

Scuola di Formazione IN Counseling – Lo Specchio Magico

Corso di Formazione Triennale  
per il conseguimento del  
Diploma di Counselor

# La mia Formazione in GESTALT Counseling

**Relatore:** *NIGRO Domenico*

**Candidata:** *MASCARETTI Alessandra*

Anno 2020

*“Guardando con amore, ho cominciato ad amare.”*

A. Schifano

# INDICE

Indice	3
<b>PRIMA PARTE: “Io che arrivo alla Formazione IN Counseling”</b>	
Un po’ di storia di me	4
La scuola e la mia formazione in counseling	11
<b>SECONDA PARTE: “Un po’ di teoria; quella che più mi è servita”</b>	
Gli elementi costitutivi del counseling	13
Gestalt... più che semplice forma	15
Le interruzioni di contatto	23
Desensibilizzazione	26
Deflessione	27
Introiezione	28
Proiezione	29
Retroflessione	30
Egotismo	31
Confluenza	32
L’egotismo e la mia esperienza personale	33
<b>TERZA PARTE: “Il mio tirocinio”</b>	
Le premesse del mio tirocinio	37
Marco. La mia prima esperienza di counseling individuale	39
Il tirocinio con i gruppi	44
Il familiare che accudisce	46
La mia esperienza di tirocinio	48
Colloqui di counseling individuali	56
Presentazione del libro di Domenico Nigro	60
Le esperienze di lavoro dove ho messo in campo le competenze di counseling	62
Equipe di lavoro	64
Altre esperienze di tirocinio	65
Un tranquillo weekend di paura	67
Riepilogo tirocinio	85
Conclusioni	86
Ringraziamenti	89
Bibliografia	90

## UN PÓ DI STORIA DI ME

Scrivo la mia tesi al “tempo del coronavirus” ovvero durante una delle più grandi crisi mondiali, dopo il secondo dopoguerra, che vede l'umanità intera in preda ad un nemico invisibile: il Covid-19 (co: coron, vi: virus, d: disease ovvero malattia, 2019: l'anno della sua scoperta).

Un virus inaspettato, che ha colto l'umanità di sorpresa, mimetizzandosi dietro l'ombra di una “banale influenza” e forse dietro la paura umana di ammettere che fosse ben altro.

Un virus cui inizialmente ho resistito, confluendo con la paura dell'umanità tutta, raccontandomi che fosse soltanto una banale influenza, lasciandomi trasportare dal mio bisogno di stare con quel che c'è, guardando al positivo, immersa in un ambiente lavorativo e professionale in cui, di fatto, inizialmente nulla stava cambiando.

Fino a quando ho concesso al terrore e all'angoscia, per ciò che quotidianamente giungeva dai notiziari, dai media e dalle dirette esperienze lavorative, di farsi spazio in me, riconoscendoli.

Allora ho fatto ciò che considero, insieme alla capacità di osservare senza giudicare, una tra le più alte forme di intelligenza umana: ho cambiato idea.

Per me non si trattava più solo di una banale influenza. Era molto di più.

E lascio spazio alla paura.

Una paura che mi attiva, che in prima istanza mi stimola al volermi “buttare in trincea” e supportare i tanti colleghi e colleghe (io lavoro in ospedale come tecnico di Laboratorio Biomedico) che stanno là, in prima linea a combattere un nemico malvagio quanto invisibile.

Fantasticavo possibilità e soluzioni pratiche.

Mi propongo e vengo respinta cinicamente con motivazioni riguardanti varie difficoltà logistiche.

Questo ha alimentato maggiormente la mia voglia di fare, che prontamente, durante una contingente lezione di formazione in counseling via Skype, messa a disposizione dal direttore della mia scuola, Domenico Nigro, ho riconosciuto come nevrotica.

Dopo quell'incontro, sostenuta da Domenico e dal gruppo della scuola IN Counseling "Lo specchio Magico" di Torino di cui sono allieva diplomanda al quarto anno, faccio tesoro del riconoscere la mia tendenza a considerare di poco valore quello che faccio, allora riconsidero la mia voglia, il mio bisogno, di adoperarmi al meglio, in prima persona, nel fronteggiare l'epidemia in corso e decido di ricercare altri modi per farlo, visto che lì dove lavoro sono stata "respinta".

Mi rassicuro, dicendomi che posso cominciare a incanalare l'energia accumulata dall'emergere del mio bisogno, che ho riconosciuto, mettendo in campo le mie competenze di counseling, portando supporto a chi lo richiede o lo necessita, dato il periodo di forte stress che noi operatori sanitari, in particolar modo, ci troviamo ad affrontare.

Questo purtroppo, non avverrà.

Il virus si mette in mezzo.

Scrivo tutto ciò, infatti, proprio mentre mi rialzo dal duro colpo che il covid-19 mi ha dato, mettendomi dinanzi alla mia forza, al mio coraggio, alla mia paura, alla mia capacità di resistenza al dolore, in senso stretto e in senso lato.

La malattia da Covid-19 ha colpito mio marito, in modo pesante ma con una prognosi buona: qualche giorno di ricovero, una brutta polmonite, tutt'ora convalescente mentre scrivo queste righe.

Una premessa necessaria per dare valore a questa esperienza, vissuta oggi, con alle spalle una formazione in counseling.

Senza l'esperienza di formazione, immagino che la mia risposta sarebbe stata probabilmente, meno efficace e buona di come è ed è stata, o almeno lo immagino.

Ho conosciuto il counseling dopo esserne stata fruitrice, consapevole o meno, grazie alla mia "maestra" ed amica Patrizia.

Patrizia ed io ci conosciamo 10 anni fa o poco più, quando dopo una serie di eventi succedutisi velocemente (fine degli studi, laurea, ingresso nel mondo del lavoro, convivenza, matrimonio e nascita del mio primo figlio, la ricerca di un secondo, un aborto e gli insuccessi nel ritentarci) decido di iscrivermi a un corso di teatro.

Ne avevo già fatto esperienza in passato, ma in quel momento, più o meno consapevole di un profondo malessere e senza farmi troppe domande sul cosa volessi davvero, sento che è quello che voglio fare. Proprio mentre mi accorgo che la

mia vita, da tempo è ormai in standby, dal punto di vista pratico ed emotivo. Ferma. Congelata.

La contatto ed entro a far parte del suo gruppo, che poi diventerà anche il mio.

Un gruppo di teatro sociale, che, per me, ben presto assume la valenza di un “gruppo terapeutico”, grazie al supporto della drammaterapia e dell'esperienza ventennale di Patrizia.

Un gruppo che, attraverso l'arte, dà voce alla voce interiore dei propri componenti e a quella dell'umanità intera; su un palco, che per anni diventa una sorta di setting terapeutico di chi lo calca e, spesso, del pubblico che assiste.

Cresco con questo gruppo, toccando “piano” dei dolori sotterrati, cui fatico a dare un nome e una provenienza, ma solo sento, attraverso l'arte, le storie, gli archetipi, le leggende e i miti femminili.

In quel periodo ricordo un violento “bollore interiore”, a cui non riuscivo a dare un senso e che canalizzavo nell'iperattivazione, nelle nevrosi, nel lavorare, pulire la casa, accudire mio figlio, fino allo stremo delle forze.

Senza chiedere aiuto, mai, a nessuno; che era, per me, motivo di orgoglio.

Certo, nella forza dei miei trenta anni, reggevo bene e mi sostenevano anche i miei mantra: “Chi fa da sé fa per tre”, “ce l'ho sempre fatta e ce la farò ancora”, “Meglio soli che male accompagnati”, che si rafforzavano ogni qualvolta le mie goffe richieste di aiuto ricevevano un rifiuto, una negazione.

Ad oggi, come ho appreso a scuola, durante la mia formazione in counseling, se fossi stata una mia cliente mi sarei detta “Cara mia, per ricevere qualcosa, come in questo caso un aiuto, occorre riconoscerne il bisogno. Perché se non sai cosa vuoi, è difficile che tu sappia come chiederlo!”.

Ed è questo che riconosco oggi nella me di allora: l'incapacità di riconoscere di non poter fare tutto da sola, di accoglierlo, di chiedere aiuto in modo efficace, dove cercarlo, senza ostinarsi a farlo laddove non era possibile ottenerlo, concederselo e soprattutto goderselo.

E in questo riconoscimento, ci stanno dentro i miei tre anni di formazione. Tre anni intensi, duri, piacevoli e divertenti, dolorosi e di grande valore.

Tre anni in cui ho compreso che nessuno si salva da solo.

Quegli anni di “bollore interiore” oggi li intitolerei: “gli anni della rabbia”.

Mi ci sono voluti quasi due anni di formazione in counseling prima di riuscire a comprendere che in quegli anni ero semplicemente arrabbiata.

Tutto ciò che il teatro aveva in qualche modo “smosso” mi riportava ad una rabbia antica, fondata sul senso di ingiustizia che oggi riconosco aver caratterizzato tutta la mia adolescenza, a cui non riuscivo ad ammettere di essere ancora ancorata.

Una rabbia che rivolgevo verso i miei genitori, accusandoli di non comprendermi e di non accettare me e le mie scelte, e verso mio marito, che giudicavo debole e non sostenente.

Una rabbia che mi intossicava a tal punto da non permettermi di concepire un altro figlio, fortemente desiderato; una rabbia che, forse, ha interrotto la mia gravidanza, facendomi abortire; una rabbia, in ultimo, alimentata dalla diagnosi precoce, nel periodo iniziale di scolarizzazione del mio primo figlio, di ADHD.

ADHD è l'acronimo inglese che denomina un disturbo del neuro sviluppo, che si manifesta con deficit di attenzione e iperattività; comporta una certa difficoltà di controllo del proprio comportamento ed un'impulsività sovradimensionata, rispetto all'età anagrafica della persona, con conseguenti, ovvie, difficoltà relazionali.

Una diagnosi arrivata come una spada di Damocle, in un periodo già impegnativo dal punto di vista emotivo per me e per la relazione tra me e Roberto laddove un nuovo lavoro, la nascita della nostra seconda figlia, i rapporti sempre più tesi tra me e la mia famiglia d'origine, facevano capolino.

Diagnosi che inizialmente decido, personalmente, di tenere nascosta alla mia famiglia di origine, temendo un giudizio di inadeguatezza rispetto alle capacità genitoriali mie e di mio marito, nonché la negazione totale, da parte loro, di un reale problema.

La rabbia e il senso di ingiustizia, intanto, crescono in me.

Sperimento la solitudine e la fatica per la scelta di tenere “il mio segreto”.

Una rabbia che mi intossica e mi genera un forte senso di malessere che sento, ma non riconosco.

La tossicità si fa elevata, al punto da farmi ammalare.

In quello stesso anno, dopo la diagnosi del mio primo figlio e con una neonata da accudire, il lavoro che riprende, la solitudine interiore che percepivo e quella reale in cui mi ero rinchiusa da sola, arriva anche una diagnosi di melanoma maligno al primo stadio.

Una diagnosi inaspettata, arrivata a seguito di un normale controllo, che avevo rimandato di un solo anno rispetto alla normalità.

Solo un anno. Me lo sono ripetuta per giorni, come un mantra negativo!

La corsa al centro per i tumori di Candiolo, la rimozione del melanoma e poi l'attesa dell'istologico, con un risultato che mi fa "vincere un altro giro e un'altra corsa": trenta giorni dopo, per un intervento di radicalizzazione totale di ciò che poteva essersi infiltrato in me, del mio tumore.

Tumore. Mentre lo scrivo mi accorgo di non averlo mai chiamato col suo nome.

Della mia malattia ricordo vivamente il bisogno di rassicurare tutti, l'insofferenza per l'attesa dei risultati dell'istologico, non tanto per me, ma per l'impazienza insistente di chi era preoccupato per me. Di mio padre e mia madre, che con la loro paura mi spingevano insistentemente a fare qualcosa per avere al più presto il risultato dell'istologico.

In quel periodo, spingevo chiunque a fare controlli dermatologici. Chiunque.

Avevo un bisogno nevrotico di sapere che tutti stessero bene: dai figli, al marito, ai famigliari, agli amici. Tutti.

Tutti, tranne me.

Dei miei bisogni, della mia paura, della mia angoscia, del mio dispiacere, della mia rabbia, della mia disperazione, del mio dolore, non mi curavo... mi ero desensibilizzata.

Rispondevo così alla mia paura per quello che mi stava capitando.

Il susseguirsi di tutte le difficoltà presentatesi, porta me e Roberto in una crisi di coppia cui rispondiamo, per paura di non superarla, con la ricerca di un aiuto professionale.

Ci iscriviamo ad un progetto che la mia amica Patrizia mette in campo probabilmente ispirata dalla difficoltà con nostro figlio: un "parent training" di gruppo, per genitori che condividevano la stessa difficoltà di avere figli con stessa diagnosi di ADHD.

E' lì che, Roberto ed io, facciamo il nostro primo incontro con il counseling, di coppia.

Il "Parent training" si svolgeva in gruppo, ma Patrizia metteva a disposizione dei partecipanti degli spazi in cui era possibile incontrarsi individualmente o come coppie.

Roberto ed io chiedemmo un consulto in coppia, un incontro di counseling che lei svolgeva come tirocinante.



Patrizia infatti, stava frequentando proprio questa scuola, la stessa cui mesi dopo, mi sono iscritta anche io.

Dall'incontro di counseling di coppia, cui ne seguirono alcuni individuali per entrambi, emerse quanto il conflitto, non fosse tra noi, come genitori in disaccordo circa la gestione educativa dei figli, ma fosse tra noi, nel nostro modo di stare e di gestire la nostra relazione di coppia.

Patrizia ci invitò ad incontrare Domenico, nel suo studio a Torino. Decidemmo di andare e lì conoscemmo Domenico.

Durante il primo incontro il conflitto tra noi emerse immediatamente nonostante il controllo che entrambi esercitavamo e ricordo ancora oggi un'osservazione di Domenico al riguardo.

Ci disse che facevamo entrambi una stessa cosa: ciascuno di noi vedeva solo le colpe dell'altro.

Eureka!! E pensare che io ero convinta che lo stronzo fosse esclusivamente lui ed io la vittima.

Invece scopro di fare come lui: non mi accorgo di quello che faccio io, che mina la nostra relazione, vedo solo quello che fa lui.

Ma questo non mi serve, ancora, a niente.

Rimango nella mia crisi; continuo a non vedere altro che le mie ragioni, senza alcun riguardo per quelle di Roberto, e si rinnovano in me la rabbia e il senso di ingiustizia.

Passo giorni in preda alla nevrosi, ad un malessere costante che vorrei allontanare.

Mi sento un cavallo imbizzarrito.

Decido di richiamare Domenico e fissare un altro appuntamento con lui.

Nel primo appuntamento individuale vomito tutta la mia rabbia e il mio senso di ingiustizia subita, verso tutto e tutti.

Mio marito, i miei genitori, la problematica di mio figlio.

Nel raccontarmi gesticolo, come faccio sempre, e da sempre, senza rendermene conto.

Mentre scrivo sorrido. Mi fa sorridere accorgermi che non gesticolo quasi più e se lo faccio me ne accorgo, mi fermo, mi chiedo a cosa mi serve e lo accolgo accorgendomi che, se lo accolgo, smetto di farlo.

Domenico coglie immediatamente questa mia modalità nevrotica durante l'incontro, me lo rimanda e mi chiede se me ne accorgo anche io.

L'unica cosa di cui mi accorgo è di essere tesa e sudata, solo nel momento in cui mi chiede come mi sento.

Domenico mi chiede di esasperare il mio gesticolare, prestandogli una particolare attenzione, per vedere che effetto mi fa rendermene conto.

Mi giudico una scema e questo non mi piace e questa sua richiesta mi infastidisce e mi innervosisce ancor di più.

Metto in atto quello che oggi riconosco essere una mia modalità, fuggo dal mio sentire e mi rifugio nella mia interruzione di contatto "preferita" e, per me, più rassicurante: l'egotismo.

Comincio a parlare e parlare e parlare, fiumi di parole che parlano del problema, spiegandolo, come se non ne fossi parte, ma spettatrice; lo faccio con un atteggiamento irrigidito di chiusura e di impermeabilità a ricevere elementi potenzialmente positivi, sia dal mio sentire, rispetto a ciò che spiegavo e raccontavo, sia dai feedback di Domenico, cui per giunta, lasciavo poco spazio.

L'egotismo infatti, consiste proprio in questo: in una interruzione del buon contatto, tra noi e l'ambiente (definito in Gestalt "confine di contatto"), che ci permette di non sentire ciò che sentiremmo se, invece di dar fiato ai nostri pensieri (spiegando nevroticamente "il problema"), stessimo in ascolto, permettendoci di dar valore a ciò che sentiamo e quindi di agire in modo funzionale rispetto alla soddisfazione del bisogno, che ciò che sentiamo ci segnala.

L'egotismo, nel ciclo del contatto descritto da Perls, si iscrive, più facilmente, nella fase immediatamente seguente la soddisfazione del bisogno, in quel momento in cui potremmo beneficiare della cosa, godendone degli effetti, invece di interrompere tutto parlando di quello che è accaduto.

Nel mio caso, non si trattava di non beneficiare di un bisogno soddisfatto, si trattava del fatto che evitavo di fare i conti con i miei bisogni, per paura di non poterli soddisfare.

Io l'interruzione egotica la praticavo nella fase della consapevolezza, quella in cui si riconoscono i propri bisogni.

Avevo "buttato" talmente tante questioni in campo che risultava difficile anche a me inventariarle per cominciare a fare luce almeno su una. Ne uscii confusa. Ma almeno alleggerita per essermi potuta raccontare senza essere giudicata.

Una cosa l'avevo chiara. Sarei tornata.

Nonostante la logistica non fosse proprio a mio favore.

## LA SCUOLA E LA MIA FORMAZIONE IN COUNSELLING

L'impatto con la scuola non è stato facile.

Il mio bisogno di essere accettata e accolta insieme alla paura costante del giudizio altrui mi facevano vivere in uno stato di tensione che non riconoscevo.

L'approccio con un Domenico in un ruolo diverso rispetto ai precedenti contatti individuali è stato faticoso.

Per non parlare del mio primo giorno a scuola in cui, a seguito di un feedback da me mal formulato, Domenico mi ha "ripresa" per segnalarmelo e indicarmi le giuste modalità.

Io mi sono opposta, assumendo una posizione di scontro, invece di accogliere quanto mi stava dicendo e, così, incontrarlo.

Ho proiettato verso di lui e verso quelle specifiche modalità, che ho vissuto come imperative, tutta la rabbia repressa per anni nei confronti di mio padre.

Quella situazione mi ha messo di fronte ai miei "bei" sospesi, riportandomi a quand'ero bambina, circa trent'anni or sono.

Oggi riconosco tutta la mia resistenza a fare i conti con quei sospesi e la nevrotica modalità di volerli risolvere tutti, subito.

La differenza oggi, dopo gli anni di formazione, sta nel guardarmi con tenerezza.

Facendo tesoro delle parole di Domenico, arrivate proprio a fine percorso quando, dando io stessa un feedback mal-giudicante nei miei confronti, e manifestando insofferenza per essere rientrata ancora una volta in un loop lamentoso rispetto ad un mio sospeso, scopro l'amarezza di non averlo risolto, superato.

Domenico mi dice:

*"Ale, ti voglio assicurare che nella vita non è necessario risolvere tutto e fare i conti con tutto ciò che abbiamo sospeso. A volte si possono lasciare 'sospesi i sospesi' trovando un modo buono per starci, per poi accorgersi che il solo fatto di averli sospesi permette di risolverli. Altre volte, ci si può tornare più avanti nel tempo. Perché c'è un tempo per tutto".*

Mentre scrivo respiro. E assaporo il gusto del sollievo.

E provo un'immensa gratitudine

Verso Patrizia in primis, per avermi fatto conoscere il counseling, la scuola e Domenico.

A Domenico, per la sua genialità intuitiva, per il suo sostegno, per la formazione, per l'amicizia, l'affetto e per le sue preziose debolezze che mi hanno fatto crescere e imparare.

Imparare. Un verbo di gran valore, che mi riporta immediatamente ad una citazione di Perls, a me molto cara e che cito spesso: “imparare significa scoprire che qualcosa è possibile”.

Il sentimento che mi ha sostenuta durante il percorso di formazione nonché nel processo di consapevolezza è proprio la fiducia nella possibilità di migliorare me stessa, di essere maggiormente consapevole dei miei pensieri, delle mie emozioni e delle mie azioni.

In un momento di empasse della mia vita, in cui nonostante gli sforzi nevrotici perpetrati negli anni, assaporavo il gusto dell' “impossibilismo” e del “ho fatto tutto quello che potevo ma non ci posso fare più nulla”, l'affidarmi alla possibilità, di un cambiamento, della ricerca di un modo buono per stare con ciò che non potevo cambiare, di qualcosa di altro che sarebbe potuto accadere, mi ha fatto star bene.

Il percorso è stato doloroso, faticoso, angosciante, gioioso ed emozionante. Ma ne è valsa la pena.

Per questo oggi sono grata anche a me stessa per essermelo concesso e per avere avuto il coraggio di affrontarlo.

Per essermi concessa la possibilità di farmi aiutare da chi mi sta accanto, ovvero da Roberto, mio marito, che con amore ha scelto di sostenermi in questo percorso, supplendo ai miei momenti di assenza durante la formazione.

Grazie a lui ho potuto lasciare andare buona parte dell'introietto del “dover essere e dover fare”, permettendogli di prendersi un pezzo di tutto quello che mi obbligavo a fare, senza lasciare nulla agli altri, riuscendo così a fare i conti con il mio bisogno di controllo e del “fare tutto da sola”.

I bisogni, questi sconosciuti!

Proprio durante la formazione ho compreso, ovvero fatto mio, il significato e il senso della parola “bisogno”.

Senza vergogna, ammetto che prima della mia formazione in counseling, il concetto di “bisogno” per me, aveva a che fare unicamente con questioni fisiologiche: sonno, fame, sete, evacuazione, cui davo pochissima importanza, ahimè!

L'approccio alla teoria gestaltica del ciclo del contatto e della soddisfazione dei bisogni è stata per me illuminante.

## GLI ELEMENTI COSTITUTIVI DEL COUNSELING

Definire cosa intendiamo per counseling non è facile. Sicuramente non significa quello che la parola letteralmente indica e cioè il “dare consigli” (L’Oxford Dictionary traduce con “consiglio da un consigliere-consulente”) ma, secondo l’uso che abitualmente viene dato al termine, qualcosa di più e cioè un aiuto ad affrontare problematiche per la cui gestione non è sufficiente la sola raccolta di informazioni.

Quali che siano gli aspetti ritenuti più caratterizzanti di questa nuova professione, alcuni vengono più spesso richiamati dagli autori che hanno cercato di definirne gli ambiti.

Carl Rogers, riassume, magnificamente, quanto il counseling, nel suo nascere ed affermarsi (è del 1909 “*Choosing a Vocation*”, il volume con cui Frank Parsons, che potremmo considerare il primo counselor della storia del counseling, presenta le linee guida del Counseling professionale) ha fino ad allora messo in luce di proprio: si tratta di “un processo di interazione tra due persone, counselor e cliente, il cui scopo è quello di abilitare il cliente a prendere una decisione riguardo a scelte di carattere personale” ovvero un insieme di abilità, atteggiamenti e tecniche, tesi ad “aiutare la persona ad aiutarsi” che, partendo dal presupposto che una persona ha già in sé tutte le risorse necessarie, si propone di creare le condizioni per farle emergere”.

Per Rollo May si tratta di una professione cui sono potenzialmente interessate tutte quelle persone che pur non “desiderando diventare psicologi o psicoterapeuti, svolgono un lavoro che richiede una buona conoscenza della personalità umana”.

Ma, al di là del contributo che eminenti psicologi hanno potuto dare al counseling, come counselor, ritengo che con il termine counseling ci si riferisca ad una particolare forma di relazione d’aiuto centrata sul lavoro di consapevolezza, che potrebbe anche, all’occorrenza, far da tramite ad approfondimenti psicoterapeutici e che prevede, rispetto all’approccio psicoterapico in senso stretto, alcune differenze come:

- a) una più definita messa a punto degli obiettivi realisticamente raggiungibili, valutando anche i limiti connessi a situazioni più impegnative di quanto realisticamente è possibile affrontare;
- b) un coinvolgimento attivo dell’utente nei propri processi di crescita personale e di socializzazione;
- c) un modello integrativo di intervento che faccia riferimento sia ad aspetti “dinamici” di tipo psico-emozionale, relativi quindi al “mondo interno” dell’utente, che ad aspetti più propriamente relazionali e collegati quindi ai comportamenti

obiettivamente messi in atto dall'utente nella rete dei rapporti sociali e concreti di interazione con il "mondo esterno";

d) una minore enfasi sugli aspetti transferali sul singolo terapeuta in vista di un allargamento a più figure di riferimento e quindi alla rete delle "relazioni significative" allo scopo di garantire una gamma più ampia di possibilità concrete di intervento e di mobilitazione delle risorse.

Per approfondire la conoscenza sulla storia del counseling e delle differenze con quelle della psicologia-psicoterapia, illuminante è quanto scrive Domenico Nigro, sulla storia del counseling, nel suo blog "PragmaCounseling"

<https://www.pragmacounseling.it/in- vetrina/storia-del-counseling/>

## GESTALT... PIÙ CHE SEMPLICE FORMA

La mia formazione in counseling ha avuto tra i suoi riferimenti culturali più importanti quelli della Terapia della Gestalt.

“Gestalt” è un termine tedesco che significa struttura-forma e che tradizionalmente si riferisce al concetto insiemistico della omonima psicologia della percezione, che mette in evidenza l’attitudine percettiva, denominata “psichismo”, di cogliere le cose nel loro insieme, un insieme che dà un senso alla percezione come un qualcosa di più della semplice sommatoria degli elementi che la compongono.

Questo concetto, sviluppato a partire dagli anni '30 da un gruppo di ricercatori che si occupavano di psicologia della percezione, mise in evidenza lo psichismo come attitudine ad organizzare la miriade delle sensazioni elementari in figure emergenti da uno sfondo che, per vari motivi, risultano per il soggetto, di volta in volta, particolarmente pregnanti e cariche di energia.

In particolare, Friederick Salomon Perls sfruttò questi contributi sul terreno della teoria e della pratica psicoanalitica, integrandovi gli apporti della filosofia fenomenologico-esistenziale, della Teoria del Campo di K. Lewin, dell’Autoregolazione Organismica di K. Goldstein, del Pensiero Differenziale di S. Friedlander e della Semantica Generale di A. Korzybsky, di metodologie legate allo Psicodramma, alla SensoryAwareness e allo Zen.

Con Perls, la Gestalt diede vita ad un orientamento fortemente innovativo nel campo della psicoterapia e, più recentemente, nel counseling.

Oggi infatti possiamo parlare di Gestalt Counseling come una specifica Scuola ed uno specifico modo di fare counseling.

Di questo specifico modo di fare counseling la Danon, nel volume *“Counseling, Una nuova professione d’aiuto”*, mette in evidenza cinque passaggi (il “fivepartsprogram”):

- 1) Identificazione,
- 2) Confronto ed espressione,
- 3) Scarica,
- 4) Cambiamento,
- 5) Crescita.

“Entrare così profondamente e autenticamente in contatto con ciò che si prova, imparare ad esprimerlo, e così a superarlo, permette di essere al di sopra dell’apparente frammentazione di sé”.

Fa parte dell'approccio comunemente utilizzato nel counseling partire dalla situazione attuale anziché da una ricostruzione sistematica (anamnesi) della storia personale. Il privilegio per la connotazione spazio-temporale riferita al presente viene già sottolineata da alcuni psicoanalisti tra cui Ferenczi, Adler, Reich e Jung nel valorizzare il dato esperienziale attuale oltre alle "ceneri archeologiche", per utilizzare un'espressione di Perls.

E' nel presente che di fatto ci interroghiamo sull'esistenza che, lungi dal potersi ipotizzare in termini generali e astratti, si declina inevitabilmente nelle coordinate spazio-temporali nelle quali di fatto ci troviamo. Nulla esiste eccetto l'adesso. Ora-esperienza-consapevolezza-realtà: il passato non è più, il futuro non è ancora.

Il presente non è esorcismo o negazione del passato o del futuro.

Passato e futuro caratterizzano e qualificano il presente di tutti noi, connotandolo e influenzandolo con i loro significati e con le relative risposte emotive, comportamentali e di sentimento, che tutti noi mettiamo in campo.

A questo proposito, preziose sono le parole di Laura Perls: "Quanto esiste, esiste qui e ora, il passato esiste ora come memoria, nostalgia, rimpianto, risentimento, fantasia, leggenda e storia. Il futuro esiste qui e ora nel presente attuale come anticipazione, pianificazione, saggio, aspettativa, speranza e timore e disperazione. La terapia della Gestalt li assume tali e quali si presentano nel qui e ora, non per come è stato il passato o per come potrebbe arrivare ad essere il futuro."

Questo radicamento nel qui e ora, con il mio corpo-sensazioni-emozioni-pensieri che sono me, e non solo mie, mi permette di verificare in concreto la qualità delle interazioni con l'ambiente e di verificare quanto queste interazioni siano o non siano soddisfacenti e forse migliorabili.

L'esercizio sul continuum della consapevolezza ci allenerà a far nostra un'attitudine esperienziale più plastica, di scambi con l'ambiente (favorevole o non favorevole che sia) che diverrà uno stile di vita abituale anche al di fuori del setting terapeutico.

Il presente, inoltre, come condizione per l'esercizio di una consapevolezza non necessariamente destinata ad identificare bisogni o lacune da colmare, ma più semplicemente a farci assaporare il fluire dell'essere, delle sensazioni, dei pensieri, delle emozioni progressivamente svincolate dalle introiezioni persecutorie e doveristiche del se fossi e del dovrei.

"Stare con quello che c'è", assumere la non azione (wuwei della tradizione cinese) come premessa per una elaborazione dell'essere che sia coerente con un fare non compulsivamente condizionato da una necessità di adeguamento a un modello che non ci appartiene.

Il presente favorisce l'impatto, il contatto più diretto e im-mediatto con le cose, le fantasie, le emozioni.



La dimensione del passato o del futuro è spesso un modo per localizzare lontano da me situazioni e vissuti eludendo un confronto più diretto in cui sarei esposto ad assumermi le responsabilità delle mie reazioni alle situazioni ambientali di ora, attraverso l'adozione di scelte che, tentativamente, pur senza escludere possibilità di errore, verranno esplorate.

Interessante è lo stesso uso del presente come chiave di lettura di forme di sofferenza e come, conseguentemente, strumento di cura.

L'ansia, sostiene Perls, è la tensione fra l'ora e il dopo.

Ansia, anxiety, trae la radice dalla parola angustia: "l'angusto passaggio".

L'eccitazione non può fluire liberamente attraverso il collo di bottiglia che porta alla trasformazione.

L'enfasi sul presente, che solo ingenuamente può venire banalizzato come mancanza di spessore attribuito alla storicità del soggetto, riflette l'adesione alla concezione fenomenologico esistenziale implicita nella Gestalt, che condivide, con lo stesso orientamento filosofico, alcuni fondamentali presupposti come il primato del vissuto concreto nei confronti dei principi astratti; l'irripetibile singolarità dell'esperienza umana mai completamente assimilabile a modelli generalizzati di riferimento; la nozione di responsabilità (abilità a rispondere), di possibilità di scelta pur all'interno di innegabili condizionamenti biologici e socio ambientali coerentemente all'aforisma di J.P. Sartre per il quale "importante non è ciò che gli altri ci fanno, ma ciò che noi facciamo di ciò che gli altri ci fanno".

L'enfasi sul presente non deve farci sottovalutare l'importanza della storia personale e del potenziale autoconoscitivo e curativo implicito nella possibilità stessa di "raccontarsi", specie in condizioni ottimali di silenzioso accoglimento e vigile interesse rappresentate da un interlocutore attento e vitalmente partecipe come può e deve essere un counselor.

L'urgenza di "trovare la soluzione" o quantomeno un "senso" a quanto viene presentato, incalzati da uno stato d'animo sofferente, porta purtroppo ad un interventismo frettoloso che penalizza quegli spazi più ampi e pacati necessari affinché la matassa dei sentimenti intricati e contrastanti possa dipanarsi con maggiore respiro e ampiezza.

Al di là dei contenuti emersi, è l'istanza dialogica in sé che opera la misteriosa alchimia della trasformazione.

Fa parte del patrimonio teoretico della Gestalt il "dialogismo" di Martin Buber, risalendo più indietro alle origini della genesi delle idee, lo stesso modello socratico platonico che collega l'essenza del processo maieutico all'interazione dialogica.

Rispetto alla tradizione della psicoterapia, ed in particolare della psicoanalisi, viene intesa con dei distinguo la relazione trans ferale, rispetto alla quale l'approccio gestaltico, sia in psicoterapia che nel counseling, prevede i seguenti aspetti differenziali:

- valorizzazione degli aspetti di realtà, oltre che del come se, relativamente alla relazione paziente-analista.
- la considerazione che l'interpretazione delle relazioni unicamente in chiave transferale possa rappresentare una difesa da parte del terapeuta, che evita il dato di fatto di essere presente come persona in toto con i propri vissuti, limiti, sentimenti, vuoti, etc.
- l'attenzione all'esistenza presente e alla gamma delle interazioni in esso possibili, più che ai fantasmi proiettivi che ci riconducono alle fissazioni dell'infanzia;
- alla ricerca esplicativa delle cause e delle origini dei nostri malesseri e delle nostre difficoltà esistenziali, viene preferita l'attenzione sul come tali malesseri e difficoltà si esprimano, in concreto, nel fluire della nostra esistenza, con un'attenzione marcata all'individuazione delle situazioni e delle occasioni più o meno mancate di consapevolezza e di contatto.

Coerentemente all'impostazione fenomenologica, nell'approccio gestaltico, non si privilegia la dimensione fantasmatica di ciò che si nasconde, ma ciò che, almeno ad una prima indagine, "si rivela", il fenomeno, appunto.

Nell'espressione di Perls si tratta di dare credito a ciò che si mostra favorendo, semmai, che verità sottostanti appaiano gradualmente al di sotto di quella apparente.

In altri termini, si tratta di "sbucciare la cipolla", evidenziando le stratificazioni che si sovrappongono tra contenuti di coscienza ed il loro livello di manifestazione.

Si tratta quindi di avvicinarsi alla particolare weltanschauung, alla visione del mondo della persona che cerchiamo di comprendere, per il tramite delle sue rappresentazioni (parole, gesti, rappresentazioni, comportamenti), favorendo i suoi processi intrinseci di sviluppo (talvolta anche noi condividendoli, ma confidando tuttavia nella capacità di autoregolazione organismica dell'individuo), anziché sovrapporre od imporre i nostri modelli comportamentali e di pensiero attraverso tecniche più o meno direttive o manipolative.

Al di là di interpretazioni riduttive per le quali il fenomeno sarebbe "ciò che appare immediatamente" o "ciò che appare ovvio", appare indubbio il radicale convincimento di Perls, condiviso con Husserl, per il quale "l'essenza dell'essere è di svelarsi, manifestarsi, di apparire, di essere fenomeno".

Una competenza del counseling, in generale, non solo del Gestalt Counseling, è quello di lavorare su eventuali incongruenze tra il linguaggio verbale e quello gestuale o mimico.

A tali incongruenze il counselor farà “da specchio”, rilevandole così alla coscienza dei propri clienti.

Spesso, le incongruenze tra linguaggio verbale e non verbale rappresentano scissioni, seppure in aspetti modesti, della personalità.

Sulla “negoiazione” tra le parti del sé “scisse” o “non ancora completamente integrate” si svilupperà buona parte del lavoro gestaltico, che non farà ricorso alla “interpretazione”, ma seguirà scrupolosamente un percorso “esperienziale”, teso ad accompagnare la persona ad un graduale “contatto” con le parti di sé rimosse.

Un buon lavoro gestaltico comporta quindi l’attitudine a dare tridimensionalità al vissuto emergente.

Se la porta d’ingresso è un pensiero, un ricordo o una traccia onirica, è utile collegarla all’emozione che a questo si associa nonché alla sensazione somatica che la accompagna. Lo stesso valga per un’emozione: quale immagine evoca e a quale pensiero si associa?

Lo stesso elemento cognitivo, ad esempio un’immagine onirica, può infatti avere per l’individuo significati assai diversi.

L’uso di un “universale” codice di decifrazione, in questo caso un dizionario dei simboli, potrà indurci a false interpretazioni se non raccorderemo tale evocazione simbolica al vissuto emotivo evocato nel sognatore.

L’attitudine ad utilizzare abitualmente uno spettro comunicativo olistico consentirà in altri termini di non restare vincolati ad un unico codice semantico con possibilità di ricostruire in modo più rispondente lo spessore del vissuto che ci viene riferito.

Siamo drogati da un eccesso di parole e di concetti nella cultura dell’Occidente. Abitiamo, grazie a Platone e ad un eccesso di razionalismo, un mondo di idee e di pensieri avendo perso contatto con le sensazioni ed i vissuti. Anche le emozioni sono spesso quelle che “pensiamo di avere o che dovremmo avere” prima di quelle che effettivamente si muovono dentro di noi. Questa dislocazione in una rappresentazione di noi stessi e del mondo ci rende estranei ad un sentire a presa diretta che produce i fenomeni di dissociazione, di estraniamento da noi stessi che ben conosciamo. Ecco allora l’utilità di occasioni e strategie per interrompere l’involucro razionalistico che ci impedisce di contattarci ad un livello più autentico e non-mediato.

Di qui l’insistenza dell’approccio gestaltico sul “cosa senti” prima che sul “cosa pensi”. Di qui ancora l’enfasi su un percorso di appercezione che si discosti dai

millenari percorsi di autoconoscimento intellettuale a cui siamo stati abituati ancor prima di nascere. Un percorso che si discosta anche da quello della interpretazione sui "processi primari" (emozioni e immagini) per esplorare una nuova possibilità di contatto con gli stessi prima di ogni a-priori razionalizzante.

In tale prospettiva il lavoro sulla consapevolezza rappresenta probabilmente la caratteristica più peculiare dell'approccio gestaltico.

Ciò che permette all'individuo di conoscersi è la relazione terapeuta-counselor, in quella fase iniziale in cui non ha ancora sviluppato una propria capacità di autoconoscenza.

Obiettivo fondamentale del counseling è quello di attivare nel cliente, la capacità di coltivarla e svilupparla autonomamente ed efficacemente.

Il termine "awareness", consapevolezza, viene preferito a quello di insight o presa di coscienza per sottolineare l'aspetto olistico, e quindi non solo intellettuale, dell'atto conoscitivo stesso che, come sappiamo, implica generalmente anche una componente immaginale, emozionale e senso-percettiva.

Usando le parole di Perles:

"La nostra tecnica per sviluppare l'autoconsapevolezza consiste nell'estendere in ogni direzione le aree della attuale consapevolezza. Per riuscire in questo è necessario portare alla vostra attenzione quelle vostre esperienze che preferireste evitare e non riconoscere come vostre. In seguito verrà lentamente alla luce l'intero sistema dei blocchi su cui si basa la vostra abitudine, l'abituale strategia di resistenza alla consapevolezza".

Sempre per Perls, "L'autorealizzazione è possibile solo se la consapevolezza del tempo e dello spazio penetra ogni angolo della nostra esistenza; fondamentalmente essa è il senso dell'identità, l'apprezzamento della realtà del presente".

Educarci quindi - per poter aiutare altri a farlo - ad essere nei propri gesti, nel proprio corpo, parola, sentimento.

Assumerci tutte le espressioni del nostro modo-di-essere-nel-mondo anche nei particolari apparentemente irrilevanti.

Lapsus e atti mancati sono frutto di comportamenti inconsapevoli, di qualcosa di noi che ci agisce al di fuori della nostra consapevolezza. Non ci appartengono quindi compiutamente.

Il lavoro sta quindi nel "re-owning", nel riappropriarci consapevolmente di parti scisse, di pezzi del nostro Sé che alieniamo.

Ma perché ci disappropriamo di parti del sé?

Paura, remora giudicativa, desiderio rimosso, abitudine all'evitamento, alla inconsapevolezza. Tutti atteggiamenti che ci estraniavano da noi stessi, che ci mutilano di parti di noi e ci impediscono di essere noi stessi compiutamente. Non solo nelle

parti cosiddette buone ma nell'essere noi stessi qui-ed-ora per quello che effettivamente siamo.

Le domande coniate da Perls per favorire il processo della consapevolezza e diventate classiche sono:

- "Cosa fai?" (comportamento);
- "Cosa senti?" (contatto con le emozioni e le sensazioni);
- "Cosa vuoi?" (contatto con la responsabilità intenzionale);
- "Cosa ti aspetti?" (contatto tra sostegno e autosostegno);
- "Che cosa eviti?" (contatto con i fantasmi catastrofici o anastrofici)

Un aspetto significativo del lavoro gestaltico riguarda, quindi, l'individuazione delle auto interruzioni di contatto nel cosiddetto "ciclo di soddisfazione dei bisogni".

Un'interruzione di contatto segnala immancabilmente un bisogno che non si riesce a soddisfare; rilevarla serve ad avviare il "lavoro" di consapevolezza volto all'individuazione di quello stesso bisogno.

Il "ciclo di soddisfazione dei bisogni", con i suoi passaggi obbligati, assume così la funzione di "cartina di tornasole" utile sia al riconoscimento dei bisogni in campo, che si fa fatica a soddisfare, sia alla scoperta dei modi in cui la persona stessa ostacola il fluire della propria soddisfazione.

Lo stesso ciclo, che inquadra il processo di soddisfazione dei bisogni, struttura l'intervento di "Gestalt counseling".

Il counselor sostiene l'emergenza delle fasi di empassé, che possono ostacolare lo sviluppo dei processi di consapevolezza dei suoi clienti, per poi "lavorarci".

Di seguito, la presentazioni delle "fasi" tipiche della relazione di counseling come processo di consapevolezza:

**Sensazione:** la persona diventa consapevole del suo desiderio di counseling quando si accorge di non saper come far fronte ad una qualche propria difficoltà esistenziale (in termini di "Gestalt therapy", potremmo parlare di disturbo interno ed esterno all'omeostasi della propria vita). Spesso i moti di scontento sono sperimentati come sensazioni fisiche: una ricorrente tensione al petto, un freddo protratto, mal di testa, o respirazione sempre più disturbata.

**Consapevolezza:** questa nuova consapevolezza di sé e dei suoi bisogni emozionali agisce da sprone per la ricerca del counseling.

**Mobilizzazione:** Al momento della mobilizzazione la tensione correlata al bisogno emergente si energizza. Si mobilizzano le risorse adatte, presenti in noi stessi e nell'ambiente, valutando anche quanto potrebbe costare un counseling. Dunque si guarda al futuro, confidando nel fatto di essere obbligati ad imparare dall'incontro fruttuoso, anche se non si tratta sempre di un processo piacevole.

**Azione:** questa è la fase in cui il cliente passa all'azione attiva: cerca un counselor ed inizia a fare counseling. L'azione appropriata si manifesta organizzando le proprie capacità percettive, emozionali, comportamentali. All'inizio si identifica questo bisogno nel desiderio di realizzare se stessi e le proprie potenzialità, al di là dei ruoli che sono stati prescritti dalla società. Nelle prime fasi della relazione di counseling la maggior parte delle energie emozionali e mentali sono interessate a stringere un'alleanza operativa con il counselor. Si può esprimere la rabbia verso le restrizioni che sono state imposte da un sistema educativo. Nella relazione di counseling il cliente viene messo in grado di sperimentare ed esplorare i suoi bisogni ed è contento di superare se stesso, di liberarsi dalle aspettative e dal ruolo impostigli dalla società e dalla famiglia. Comincia a sviluppare un senso di sé.

**Contatto finale:** il contatto finale nel processo di counseling implica la piena e completa consapevolezza del maggior numero possibile di aspetti della situazione problematica. Il punto di blocco o l'impasse sono diventati la figura totale che deve essere risolta prima che la persona possa riprendere comodamente il proprio viaggio.

**Soddisfazione:** la fase della soddisfazione corrisponde allo stadio del counseling del godimento e della integrazione.

**Ritiro:** negli stadi del ciclo sano del counseling il cliente si prepara alla separazione dal counseling; egli ha appreso dal counselor molte delle capacità e delle tecniche per accrescere la propria consapevolezza e per risolvere più efficacemente i problemi ed ora è in grado di usarle senza una guida.

Tra le molte "pratiche" che favoriscono la componente di espressione, esplorazione e attivazione di parti del sé coartate o inesprese, spicca, nel lavoro gestaltico, il monodramma.

Tale tecnica, detta comunemente anche sedia vuota (o calda, hot seat) comporta l'assunzione delle varie (due o più) parti di sé, in gioco nello specifico "qui e ora", in cui il counseling avviene.

La negoziazione che è possibile avviare tra queste parti di sé in conflitto – facendole parlare tra loro, alternandone l'identificazione, muovendosi da una sedia all'altra - consente abitualmente un notevole chiarimento delle polarità in gioco ed una accelerazione dei processi integrativi.

In tale modalità è più agevole prescindere inizialmente da un approccio freddamente cognitivo.

Operando esperienzialmente, la persona ritrova il contatto con le parti rimosse del sé.

## LE INTERRUZIONI DI CONTATTO

Ciò che qui è esposto di questo tema, e la presentazione, che segue, in sequenza, delle sette “interruzioni di contatto” (classificate come tali dalla Gestalt) qui riportate, sono letteralmente/interamente copiate dai testi di Domenico Nigro, che cito:

1. “L’esistenza e le sue crisi. Storie di vita e counseling”, La Rondine, 2018
2. “L’ABC delle competenze relazionali”, Edizioni Pendragon, 2012
3. Dal blog Pragmacounseling.it, <https://www.pragmacounseling.it/materiale-didattico/comunicazione-ed-interruzioni-di-contatto/>

Nel linguaggio comune, con il termine contatto, ci riferiamo, solitamente, ad un qualsiasi stato di unione, collegamento, relazione tra due soggetti.

Nel counseling, il contatto al quale ci riferiamo, ha una sua precisa identità: rappresenta *quello stato dell’essere, di chi agisce una relazione, caratterizzato dalla consapevolezza di ciò che nella relazione stessa e in chi la sta esercitando sta avvenendo e del come questo avviene.*

*Il contatto è quello stato dei parlanti, in relazione, che permette loro di comprendersi, nei pensieri, nei sentimenti, nelle parole.*

*Quando del loro contatto i parlanti sono consapevoli, comprendono anche il “cosa” caratterizza la loro relazione e il “come” questa stia avvenendo.*

Lo stare in ascolto rende possibile il contatto (con l’altro e, più in generale, con l’ambiente) e, con esso, lo stato di consapevolezza circa il “cosa” stia accadendo dentro e fuori di noi.

Quanto più sono consapevole di chi sono, di cosa sto facendo, di come lo sto facendo e del senso che tutto questo ha per me, tanto più posso governare i miei comportamenti, scegliendo quelli maggiormente in grado di realizzare i miei scopi, di soddisfare i miei bisogni.

Lo stare in ascolto in modo attivo avvia e sviluppa, dunque, i processi di consapevolezza; questi dispiegano i loro effetti su tutte le parti in relazione.

*In un contesto relazionale, l’ascolto attivo accompagna e rende più sicuro il naturale fluire dei processi di consapevolezza dei parlanti, relativamente ai loro bisogni in gioco.*

Vivendo noi esseri umani grazie alla soddisfazione di una complessa architettura di bisogni, molti dei quali, spesso, concomitanti e/o antagonisti, i cicli di soddisfazione dei nostri bisogni procedono, quasi sempre, ingarbugliandosi fra di loro, fino a

bloccarsi, ostacolati da istanze di varia natura, corrispondenti alla varietà infinita delle condizioni ambientali-personali, tipiche della nostra esistenza.

La qualità della nostra esistenza è una funzione della qualità del fluire, fino al buon compimento, dei cicli di soddisfazione di tutti i nostri bisogni.

Ogni qual volta il ciclo di soddisfazione di un nostro bisogno subisce una qualche forma di interruzione, noi viviamo uno stato di vario malessere.

Il sano fluire dei cicli di soddisfazione dei nostri bisogni dipende dal sano fluire dei processi di consapevolezza ad essi associati.

Concentrarsi sul ciclo di soddisfazione dei nostri bisogni, riconoscendone la successione di fasi che li caratterizzano, ed i loro contatti con gli associati processi di consapevolezza, ci aiuta a individuare dove tali successioni potrebbero essersi interrotte (laddove dovessimo riconoscerci un qualche stato di malessere) e, lì, intervenire opportunamente.

La materia “soddisfazione dei bisogni” comporta per ciascuno di noi la gestione di una serie di difficoltà (pratiche, sociali, culturali, emotive), che non sempre viene affrontata in modo adeguato.

Quando tali difficoltà si presentano in un contesto relazionale, chi si ritrova ad affrontarle può (più o meno inconsapevolmente) “gestirle” attraverso una di quelle modalità comportamentali che la Gestalt qualifica come: “interruzioni di contatto”.

Riconoscerle e procedere ad una loro consapevole gestione, rende più sane ed efficaci le relazioni tra le persone.

Le interruzioni di contatto, del processo di consapevolezza che sostiene la soddisfazione dei nostri bisogni, ci privano di una piena soddisfazione degli stessi nostri bisogni.

Sono dei “cattivi funzionamenti” del comportamento umano, che hanno, tuttavia, una loro “utilità”: ci permettono la sopravvivenza in momenti di particolare difficoltà.

Ne è un esempio la “desensibilizzazione”: l’abitudine a non sentire gli stimoli dolorosi (fisici ed emotivi), tipica, ad esempio, di chi si “ammazza di lavoro” o “trascura i propri affetti”, pur di raggiungere gli obiettivi che si prefigge; l’uomo impara a filtrare il dolore, ma isola se stesso dai piaceri e dalle gioie della vita.



Le interruzioni di contatto qui presentate sono modalità comportamentali di stampo nevrotico, confondono i mezzi con i fini e ne dissociano i rapporti (esempio: mangio per soddisfare non la fame ma il bisogno d'affetto).

Schematicamente, le interruzioni di contatto, che la Gestalt principalmente riferisce, riprendendo la classificazione proposta da Petruska Clark sono sette.

# DESENSIBILIZZAZIONE

## la minimizzazione della sensazione

Nella “desensibilizzazione”, il nevrotico evita di fare esperienza di sé stesso o dell’ambiente.

Dal caso, banale, di rimanere distesi al sole per troppo tempo, a quelli più estremi della non curanza dei bisogni corporei, come avviene in quelle persone che si vantano di quanto siano in grado di bere (alcolici) o di stare svegli e lavorare in condizioni di stress, senza considerare il prezzo di salute che questo comporta.

La desensibilizzazione può verificarsi in qualunque stadio del ciclo di consapevolezza; per esempio quando, invece di godere del ristoro conseguente alla soddisfazione di un qualunque bisogno, ci mettiamo a fare qualcos’altro.

Un certo grado di desensibilizzazione può far parte del vivere sano, ogni qual volta ignoriamo un bisogno per soddisfarne un altro, più importante.

# DEFLESSIONE

## evitare l'impatto ambientale

“Deflessione” significa deviare dal contatto diretto con l'altra persona e/o con l'ambiente.

Deflettiamo ogni qual volta prendiamo le distanze e, con i più svariati sotterfugi dialettici, non ci facciamo coinvolgere nelle nostre relazioni, con gli altri, con l'ambiente.

Esempio della donna che chiede all'uomo: «Mi ami?» e lui risponde:

«Cosa intendi per amore?».

La deflessione di solito è dannosa e, metaforicamente, sottrae il gusto ai contatti ricchi e vividi.

Tuttavia la deflessione può essere utile per gestire situazioni pericolose (tipo il sottrarsi da forme invasive di propaganda o di disinformazione).

## **INTROIEZIONE**

### **essere governati da “doveri” assunti acriticamente e inconsapevolmente**

L’“introiezione” è il meccanismo iniziale col quale assumiamo, ingurgitiamo senza masticare e/o elaborare, cibo, idee e regole da altre persone, quelle con le quali, in particolare, spesso senza esserne consapevoli, ci identifichiamo.

“Ingoiamo” regole tipo “devi sempre lavorare duro”, “devi privilegiare i bisogni altrui”, “devi controllare i tuoi sentimenti”, oppure attribuzioni quali “tu sei quello pigro”, “tu sei più creativo di tua sorella”, “tutti gli uomini della nostra famiglia finiscono alcolisti”.

Le persone che abitualmente introiettano sono sempre prese da ciò che “devono” fare.

Mancano di un senso interiore di auto-governo riguardo ai propri bisogni.

I loro introietti sono estranei a loro stessi e rispondono a degli stereotipi culturali.

L’introiezione può essere utile ogni qual volta si devono apprendere, velocemente, delle capacità e si prende come esempio qualcuno particolarmente abile in quel specifico campo di interesse.

L’introiezione non mobilita l’uomo verso la sperimentazione di ciò che è meglio per sé, negandogli, così, la possibilità di compiere quelle azioni realmente in grado di procurargli piena soddisfazione.

## **PROIEZIONE**

### **vedere negli altri ciò che non riconosco in me stesso**

Riprendendo le parole di Frederick Perls: «Dicendo proiezione, vogliamo intendere tutte le manifestazioni del vostro comportamento (caratteristiche, atteggiamenti, sentimenti, eccetera) che, pur appartenendo per intero alla vostra personalità reale, non vengono mai sperimentate come tali; esse vengono attribuite agli oggetti o alle persone che fanno parte dell'ambiente, e poi sperimentate come qualcosa che viene diretto da parte loro verso di voi, piuttosto che viceversa. Ad esempio, colui che opera una proiezione, inconsapevole del fatto che respinge il contatto con gli altri, crede che siano gli altri a respingere lui; oppure, inconsapevole delle sue tendenze a fare degli approcci di natura sessuale, pensa che siano gli altri a farli nei suoi confronti» (Perls et al.).

Spesso c'è un fondo di verità in una proiezione, ma chi proietta rivolge la propria attenzione quasi esclusivamente fuori da sé e, per lo più, sperimenta sé stesso come impotente a cambiare le situazioni critiche che lo riguardano.

# RETROFLESSIONE

## **fare a me stesso quello che ho bisogno di fare all'altro**

“Retroflettere” significa “volgere indietro”. Ci sono due tipi di retroflessione.

Il primo si ha quando facciamo a noi stessi quello che vorremmo fare a qualcun altro (o a qualcosa d'altro).

Ciò deriva probabilmente dagli esiti per noi insopportabili relativi a ciò che, originariamente, abbiamo fatto (o avremmo voluto fare) nei confronti di altri (persone o oggetti).

Rivolgiamo l'impulso aggressivo verso noi stessi (forma estrema: il suicidio).

Impariamo a retroflettere quando i nostri sentimenti e i nostri pensieri non sono tenuti in considerazione o quando veniamo puniti perché esprimiamo i nostri impulsi naturali.

Ci è stato insegnato che l'aggressività è cattiva; tuttavia, valorizzandone il suo senso originale, di “arrivare a”, la Gestalt la considera indispensabile alla vita, all'amore e alla attività produttiva.

Retroflettere può essere utile (quando ci serve, ad esempio, a non urlare in faccia al capo durante una riunione di lavoro), diventa negativo se non ci consente di esprimere mai la nostra offesa e/o la nostra rabbia.

Il secondo tipo di retroflessione la attiviamo quando facciamo a noi stessi ciò che vorremmo ci venisse fatto da qualcun altro (ci accarezziamo, metaforicamente o concretamente, in cambio di carezze che non riceviamo).

Possiamo, ad esempio, dare a noi stessi l'attenzione, la cura e l'amore che non ci hanno dato i nostri genitori.

Quando questo non ci impedisce di prendere dall'ambiente ciò che l'ambiente stesso può darci, può essere un buon modo per auto-sostenersi.

# EGOTISMO

## **bloccare la spontaneità con il controllo**

L'“egotismo”, in Gestalt, riguarda la propensione a parlare di sé stessi e delle proprie relazioni con gli altri e con l'ambiente, invece di dare pieno corso alla fase del ciclo di consapevolezza in essere.

Tale “abitudine” impedisce la realizzazione dei propri bisogni e impedisce l'instaurazione di contatti sani e soddisfacenti.

Esempio: l'oratore che si compiace della propria eloquenza, disinteressandosi di quanto chi lo ascolta lo stia seguendo; o quella persona che si racconta tutti i buoni motivi che ha per mettere in atto un certo progetto, senza passare mai all'azione.

L'egotismo è una delle risposte comportamentali prodotte da un eccesso di elucubrazioni relative all'esperienza in corso ed è caratteristico di chi, invece di vivere appieno le proprie esperienze, ci si fa su delle “stupende seghe mentali”!

# CONFLUENZA

## vicinanza disfunzionale

La “confluenza” è la condizione di chi non riconosce i confini tra il sé e l’altro.

Se in taluni casi la confluenza è una parte necessaria e sana dello sviluppo (pensiamo al legame madre/neonato), la fusione permanente con l’altro rappresenta un deficit di consapevolezza che rende l’individuo incapace di riconoscere (e soddisfare) i propri, specifici, bisogni, conducendolo alla perdita di sé.

Nella confluenza ritroviamo sia l’incapacità di tollerare la differenza nell’altro, sia l’avversione a riconoscere il proprio valore.

In una relazione a due “fusa”, nessuno dei due può affermarsi e svilupparsi a pieno.

La confluenza può anche manifestarsi come un’insana, estrema, identificazione con parti specifiche della propria quotidianità, ad esempio il lavoro: identità personale e professionale diventano indistinguibili, con tutto ciò che questo comporta, per l’individuo, in materia di difficoltà esistenziali.

Nelle nostre relazioni, tutti quanti noi agiamo, a volte l’una, a volte l’altra interruzione di contatto; saperle riconoscere, in noi e negli altri, è una funzione innanzi tutto della nostra capacità di stare in ascolto e di accogliere quanto, nelle situazioni relazionali in cui ci ritroviamo, sta accadendo.

Riconoscere e accogliere quanto sta accadendo ci permette di modificarlo, ci permette di riprendere il contatto interrotto e rilanciare la relazione, quando valutiamo opportuno e possibile il farlo<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Esprimo la mia gratitudine a Domenico Nigro, che mi ha permesso, dandomene autorizzazione, di inserire tutti questi suoi scritti nella mia tesi.



## L'EGOTISMO E LA MIA ESPERIENZA PERSONALE

Durante gli anni della mia formazione in counseling, nella relazione con il gruppo di formazione, con i trainer della scuola, con Domenico e con me stessa, ho fatto esperienza ed ho riconosciuto ognuna delle interruzioni di contatto appena esposte.

La formazione e l'esperienza mi hanno permesso via via di imparare a riconoscerle, talvolta con estrema facilità, talvolta meno, familiarizzando in particolar modo con l'egotismo, perché è l'interruzione di contatto cui più ho scoperto di aver fatto e di far ricorso.

La mia familiarità con l'egotismo è tale da permettermi di riconoscerla al “ volo”, ogni qualvolta qualcuno la utilizza al mio cospetto.

Con il tempo ho imparato ad accorgermi di quando la agisca e di quando lo facciano coloro con cui sono in relazione, sia individualmente, sia in gruppo.

La possibilità di riconoscere l'egotismo mi ha aiutato ad accogliere questa modalità nevrotica con tenerezza e senza giudizio, sia nell'altro che in me.

Ascoltando attivamente, con empatia e riguardo per ciò che ci accorgiamo di provare/percepire, creiamo una condizione relazionale che sostiene buoni sviluppi dei nostri e degli altrui processi di consapevolezza.

È quanto via via ho appreso, nel corso della mia formazione in counseling, che si è sviluppata lungo il filo di un importante lavoro di conoscenza di me stessa, particolarmente riferito alla scoperta delle modalità nevrotiche con cui mi sforzavo di gestire ciò che mi faceva stare, emotivamente, male.

Fondamentale è stato per me imparare ad ascoltare, concentrandomi, propriocettivamente, su ciò che sentivo, in me stessa, nei miei momenti di sofferenza.

Alla scuola in counseling ho imparato ad accogliere, senza giudicare, ciò che, mettendomi in ascolto, finivo col sentire.

Ed ho imparato a dividerlo, offrendolo agli altri per il tramite di feedback formulati principalmente sull'espressione di ciò che sentivo e di ciò che questo mi diceva.

Ho imparato che il "fare counseling" consiste principalmente in questo: nel dare feedback di questo tipo.

Questo aspetto fondamentale del "fare counseling" mi ha fatto vedere in modo chiaro e sostenente come ciò che sperimentiamo di noi stessi, può diventare esperienza; un'esperienza in grado di farci crescere e di far crescere chi fa counseling con noi.

Nelle nostre relazioni di counseling, noi counselor ci mettiamo in gioco, coinvolgendoci nelle esperienze dei nostri clienti.

La capacità di accogliere e di stare in ascolto, senza giudicare, condividendo quello che proviamo, ci permette di "diventare l'altro" senza necessariamente essere l'altro, o ancor più confluendo (se non nell'accezione sana del termine), comprendendo nei sensi e nella carne ciò che l'altro porta nella relazione, proprio perché, nella nostra formazione, ne abbiamo fatto esperienza, ne abbiamo vivo il ricordo o ancora, per mezzo della relazione, ne riviviamo l'esperienza in termini di senso.

Fondamentale in questo contesto è stato l'aspetto esperienziale della mia formazione in counseling.

Dalle spiegazioni dei trainer e dalla bibliografia che ci indicavano, ho appreso il significato teorico delle interruzioni di contatto, ma la comprensione è stata possibile grazie all'esperienza.

Nei gruppi di formazione della scuola, durante i moduli, ogni volta che mi mettevo in gioco portando un sospeso, un malessere o un irrisolto, qualcosa che da sola faticavo a riconoscere o semplicemente mi attivava, il lavoro di gruppo, con i feedback dei compagni e la conduzione di Domenico, mi permetteva di accorgermi di alcune mie modalità nevrotiche (tra cui in particolar modo il parlarmi addosso in modo confuso e manipolativo, il giustificarmi, il parlare del problema per non stare in ascolto di come stavo io rispetto al problema e di ciò che mi capitava in termini di sensazioni nel parlarne), mi permetteva di riconoscerle e di trovare un modo per cambiarle.

Il tutto accadeva perché imparavo ad accoglierle e, infine, ad accettarle.

Ricordo gli innumerevoli feedback dei compagni in cui il fil rouge era ripetutamente “confusione” e “fastidio”.

Quanto dispiacere mi procuravano!

Sforzi immani a cercare di non perdere neanche il più piccolo dettaglio di ciò che raccontavo, partendo dalla preistoria per arrivare al presente, scordandomi completamente del “qui ed ora”! Un paradosso! Per non parlare della preoccupazione di non essere ridondante e di non tediare nessuno.. Risultato? Addirittura fastidio! L'opposto della mia volontà e del bisogno di essere accolta che puntualmente non soddisfacevo!

Oggi direi povera me!

Allora sentivo crescere solo rabbia frustrazione e scoramento!

Solo quando ho riconosciuto l'egotismo come reazione alla mia incapacità di stare con il dolore e la conseguente fatica di affrontare un sospeso, ho potuto accogliere con tenerezza la mia debolezza prendendomene cura.

Riscoprendomi magicamente più forte nelle mie debolezze, tanto da “piegarle” a mio vantaggio.

Insomma, se mi prendo cura di me, delle mie debolezze, delle mie fragilità, dei miei sospesi e di ciò che mi allontana dal benessere, se accolgo senza giudicare tutte le parti di me, scopro cosa posso fare per sostenermi e stare, se non bene, meglio, attivandomi alla ricerca di possibilità di cambiamento.

Facendo esperienza della cura di me, familiarizzandoci, incarnando il senso della cura e dell'accoglienza, posso portare l'esperienza stessa fuori da me, nelle relazioni e nella vita, prendendomi cura anche dell'altro, sia nella relazione di aiuto che nelle relazioni inter-personali.

La mia felicità diventa anche la felicità dell'altro.

La magia è scoprire che è possibile.

E ancora una volta torno alla mia citazione preferita: “imparare significa scoprire che qualcosa è possibile”. Grazie Perls!

Ma, soprattutto, grazie a Domenico Nigro, che me lo ha presentato!

## LE PREMESSE DEL MIO TIROCINIO

A partire dal secondo anno di formazione in counseling ho iniziato, parallelamente, lo svolgimento del tirocinio previsto dalla scuola, con la supervisione di Domenico.

Inizialmente, per familiarizzare con la pratica e acquisire la sicurezza necessaria per avviarmi e sperimentarmi in qualcosa di totalmente nuovo per me, ho scelto di svolgere prevalentemente colloqui individuali.

Ricordo che nella cerchia di amicizie e conoscenze, ogni qualvolta accennassi al counseling e alla mia formazione, le reazioni erano sempre di stupore e curiosità verso ciò che si intende per counseling, counselor e relazione di aiuto.

Ricordo anche la mia emozione nel parlarne, nel trovare parole semplici e chiare che potessero soddisfare la curiosità del mio interlocutore e allo stesso tempo essere efficaci nel centrarne il senso più che il significato.

Oggi riconosco che inizialmente, proprio l'ansia da "prestazione" in termini di chiarezza ed efficacia, la paura di sbagliare e di non centrare l'obiettivo, mi portava inevitabilmente ad ottenere ciò che temevo: mi ritrovavo in un loop, dettato dalla paura del giudizio dell'altro, con cui confluivo inevitabilmente, giudicandomi a mia volta come poco chiara e inefficace, le mie risposte alla domanda "cos'è il counseling? cos'è un counselor?" erano inevitabilmente tutt'altro che chiare ed efficaci.

Ricordo la frustrazione che provavo nel leggere negli occhi dell'interlocutore un punto di domanda che mi riportava ai momenti di formazione a scuola quando, in risposta al mio egotismo, i feedback dei compagni durante le mie "spiegazioni" parlavano di confusione e bisogno di chiarezza.

Oggi riconosco che inizialmente la perplessità che percepivo nell'altro era effettivamente perplessità dovuta alla mia poca chiarezza e inefficacia, altre volte era frutto delle mie proiezioni... vedevo nell'altro ciò che non mi piaceva di me: "voglio essere chiara ed efficace ma in realtà sono confusionaria e inefficace".

Accorgermi del giudizio, rivolto verso me stessa, mi ha permesso di accoglierlo e trovare un modo buono per cambiare lo stato di malessere che mi procurava e

soprattutto di agire un cambiamento, ovvero trovare un modo chiaro semplice ed efficace per definire cos'è il counseling, un counselor ed una relazione di aiuto, a tutti coloro che con curiosità me lo chiedevano e, soprattutto, con curiosità volevano conoscerlo ed usufruirne, proprio attraverso me e il mio tirocinio.

Grazie a questo cambiamento, ho acquisito scurezza ed ho ottenuto numerosi riscontri positivi cui hanno fatto seguito richieste individuali di aiuto, sostegno, semplice curiosità rispetto al counseling che poi si è trasformata in momenti di sostegno e benessere, inizialmente nella mia cerchia amicale e/o di conoscenze, poi, con il tempo, anche da chi arrivava a me tramite conoscenze in comune pur non conoscendomi personalmente.

Ad oggi posso affermare che i colloqui individuali, che ho svolto, sono stati più semplici, funzionali ed efficaci con coloro che non avevano una qualche relazione stabile con me, affettiva, amicale o di qualunque altro genere; ma posso affermare di aver fatto esperienza del fatto che nella rete delle nostre relazioni è possibile, e naturale, applicare i principi cardine del counseling in mille occasioni di vita quotidiana: la comunicazione non violenta, l'ascolto propriocettivo ed attivo, l'accoglienza e la sospensione del giudizio.

Tali principi sono stati appresi grazie al graduale e duro lavoro di autoconsapevolezza, portato avanti con la mia formazione in counseling.

### **MARCO. *La mia prima esperienza di counseling individuale.***

Marco ed io siamo amici di vecchia data e in passato abbiamo condiviso numerose esperienze di vita, dalla scuola dell'infanzia al liceo, tutte prevalentemente felici. Ci siamo persi di vista dopo la fine di una mia relazione amorosa, quella che ho avuto prima di Roberto, mio marito. Ci siamo ritrovati, casualmente. Marco si era lasciato, da poco, dopo una relazione ventennale, con Elisa, che conoscevo personalmente e con la quale ho condiviso pressoché lo stesso percorso che ho condiviso con Marco, anche se anni dopo e meno assiduamente. Durante un caffè ci siamo raccontati gli ultimi dieci anni della nostra vita e contingentemente gli ho parlato della mia formazione in counseling, percependo in lui notevole curiosità. In quell'occasione, ironicamente ma non troppo, mi chiede se è possibile fare dei colloqui individuali con me pur essendo amici. Gli spiego che no, non si potrebbe, secondo il codice deontologico cui noi counselor aderiamo, ma messa la cosa nei termini di una esercitazione tirocinante in cui lui si prestava come “cliente modello”, a conoscenza che la cosa serviva principalmente a me per “rompere il ghiaccio” con il fare counseling fuori dalla scuola, avremmo potuto provare. Ero mossa dall'affetto per lui, dalla mia propensione alla cura e dal mio bisogno di aiutare gli altri; lo vedevo soffrire e questo non mi andava giù. Così gli ho spiegato come avremmo fatto (setting, tempistiche, pianificazione del numero di incontri, obiettivi) .

Lo incontro la settimana successiva, in una stanza che, generosamente, mio padre mi ha messo a disposizione, nel suo studio professionale (mio papà è un commercialista)

Quando Marco molto tempo prima durante una telefonata amicale mi ha annunciato la fine della sua relazione con Elisa, ricordo perfettamente il mio smarrimento e la risposta che gli diedi: “Perdonami, ma sono sconvolta, voi due per me siete sempre stati una cosa imprescindibile l'uno dall' altra come il “Cacio sui maccheroni!”.

Oggi mi rendo conto di quanto improvvida ed intempestiva fosse quella dichiarazione (un bravo counselor, prima di dire la sua o di dare un feedback, chiede al cliente di esprimere come si sente rispetto agli accadimenti di cui ci parla e cosa il tutto rappresenti per lui).

Mi accorgo anche di quanto proiettiva fossi stata con quella risposta e quanto di ciò che sentivo si riferisse a “cose” mie!

In forma “gergale” durante le formazioni, Domenico utilizza spesso una espressione per me molto chiara ed esplicativa: la mia risposta a Marco era, come dice Domenico, “tutta roba mia”.

Come mi sentivo, sconvolta, sgomenta, riguardava me e come vivevo io ciò che Marco mi stava raccontando; ma io lo pensavo come fosse quello che stava vivendo lui.

In quel momento, avevo perso di vista, se mai lo avessi visto, lui, i suoi sentimenti le sue emozioni; in risalto c’era il mio non riuscire a stare con il dispiacere: né il suo né il mio, a cui in quel momento ero completamente desensibilizzata (cioè: non mi accorgevo quanto mi dispiacesse che qualcosa di simile a quanto Marco mi raccontava di sé fosse già successa a me, questo mio dispiacere lo confondevo con quello che provavo per Marco, circa il suo aver perso Elisa).

Sentivo soltanto sgomento e smarrimento. Perdita di certezze (come ad esempio era per me il rapporto tra Marco ed Elisa) e quindi, incertezza. Come se mi si rivelasse come nuova la possibilità che tutto universalmente potesse finire, al contrario di quanto credessi.

Da qui non è difficile immaginare quanto il fare counseling con Marco sia stato per me difficile, faticoso ed inutile per lui.

A me è senz’altro servito a comprendere perché il nostro codice deontologico vieti di lavorare con amici e parenti; già in condizioni normali è forte il rischio di incappare in una o più interruzioni di contatto, senza rendersene conto e potervi rimediare; ma laddove preesiste una relazione personale, il rischio può diventare insostenibile e produrre esiti particolarmente spiacevoli (invece di aiutare il nostro cliente, gli rendiamo ancor più ingarbugliato il suo problema).

A me è anche servito a far esperienza di quanto si possa confluire con ciò che il cliente racconta di sé e/o proiettare su di lui “roba nostra”, soprattutto quanto le storie che ci presenta “somigliano” a nostre esperienze, non ancora sufficientemente integrate nella nostra consapevolezza.

Marco mi portava la sua sofferenza per la fine della sua relazione, condita dalla speranza che lei potesse tornare sui suoi passi, come era già successo in passato.



Marco sapeva con certezza che Elisa avesse già una relazione, cominciata probabilmente in concomitanza con l'avvio della fine della loro.

Durante i nostri incontri anche informali, Marco dichiarava costantemente di non provare rabbia nei confronti di Elisa, anzi, provava amore e un grande desiderio che lei tornasse.

Diceva di aver tentato ad uscire con altre donne ma di desiderare e non trovare con loro quel senso di intesa e intimità che aveva con Elisa e sentiva di non poterla ritrovare con nessun'altra al di fuori di lei. Mi racconta anche che, a distanza di mesi, non ha ancora spostato nulla di Elisa in quella che era la loro camera da letto durante la loro convivenza. In attesa che venisse a prenderla o ancor più che tornasse definitivamente.

Ricordo come stavo durante il colloquio con il suo racconto: avevo smesso di respirare e lo facevo affannosamente. L'attesa di un ritorno, nella possibilità che non accadesse, mi soffocava. L'immobilità di Marco mi soffocava.

Tentai di confrontarlo sulla sua immobilità, su come lo facesse sentire, ma la sua modalità reattiva e contrappositiva, che tra l'altro conoscevo di lui fin dai tempi della nostra infanzia, non mi lasciò spazio. Il mio intento era quello di fargli fare una se pur minima esperienza di contatto con l'immobilità, per rimandargli ciò che sentivo e indagare se fosse ciò che potesse risuonare anche a lui o quanto meno far sì che si rendesse conto di quanto fosse immobile e paralizzato rispetto al suo dolore.

Provai allora a confrontarlo sulla possibilità che Elisa potesse non tornare.

Identificandomi in lui, non riuscivo a far altro che provare dispiacere e paura; ma lui non mi parlava del suo dispiacere, né della sua paura; io non ci credevo che non ne avesse; volevo verificarlo, confrontandolo sulla cosa.

Il pensiero mi terrorizzava, ma lo sentivo necessario, per poterlo aiutare a farne esperienza e farla anch'io con lui.

Alla sua prima resistenza ho confluìto a piè pari.

La sua paura di affrontare quel dolore era anche la mia.

La sua modalità reattiva e la sua contrappositività mi infastidivano a tal punto da non accorgermi che la agivo a tratti anche io, alternata a momenti di totale rassegnazione e frustrazione, tali da non trovare alternative.

Ci facevamo da specchio, mi sentivo immobilizzata anche io. La partita a pingpong del nostro primo colloquio, con tutte le difficoltà annesse, durò letteralmente un'eternità.

Nella mia fissazione di trovare uno spiraglio di confronto, ho ascoltato e parlato con lui per più di un'ora e mezza, fino a quando rassegnata alla sua e alla mia stanchezza, decido di chiudere l'incontro.

Lo lascio con un compito: immaginare la possibilità che Elisa possa non tornare e ascoltare le emozioni che ne scaturiscono. Cominciare a scuotere cassetti e/o armadi di oggetti personali di Elisa. Se non tutti, almeno alcuni.

Con l'impegno di rivederci per un colloquio la settimana successiva.

Concludo il colloquio con molta stanchezza, ma grata nei suoi confronti, per avermi dato la possibilità di sperimentarmi per la prima volta con quello che poteva diventare una professione (aldilà di ogni mia immaginazione) e per avermi dato la possibilità di “rompere il ghiaccio”, sperimentarmi come counselor ed acquisire fiducia, sicurezza, nonostante le incertezze, la frustrazione e il senso inadeguatezza che avevo provato.

Con mio grande stupore e piacere Marco durante la settimana che ci separa dal prossimo incontro si sperimenta con “gli esercizi”, condividendo con me, via messaggi, le emozioni che li accompagnano.

Marco ed io abbiamo avuto altri due incontri, durante i quali sotto sua richiesta esplicita non ha voluto parlare di Elisa e di come si sentisse rispetto alla fine della loro relazione, che ora vedeva sempre più definitiva.

Nei colloqui portava le difficoltà vissute in un ambiente lavorativo nuovo, in quanto dopo la fine della sua relazione, aveva anche cambiato lavoro.

Fin da subito mi è stato chiaro che le sue difficoltà fossero in funzione del voler essere riconosciuto “abile” dai suoi superiori e dai suoi colleghi, nonostante a me

fosse ovvio che per diventare “abili” in un nuovo lavoro, ci voglia tempo e formazione.

La modalità nevrotica di Marco di cercare negli altri la soddisfazione del suo bisogno di riconoscimento e di proiettare sugli altri il giudizio che aveva su di sé, temendolo, lo rendevano reattivo e oppositivo a tal punto da aumentare la sua frustrazione e la sua rabbia.

Rabbia e frustrazione che, ahimè, non riuscivo a contenere, permettendogli di agire su di me la sua oppositività, rassegnandomi a non contrappormi io stessa alle sue opposizioni.

Una modalità che purtroppo metteva in atto con me anche in altri contesti sociali e amicali, anche in presenza di altre persone, sia che fossero persone care o estranee.

Per questo motivo, durante il nostro terzo e ultimo incontro, gli chiesi di non continuare i colloqui individuali per la difficoltà di scindere la nostra relazione di aiuto da quella affettiva e amicale, non dichiarandogli però che il mio bisogno fosse una conseguenza delle situazioni di disagio in cui mi ero trovata.

In quell'occasione gli diedi il numero di Domenico proponendogli, se la cosa gli avesse fatto piacere, di incontrarlo per un appuntamento e un colloquio con lui.

A distanza di qualche settimana Marco mi dichiara con un malcelato sollievo di essere andato da Domenico e, dopo un primo incontro a suo dire incerto, di voler continuare ad andare da lui.

Ad ogni incontro con Domenico, Marco mi telefonava 10 minuti prima del loro colloquio per dirmi di essere in procinto di iniziare e per raccontarmi come si sentiva.

Questa cosa mi riempiva di gioia sia per il pensiero affettuoso che Marco aveva nei miei confronti sia per il fatto che ad ogni colloquio lo vedevo rasserenarsi.

Da questa esperienza ho compreso l'importanza del riconoscere i propri limiti e le proprie capacità, la facilità di incappare nella confluenza laddove non si riconoscono i confini tra l'altro e noi, il significato e il senso delle proiezioni, laddove non si riconosce ciò che è proprio da ciò che appartiene all'altro.

## **Il tirocinio con i gruppi**

Tra Settembre e Dicembre 2019 per un totale di 40 ore, ho avuto l'opportunità, con la supervisione di Patrizia, counselor-drammaterapeuta ed educatrice di comunità, di svolgere un Tirocinio, con un progetto del CISAS di Santhià (VC), in collaborazione con il Centro di Recupero Riabilitazione Funzionale Casa di Cura “Mons. Luigi Novarese”, di Moncrivello (TO).

Il progetto, denominato “Caffè Alzheimer”, è un progetto nazionale, centrato sull'organizzazione di momenti di incontro tra persone con demenza, le loro famiglie e chi si occupa, professionalmente, di loro.

Vengono utilizzati locali messi a disposizione all'interno di Residenze Sanitarie Assistenziali, Centri diurni, spazi parrocchiali o comunali, come in questo caso la Casa di Cura di Moncrivello.

Sono organizzati da associazioni di volontariato locali, cooperative sociali, anche sindacati. La partecipazione è gratuita o al massimo si paga una quota di iscrizione all'associazione.

Le attività proposte sono di diverso tipo e si avvalgono della presenza di figure professionali, di solito retribuite.

Gli Alzheimer Caffè collaborano con le Unità di valutazione Alzheimer delle Asl, ma non hanno un ruolo “istituzionale”; un Alzheimer Caffè è abbastanza semplice da pensare e da creare. L'obbiettivo è quello di mantenere la relazione anche fra malato e famiglia, non solo tra malato e chi lo assiste professionalmente.

In Italia, di solito, l'aiuto a familiari e pazienti, che soffrono di demenza, è gestito in modo a se stante: per i primi si fa una sorta di gruppo di auto-aiuto, gli altri invece sono trattati con terapie occupazionali.

Con gli Alzheimer Caffè non si punta a guarire i malati, ma a migliorare sia le loro condizioni esistenziali, sia quelle dei loro familiari.

In effetti, alcuni risultati vengono ottenuti: per il paziente, un miglioramento dei disturbi comportamentali; per i familiari, la diminuzione del peso psicologico del fornire assistenza.

Tra gli operatori, molti ritengono necessario un coordinamento delle diverse iniziative, per ottenere omogeneità nelle attività e presentarsi così ai pazienti, alle famiglie e alle autorità, che gestiscono i servizi, con maggiore credibilità.

Il rischio possibile è, però, quello di uno snaturamento degli Alzheimer Caffè.

Se il servizio diventasse istituzionalizzato perderebbe quella carica innovativa e rivoluzionaria data dalla creatività di chi lo ha progettato.

Bere Miesen, psicogerontologo olandese, ideatore del modello in Italia, ha dato spunto a realtà che nel tempo si adattano alle diverse esigenze.

L'incontro si svolge in date e ore stabilite, non c'è bisogno di prenotare, si può andare e venire come meglio si crede, cibo e bevande sono a disposizione, è possibile parlare delle proprie esperienze e difficoltà e trovare un orecchio che ascolta.

In questi casi è utile il confronto con familiari di altri malati che stanno affrontando la stessa esperienza, partecipando a quelli che si chiamano "gruppi di auto aiuto: in essi si può raggiungere la consapevolezza che nella sofferenza, così come nella speranza, non si è soli.

## IL FAMILIARE CHE ACCUDISCE.

Il termine “caregiver”, usato ormai comunemente, significa “colui che si prende cura”, cioè colui che, in questo caso, accudisce il malato di Alzheimer.

I caregivers si distinguono in caregiver formale, l'infermiere o qualsiasi altro professionista, e caregiver informale, la persona che all'interno della famiglia si assume in modo principale il compito di cura e di assistenza.

La relazione che si instaura tra caregiver informale e malato è connotata da difficoltà e sofferenza, ma coloro che tardano ad accettare che il loro congiunto sia ora una persona diversa, insistendo a mantenere la routine di vita e la relazione con il malato in modo simile a quelle utilizzate prima della malattia, andranno incontro a molti più problemi nell'espletare i compiti assistenziali rispetto a coloro che sanno modificare nel corso del tempo il proprio atteggiamento, in base al decorso della malattia. L'assistenza può espandersi in maniera predominante al punto da occupare interamente la relazione: aiuto, assistenza e affetto diventano unidirezionali, quasi esclusivamente dal caregiver al malato. Questa drammatica e involontaria trasformazione della relazione può portare il caregiver ad uno stato di malessere tale da indurlo a interrompere le sue funzioni di assistenza, subendo con il suo assistito gli ulteriori danni che questo comporta.

Il compito principale di chi accudisce è rendere dignitosa la convivenza con la malattia. Ciò può verificarsi solo a patto che egli conosca il compito che si trova ad affrontare e comprenda i motivi delle reazioni, che sappia garantire stabilità ai ritmi di vita e senso di protezione.

In quella che è una vera e propria relazione di cura tra caregiver e malato, due sono i punti cardine:

- *stimolare*: se una funzione non viene esercitata viene persa, quindi, sostituirsi al malato nell'esecuzione di azioni che non è più in grado di portare a termine potrebbe rivelarsi poco funzionale: quanto più gli verranno sottratte mansioni, tanto più si inciderà sia sulla perdita della sua autostima che sull'accelerazione del processo degenerativo.
- *saper comunicare*: si pensa che non si possa comunicare con il malato, ma in realtà ciò è possibile per tutta la durata della malattia, anche se in modo

diverso. La comunicazione è parte integrante della “cura” perché il linguaggio del corpo viene compreso lungo tutto il decorso della malattia. Il malato è sensibile all’ambiente che lo circonda e l’umore è contagioso: se chi gli sta accanto è triste, piange o è ansioso, questo si rispecchierà in lui provocandone inquietudine o agitazione. Il sorriso, la pacatezza, l’allegria danno fiducia a chi non riesce più a riconoscere il mondo che lo circonda, possono colmare il suo “vuoto” di comunicazione e di relazione interpersonale. Sono deleteri gli atteggiamenti correttivi, sgridate e conflitti; problemi e difficoltà non sono intenzionali né dovuti a cattiva volontà: è la malattia che causa reazioni che possono sembrare strane o incomprensibili. Il malato non è comunque in grado di correggere il suo comportamento in base alle nostre attese.

## LA MIA ESPERIENZA DI TIROCINIO

In questo progetto, la figura professionale titolare del progetto è Patrizia come educatrice e counselor; è lei che mi ha offerto la possibilità di fare tirocinio nel ruolo di osservatrice e co-conduttrice del gruppo.

Sulla base di queste premesse, si è svolto il mio tirocinio.

Prima di cominciare il lavoro vero e proprio, durante il primo incontro Patrizia presenta la figura del counselor in modo semplice e fruibile da tutti, sottolinea lo scopo della sua presenza durante l'incontro come "facilitatore" di un confronto che possa essere quanto più sostenente per tutti i presenti, che comunque hanno già chiaro di trovarsi in un luogo di condivisione tra persone accomunate dalla malattia di Alzheimer ed i loro familiari.

Definendo la figura del counselor, Patrizia mi presenta al gruppo come allieva diplomanda di una scuola di formazione professionale in counseling di Torino, che si chiama "Lo Specchio Magico", precisando che tale nome è stato scelto per la sua valenza metaforica: il counseling agisce come uno "specchio magico", producendo tra counselor e cliente un'esperienza di condivisione e sostegno, in cui ciascuno si rispecchia "magicamente" nell'altro, così come accade tra i partecipanti a questo gruppo.

Patrizia dichiara che la mia presenza da osservatrice sarà caratterizzata anche da interventi a sostegno di ciò che emergerà nel gruppo, chiedendo ai presenti se possono accogliere la mia presenza tra loro.

Ognuna di loro si rivolge a me con grandi sorrisi e, da alcune, ricevo complimenti di ammirazione che accolgo con piacere e che stemperano la tensione emotiva e la responsabilità che ho sentito crescere in me da quando mi sono seduta nel cerchio.

Dichiaro ai presenti la mia gratitudine nei loro confronti e nei confronti di Patrizia per l'opportunità che mi stanno dando e questo mi aiuta ad entrare in contatto pieno con ciò che sento, a ricentrarmi nel "qui e ora" e rompere l'imbarazzo iniziale nel prendere la parola.



Patrizia chiede ai presenti un primo giro di presentazioni, dichiarando che l'utilità di questo primo esercizio è finalizzato alla conoscenza del gruppo.

L'incontro, si svolgerà incentrandosi quasi esclusivamente sulle presentazioni, dato che nel farlo ognuna di loro metterà in campo un tale carico emotivo da prendere tutto il tempo a disposizione.

Questo gruppo di caregiver è eterogeneo, composto da una prevalenza di donne: figlie, mogli, badanti e un'unica madre che, insolitamente, non è lei l'assistita, è colei che assiste la figlia malata di Alzheimer.

Noto immediatamente come il numero di donne-figlie sia maggiore di quello dei figli-maschi, nonostante ognuna di loro, nel presentarsi, dichiarino di avere fratelli con cui condividono la responsabilità della cura, in modo completo o marginale.

Ognuna di loro, la cui età media è di 50 anni, dichiara di vivere come normale la tendenza a delegare in modo parziale il carico della cura del genitore malato al figlio maschio.

In questa affermazione riconosco immediatamente un introyetto tutto femminile del dovere, come donne, di farsi carico delle cure. Riconosco anche un certo fastidio e una voglia di spezzare il karma di questo introyetto. Me ne accorgo dal fatto che comincio a muovere nervosamente il piede a penzoloni della mia gamba accavallata. Fermo il piede, respiro, mi metto in posizione di ascolto attivo con le gambe parallele vicine e le mani sulle ginocchia e riprendo l'ascolto chiedendomi cosa mi infastidisce di questa affermazione. Forse il fatto di averla sperimentata e di averla vissuta come un'ingiustizia, mi dico. Mi accorgo di essere insofferente e sul "chi va là". Chissà se, dietro al loro "raccontarsi" che così deve essere, non vivano anche queste donne-figlie un senso di ingiustizia? Me lo chiedo e ritorno in ascolto, ben consapevole che il senso di ingiustizia è sicuramente quello che vivo io, mentre quello che vivono loro solo da loro potrò saperlo!

La moglie di un malato presente nel gruppo, dichiara di avere figli residenti all'estero e che per scelta ha deciso di tenerli fuori dalla responsabilità del prendersi cura del congiunto. Si dichiara, sin da subito, molto protettiva nei confronti dei figli ai quali, dice, non darebbe mai un peso e un dolore così grande come la cura di un malato di "questo tipo", come definisce il marito.

Un'altra moglie, dichiara di non aver avuto figli dal marito malato, appellando questo aspetto come una “sfortuna” per poi giudicarlo nella situazione contingente come una fortuna (dice “purtroppo non abbiamo avuto questo dono” poi dice “fortunatamente, perché dare un peso così a dei figli non lo avrei potuto accettare”)

Convive con il solo marito, sottolinea di essere molto credente, condividendo con il gruppo la grande sofferenza per il fatto che il progredire della malattia abbia tra i suoi effetti un fatto per lei molto difficile da accettare: suo marito bestemmia in modo inconsulto ed è molto aggressivo. Racconta del marito prima della malattia come di una persona rispettosa e dai modi gentili. Piange mentre si racconta.

Sentendo la storia del bestemmiare, inizialmente, dentro di me, sorrido teneramente al ricordo di mio nonno, quando nel peggioramento della sua malattia e nella perdita quasi totale della parola, la bestemmia era l'unica espressione che scandiva. All'epoca, a volte mi infastidiva e a volte mi divertiva, oggi, a guardare quel ricordo con tenerezza, sento emergere un guizzo di ilarità, nonostante l'evidente sofferenza della signora.

Non intervengo ma penso che se condividessi la tenerezza che provo per il marito della signora parallelamente al ricordo di mio nonno potrebbe essere sostenente e aiutarla a guardare al marito con tenerezza, in questa sua “inspiegabile” ribellione alle regole del bon ton a cui si è sempre attenuto nella vita precedente alla malattia. A ben guardare, anche la signora mi fa tenerezza nella sua sofferenza e nella sua faticosa ostinazione a non voler accogliere che la bestemmia non identifica il marito divenuto cattivo ma un uomo diverso, che la malattia ha cambiato e che cambierà ancora, ma comunque pur sempre un uomo che ha sentimenti ed emozioni come quell'uomo che conosceva precedentemente alla malattia, in quanto uomo ed essere umano. Con la bestemmia forse sta tentando di esprimerli. Chissà quali saranno, se solo si concedessero di dirselo in forza della loro relazione.

Nel giro di presentazioni emerge che nel gruppo ci sono tre badanti di origine straniera: due dalla Romania assistono singolarmente due sorelle, entrambe malate di Alzheimer, mentre una ha origini latine non meglio dichiarate.

Durante i racconti di una componente del gruppo, una delle due badanti (che segue una delle pazienti sorelle) esce piangendo dichiarando di non riuscire a sostenere il carico emotivo del racconto. Rientra dopo dieci minuti e la conforta poggiandole una

mano sulla spalla e chiedendole se va tutto bene. La stessa non sarà più presente ai successivi incontri, nonostante la presenza della sua assistita.

Dal racconto delle badanti, faticoso e stentato a causa della lingua, emerge l'amore e la dedizione con cui assistono i malati affidatigli e la forte empatia, a tratti confluyente, con la sofferenza delle figlie dei loro assistiti.

Una di loro chiama la propria assistita con l'appellativo di mama (mamma) raccontando l'esperienza vissuta sinora con lei nel quotidiano e dichiarando tutto l'amore che prova nei suoi confronti.

Mi commuovo nell'ascolto trattenendo a stento le lacrime. Il nodo in gola a tratti è insostenibile.

L'unica madre presente nel gruppo è una donna di 82 anni ed è sua figlia, cinquantenne, ad essere malata.

Questa cosa mi sorprende e mi desta sgomento. Conosco l'andamento clinico della malattia ed ogni suo aspetto "scientifico" e sono perfettamente consapevole della possibilità di un'insorgenza precoce di malattia.

Mi accorgo però del senso di ingiustizia che provo per la condizione di questa madre. Giudico e faccio fatica ad accogliere il fatto che si possa assistere e sopravvivere alla malattia di un figlio; lo considero atroce, ingiusto e fisiologicamente inaccettabile. Nonostante sappia che sia possibile.

La signora si prende interamente cura della figlia (unica) e ha un fratello non sposato che ha sempre vissuto con sua madre (100 anni) con cui condivide l'assistenza della madre. La signora è vedova, mentre la figlia prima della malattia era sposata ed ha un figlio, oggi ventiseienne che come dichiara la signora, non accetta la condizione della madre, negandone l'esistenza?!

La signora dichiara anche di prendersi cura della madre anziana, nonostante il carico già grave della figlia, in quanto figlia femmina e perché "Si sa, gli uomini fanno quello che possono!", riferendosi a suo fratello.

Dichiara di essere in agitazione e preoccupata perché in questo momento lei si trova nel gruppo mentre a casa ha lasciato suo fratello con la madre che ora è in coma

glicemico, dicendo che è qui perché la figlia vive gli incontri del caffè Alzheimer con grande attesa e trepidazione.

Quindi lascia intendere che è nel gruppo per compiacere la figlia.

I vissuti così come lo stadio di malattia di ciascun parente sono differenti, ma mi risulta evidente quanto in loro sia comune: la sofferenza, la non accettazione della malattia, il senso di impotenza, la rassegnazione, l'impossibilità di trovare un modo e una strada verso il cambiamento, per poter convivere con una malattia incurabile e ingravescente, senza ammalarsi e senza farsi piegare oltremodo.

Anche solo centrare uno degli obiettivi sarebbe per ognuno di loro un gran motivo di sostegno. Occorre riconoscere questo aspetto e volerlo.

Questo è il messaggio che Patrizia lascia al gruppo quando il tempo stringe e la voglia di raccontarsi di ognuno di loro supera quello che abbiamo a disposizione.

Ognuno di loro ci ringrazia affettuosamente sperando di rivederci presto, al prossimo incontro.

Alla fine dell'incontro è previsto il famoso caffè: le assistenti sociali e le educatrici del CISAS che hanno seguito in questo tempo e in un luogo parallelo i familiari malati del gruppo, ci aspettano con caffè bollente e biscotti, per un momento di condivisione tutti insieme.

Ognuno dei familiari si ricongiunge con il proprio parente ed è un tripudio di baci e abbracci tra loro, seguiti dalle domande canoniche: "Cosa hai fatto? Sei stato bene? Ti sei divertito?".

Mi commuovo e sento una forte tenerezza. Lacrime di gioia e compassione.

Al ritorno, nel tragitto in automobile, sento il bisogno di riascoltare una canzone sentita di recente di un giovane cantautore toscano, Enrico Nigiotti, che durante l'incontro improvvisamente è emersa nei miei pensieri. La canzone si intitola "*Nonno Hollywood*" e in un passaggio dice:

*"Ma in fondo siamo storie con mille dettagli, fragili e bellissimi nei nostri sbagli"*

All'incontro successivo saranno assenti le due badanti, che assistono due sorelle malate di Alzheimer, mentre sarà presente una delle figlie di queste due sorelle.

Questa donna presentandosi al gruppo sottolinea di essere figlia e nipote di sorelle entrambe malate e nel rimarcare l'assenza di sua cugina, sostiene che invece proprio lei avrebbe un gran bisogno di questo spazio di sostegno, in quanto riconosce la difficoltà della sua parente di accettare l'ingravescenza della malattia della madre e tutti i cambiamenti che ne conseguono.

Una moglie, nel suo momento di condivisione del gruppo, dichiara che il marito, ora malato di Alzheimer, era un musicista e un insegnante di musica. Ha smesso di suonare come chiaro segnale dell'inizio della malattia. Oggi, però, ha chiesto a suo marito di portare con sé la fisarmonica. Durante il caffè suonerà e canterà più di una canzone (senza spartito e quindi a memoria) con grande sorpresa e commozione del gruppo.

Hanno tutti un gran bisogno di raccontarsi.

In forza di questo bisogno, gli incontri successivi saranno centrati sul raccontare ciascuno la propria esperienza, sia passata, sia attuale, caratterizzata dalla gestione quotidiana del familiare malato.

Non mancheranno, negli incontri successivi, momenti di commozione e sconforto dei partecipanti, accolti dal gruppo che tende, a trovare soluzioni e a dare consigli, con l'evidente intenzione di dare sostegno e con un altrettanto evidente sentimento d'urgenza, dinamiche che noi sappiamo essere in contrasto con lo "spirito del counseling".

L'intervento di counseling nel gruppo del caffè Alzheimer, è incentrato prevalentemente sull' "allenare" e sostenere ognuno dei partecipanti all'ascolto attivo e propriocettivo, far loro riconoscere ciò che sentono e semplicemente accoglierlo in quello stato di emozioni e sentimenti con cui si presenta, senza opporgli resistenza, senza giudicarlo, né giudicarsi.

Se mi sento triste perché mia figlia, mio padre, mio marito non mi riconosce o ha atteggiamenti aggressivi nei miei confronti a causa della malattia, non è con me che è arrabbiato e non è il mio ruolo che non riconosce.

Quell'uomo e quella donna saranno sempre mia figlia, mio marito e mio padre e soprattutto saranno un uomo e una donna che, se pur cambiati nel corso della malattia e in forza di essa, portano con sé tutto il loro carico emotivo.

Un bagaglio emotivo di cui il caregiver si fa carico in modo inconsapevole, appesantito da tutte le onerose incombenze pratiche che l'assistenza ad un malato di Alzheimer, quotidianamente, comporta.

Se il caregiver se ne accorge, diventandone consapevole e riconoscendolo come caratteristica della relazione tra lui stesso ed il suo assistito, gli sarà più facile portare questo bagaglio, trovando creativamente, di volta in volta, il miglior modo per farlo, fino a sentirlo, a volte, anche piacevole.

Il lavoro di consapevolezza per i caregiver comincia da qui: riconoscere e accogliere sia il carico emotivo che, per loro stessi, l'assistere i propri familiari comporta e sia riconoscere ed accogliere le loro sofferenze.

Grazie all'intervento di counseling, durante gli incontri, ciascun partecipante ha mostrato di acquisire progressivamente maggior consapevolezza circa le proprie possibilità di riuscire a svolgere le proprie funzioni di "caregiver", riconoscendosi la possibilità di poter stare con le proprie emozioni, con i propri sentimenti e con quelli del proprio familiare, accudendolo nella gestione della sua malattia.

Con loro (e ammetto anche mio, misto a gioia e soddisfazione) grande sollievo, che via via lasciava spazio alla creatività necessaria per affrontare i piccoli grandi problemi del quotidiano.

Durante gli ultimi incontri i loro visi mostravano un sorriso e una luce nuova.

A conclusione del percorso alcune di loro, comprese alcune delle assistenti sociali che nel frattempo si erano unite al gruppo (incuriosite dall'approccio del counseling nella gestione del gruppo?) si sono commosse per il dispiacere di dover concludere, insistendo affinché fosse riproposto.

Non sono mancati abbracci, frasi di affetto e gratitudine per quanto ricevuto e compreso durante gli incontri.

Ho riconosciuto anche la mia gratitudine nei confronti di ognuno di loro, per la generosità con cui si sono raccontati, per la compassione che ho visto circolare tra loro e che ho provato. Mi sono commossa.

Cosa ho imparato da tutto questo? Che se accolgo ciò che mi fa soffrire senza opporgli resistenza ma semplicemente per quello che è , ovvero qualcosa che mi procura dolore ma che comunque c'è, se nella relazione accolgo l'altro come individuo, come lo sono io, con tutto il suo carico emotivo e lo vedo, permetto alla creatività di fluire, lasciando spazio alla possibilità di affrontare ciò che mi fa soffrire, o quanto meno imparare a convivere, fino a riuscire a lasciarlo andare.

## COLLOQUI DI COUNSELING INDIVIDUALI

Dalla fine del secondo anno, per tutto il terzo e una buona parte del quarto ho condotto colloqui di counseling individuali per un totale di 250 ore circa.

L'esperienza più significative e di senso, soprattutto in termini di ciò che ho potuto imparare è stata quella con Elisa, con cui ho avuto un totale di dodici incontri.

Elisa è una giovane donna, quasi trentenne, che mi contatta in un momento di crisi e di impasse della sua vita, dovuto alla fine della sua relazione con Davide, fidanzato, convivente e promesso sposo.

Mi contatta nel momento in cui si è allontanata dalla casa dove conviveva con Davide per aiutarlo a capire, dice, se vuole continuare la loro relazione, dopo che Davide le ha manifestato dubbi e sofferenze sulla scelta di andare avanti, contingentemente alla scelta di sposarsi, desiderio e volontà più di Elisa che di Davide.

Elisa mi racconta che Davide non è mai stato caloroso nei suoi confronti, ma che ultimamente era spesso pensieroso, rabbuiato, triste.

In occasione di un allontanamento di Elisa da casa per un piccolo viaggio di piacere con la cugina, Davide al suo rientro le confessa di essere stato meglio in sua assenza e quindi Elisa sceglie di allontanarsi con l'aspettativa di aiutarlo a chiarirsi le idee.

Di Elisa accolgo tutto il dolore, la sofferenza di questo allontanamento e la paura malcelata che sia definitivo.

Mi dice di sentirsi preoccupata per lui, per quanto stia soffrendo e per il sostegno che, è convinta, Davide non abbia dalla sua famiglia di origine, che Elisa giudica malevolmente.

Il giudizio che Elisa agisce sulla famiglia di Davide trae fondamento dal paragone che lei fa con la sua famiglia di origine: più affettuosa, più sostenente, più unita, più numerosa, più allargata e aperta alla presenza importante di zii e cugini materni, essendo suo padre figlio unico.



Solo in un secondo momento, nel susseguirsi dei colloqui, emergerà la paura di Elisa che, se la sua relazione dovesse concludersi, darebbe un dolore anche a tutta la sua famiglia allargata, come dichiara.

Paura che, da subito, sospetto sottendere vergogna, ovvero paura di non essere accolta dagli altri e quindi, rifiutata.

Accogliendo il dolore iniziale di Elisa, la invito all'ascolto, facendola concentrare sul suo respiro stentato, per riuscire pian piano ad arrivare alla domanda che la sosterrà nell'ascolto attivo: tu cosa senti? Come ti senti mentre parli solo e soltanto di lui?

Elisa passa gran parte degli inizi dei colloqui a parlare di Davide, di cosa ha fatto, di cosa fa, di come secondo lei si sente e di cosa si aspetta con certezza che farà, distogliendo completamente l'ascolto su di lei, evitandolo a piè pari. Lo stesso fa quando, relazionandosi con lui dopo la rottura del rapporto ed esclusivamente tramite messaggi scritti, scrive a me tra un incontro e l'altro, in piena crisi.

Evita l'ascolto delle sue emozioni e dei suoi sentimenti agendo quella che, per mia familiarità, riconosco come la "migliore" delle interruzioni di contatto, funzionali a non stare in contatto con il problema, parlandone, parlandone e parlandone con fiumi di parole che allontanano : l'egotismo.

All'egotismo Elisa aggiunge poi la proiezione su Davide di tutto ciò che lei sente: la rabbia , il dispiacere, la frustrazione, il senso di smarrimento, la confusione sul da farsi (lasciarsi definitivamente o riprovarci alle sue condizioni che tra l'altro non ha chiaro neppure lei?).

Durante uno dei colloqui, confrontandola e riformulando ciò che porta, emerge anche un sentimento di pretesa: Elisa vorrebbe che Davide reagisse a tutta la situazione creatasi, come vorrebbe lei, inanellando tutta una serie di "ma puoi fare così?? Ma puoi fare cosà?".

Da qui, sul mio feedback "Potere può, se lo fa è perché può!", a cui risponde reattivamente, Elisa mi fa vedere ciò che non avevo ancora visto: vorrebbe da Davide il contrario di quello che lui fa e le dà, oggi come in passato e l'empasse si crea proprio qui.

Elisa vorrebbe qualcosa da Davide che non gli sa chiedere, forse perché non ha ben chiaro nemmeno lei cosa sia.

Più avanti, quando lo diventerà, scoprirà che è qualcosa che lui non può darle.

Dando il mio feedback, respiro e mi centro sull'esperienza che ho dell'ostinazione di volere qualcosa senza sapere realmente cosa e, soprattutto, senza avere la più pallida idea di come chiederla.

Riconosco la mia pretesa di avere dall'altro quello che voglio, senza sapere cosa e senza chiederlo, ed il mio pregiudizio che mi sia dovuto!

Sento una gran tenerezza. Per Elisa e per me, riconoscendo il mio percorso di consapevolezza.

Le sorrido, mi accorgo che la mia voce si addolcisce quando le do il mio feedback.

“Mia cara, in effetti è difficile chiedere qualcosa a qualcuno quando non si sa cosa e come chiederlo! Come minimo saresti confusa! Potrebbe venirti in mente di darmi un mazzo di fiori, mentre il mio bisogno è quello di una caramella perché ho un calo di zuccheri!”.

Mentre le lascio il tempo di “stare” (col suo sentire, con i suoi pensieri, insomma con se stessa), vado con la mente all'aula di formazione a scuola, nel cerchio con i miei compagni, agli inizi del mio percorso e ripercorro le parole di Domenico, che ho appuntato sul mio quaderno:

“se non abbiamo chiaro cosa vogliamo, con molta probabilità non troveremo il modo buono per chiederlo all'altro, posto che l'altro possa darci ciò di cui abbiamo bisogno!”.

Torno ad osservare Elisa che rimane in silenzio, ora ha le spalle chiuse. I suoi occhi si inumidiscono e la sua bocca si abbassa all'ingiù.

Intervengo con parole di conforto, con il contatto fisico, e quando la percepisco pronta, indaghiamo insieme su quelli che sono i suoi reali bisogni, sul come chiederli e se questi possono essere soddisfatti dall'altro. Magari anche da Davide.

Il suo feedback finale sul “cosa si porta a casa” del nostro incontro è: sollievo.

Le lascio un compito: prestare attenzione a ciò che sente, a cosa vuole, concentrandosi su come formulare le sue richieste in modo che possano essere accolte, qualunque essi siano, in qualunque situazione quotidiana; le chiedo di farlo ricordandosi di respirare, che questo, certamente, le sarà d’aiuto.

Negli incontri successivi Elisa mi appare sempre più serena. Me ne accorgo dal suo viso, dai suoi occhi, da come è vestita e curata nei particolari.

Le rimando che la trovo bella, con una nuova luce.

Mi dice che nel frattempo si sta aprendo a nuove esperienze e che Davide effettivamente sta rispondendo alle sue richieste, ma la cosa non le interessa più come una volta.

Mi confessa che ha chiaro di non voler riprovare con Davide, avendo compreso che anche se in passato avesse saputo chiedere a Davide ciò che avrebbe potuto soddisfare i suoi bisogni, lui non avrebbe saputo darglielo. Dichiara di aver riconosciuto la sua ostinazione. E di aver imparato a chiedere ciò che vuole, riconoscendo chiaramente i suoi bisogni e ciò che sente.

Dice di sentirsi sollevata, nonostante sa che la fine della loro relazione porterà una serie di aspetti “pratici” faticosi da sbrigare, per lei: la casa acquistata insieme, gli arredi, il vestito da sposa già pronto. Si ripromette di farsi aiutare a fargli fronte e le rimando che è cosa buona e che un peso condiviso pesa la metà.

Sono molto soddisfatta del lavoro di consapevolezza di Elisa.

Ci lasciamo con la promessa di rivederci in caso di suo bisogno.

La pandemia da covid si metterà in mezzo, ma da un suo messaggio a distanza di tempo e soprattutto dopo averla rivista in altri contesti, percepisco la sua serenità e questo mi dà gioia.

## **PRESENTAZIONE DEL LIBRO DI DOMENICO NIGRO:**

### ***“L’esistenza e le sue crisi. Storie di vita e di Counseling”***

Durante gli anni della mia formazione ho assistito alla stesura e alla pubblicazione di questo libro, scritto da Domenico Nigro, direttore Didattico della mia scuola di counseling (la Scuola IN Counseling Torino – Lo Specchio Magico).

Il Libro riporta casi veri, vissuti da alcuni miei compagni di scuola, che loro stessi hanno generosamente proposto e condiviso, a scuola, per sperimentare il metodo autobiografico messo a punto da Domenico ed aiutarsi ad affrontare e superare le loro “crisi esistenziali” ancora irrisolte.

Il libro è incentrato sulla messa in pratica del metodo autobiografico, usato dagli allievi per lavorare sulle loro crisi dell’esistenza, in “gruppi scuola” appositamente condotti da Domenico durante i moduli di formazione in counseling.

Avendo partecipato ad ognuna delle esperienze di formazione, dei casi “lavorati” a scuola con questo metodo autobiografico, ho avuto l’opportunità di goderne gli effetti di consapevolezza, miei e dei compagni.

Sono orgogliosa che alcuni miei feedback siano diventati parte integrante del libro.

Il lavoro fatto con il metodo autobiografico è stato per me particolarmente importante, al punto che ho proposto a Domenico di venire a presentare il suo libro nel paese dove vivo, Cigliano, chiedendo alla Presidente della Commissione Biblioteca di inserire l’iniziativa nel progetto “Parola agli autori” voluto dall’amministrazione comunale.

Ricevuta l’approvazione della Commissione Biblioteca, Domenico mi propone di considerare la presentazione (che mi ha vista nel ruolo di moderatrice) un’esperienza di tirocinio.

Ricordo l’emozione e il senso di responsabilità con cui ho affrontato la serata, svoltasi anche in presenza di persone sconosciute ma in particolar modo di tutti coloro che, sapendo del mio percorso di formazione, sono venuti per sostenermi, spinti dalla curiosità di conoscere, attraverso parole che non fossero mie, cosa fosse il counseling.

La serata è stata molto piacevole e grazie a Domenico, durante la presentazione, mi sono sentita sostenuta e rassicurata, anche grazie alla relazione confidenziale, accogliente e non giudicante che abbiamo creato con il pubblico, che ha fatto da cassa di risonanza della relazione tra Domenico e me.

Ricordo ancora la soddisfazione, la gioia, la gratitudine di quella sera. Verso Domenico, verso il pubblico, verso coloro che erano lì per me, mossi dall'affetto che ci lega.

Il ricordo più vivo che porto con me di questa esperienza è ciò che ho scoperto circa la mia difficoltà di definire il counseling.

Come già accennato, spesso trovavo difficile definire in modo intellegibile il significato del counseling, presa dall'ansia di cercare parole giuste, chiare, comprensive.

Dopo quella sera, ho compreso innanzitutto cosa significasse per me. Da lì, il passo per poterlo spiegare agli altri è stato breve.

Il modo più facile e intellegibile per spiegare cos'è il counseling è farlo, immaginando di volerlo spiegare ad un bambino di sei anni.

Se diventa comprensibile per un bambino di sei anni, acquisisce senso.

Se avessi di fronte un bimbo di sei anni, grazie alla formazione in counseling e grazie all'esperienza della serata con Domenico direi: "Il counseling è un modo per aiutare chi ha un problema e non sa come affrontarlo, chi ha bisogno di prendere una decisione e non sa da dove cominciare. Facendo counseling, noi counselor non offriamo alcuna soluzione ai nostri clienti, relativa ai loro problemi; offriamo un modo di "stare" con le difficoltà che hanno ad affrontarli, che permetterà loro di venirne fuori, magari, risolvendole una volta per tutte."

## LE ESPERIENZE DI LAVORO IN CUI HO MESSO IN CAMPO

### LE COMPETENZE DI COUNSELING

#### **Corso di formazione per operatrici di sportello per donne vittime di violenza**

Da Giugno ad Ottobre 2017 e da Giugno ad Ottobre 2019, per un totale di 100 ore, ho avuto un incarico di docente a due corsi di formazione per operatrici di sportello anti violenza.

La committenza era regionale, mediata da una agenzia formativa locale.

L'obiettivo principe era quello di formare e informare le discenti su come muoversi nella rete "istituzionale" a sostegno delle donne vittime di violenza.

Essendo un operatrice sanitaria, le mie competenze in materia vertevano prevalentemente sull'istituzione sanitaria.

Nel primo corso le discenti erano giovani neolaureate o al primo impiego, che necessitavano dell'attestato regionale per poter prestare servizio agli sportelli, secondo normativa regionale.

Nel secondo gruppo le discenti erano donne con alle spalle svariati anni di servizio agli sportelli, che necessitavano dell'attestato per allinearsi alla normativa regionale cogente.

Pur trattando (sulla carta) gli stessi argomenti, in forza delle diverse caratteristiche dei gruppi, l'approccio è stato totalmente differente.

Nel primo gruppo, nonostante fossi alla mia prima esperienza di formazione come docente, creare un ponte di fiducia è stato semplice.

Una volta "sbrigati" gli aspetti teorici riguardanti l'organizzazione della rete sanitaria, in accordo con il gruppo, abbiamo usato lo spazio di formazione per confrontarci sulle difficoltà, emerse durante gli scambi avvenuti in aula, di aiutare le donne vittime di violenza, senza farsi fagocitare dalla situazione, per stare nella relazione di aiuto in modo funzionale, evitando di confluire, proiettare o colludere.

Ovviamente, per fare questo ho attinto dalle mie competenze in counseling di allieva counselor in formazione!

Inizialmente ho creato delle slide per dare un taglio istituzionale, che rassicurasse le discenti, intitolando le mie lezioni: "Aiutare chi aiuta".

Ho disposto il gruppo a cerchio e non più frontalmente, facilitando, tra le partecipanti, la condivisione ed il confronto delle loro esperienze di aiuto a donne vittime di violenza, e delle loro relative difficoltà.

Per ognuna ho potuto osservare come, sentendosi sostenute e accolte, e non più sole, riuscissero ad aprirsi, a condividere uno spazio che diventava sempre più intimo, in cui poter superare ogni vergogna.

I feedback finali sono stati molto positivi e con un denominatore comune: l'importanza di accettare e permettersi di chiedere aiuto, ricoprendo ruoli di "aiuto e sostegno", tiene alla larga il rischio di incappare in forme di "delirio di onnipotenza" e previene il burn out.

Nel secondo corso l'approccio è stato più faticoso. Trattandosi di donne con età ed esperienza maggiori, il pregiudizio con cui mi sono maggiormente scontrata è stato "tanto noi sappiamo tutto e siamo qui solo per l'attestato".

Sciogliere le corazze di ognuna delle discenti e creare un punto di contatto ha previsto ben tre incontri.

Fondamentale, quando ho percepito il gruppo pronto ad accoglierlo, è stata la riorganizzazione del setting.

Il cerchio ha aiutato ognuno ad aprirsi, chi con più resistenza, chi meno.

Aver dichiarato loro che fossi allieva di una scuola professionale in counseling ha fatto il resto: mi ha permesso di uscire dal ruolo di "docente istituzionale" per entrare nella relazione di aiuto, non con meno resistenze, ma con un ottimo risultato di armonia relazionale.

Il focus del confronto è così facilmente passato dai vissuti delle donne vittime di violenza a quelli propri, di donne che aiutano donne che hanno subito violenza.

Mi ha particolarmente colpito e infastidito il fatto che giudicassero sia le donne vittime di violenza, sia le loro colleghe, impiegate agli sportelli di accoglienza, sia loro stesse.

Ho condiviso il mio fastidio e le ho confrontate sui loro giudizi, portando avanti, di fatto, un counseling di gruppo che ha occupato il campo di tutti gli incontri successivi.

Anche qui quindi, sbrigati i primi aspetti istituzionali e teorici del corso, il counseling ha occupato l'intero campo della mia docenza e della relazione con le discenti.

Da questa esperienza ho imparato quanto il tarlo del giudizio e del pregiudizio, spesso mosso da introietti sociali, familiari e culturali, possa ostacolare se non addirittura mettere in pericolo la relazione, principalmente quando si tratta di una relazione di aiuto.

## Equipe di lavoro

Come già accennato, sono una operatrice sanitaria, faccio parte di varie equipe multidisciplinari.

Come ogni equipe che si rispetti, anche all'interno dell'equipe in cui svolgo le mie mansioni, spesso si presentano difficoltà relazionali.

Nella mia esperienza, la maggior parte delle difficoltà di tipo organizzativo celano delle più profonde problematiche relazionali.

Difficoltà del gruppo (quindi dell'ambiente con cui ogni individuo facente parte del gruppo si relaziona) o del singolo componente.

Le abilità di counseling maturate durante la formazione mi hanno permesso di essere di aiuto nel far fronte alle difficoltà insorte nel mio gruppo di lavoro, siano esse individuali che del gruppo o di entrambi.

Aver familiarizzato, grazie alla mia Formazione IN Counseling, con l'accoglienza, l'ascolto attivo, la sospensione del giudizio e la comunicazione non violenta, mi ha permesso, durante il lockdown per il Covid-19, di stare in diverse difficili situazioni relazionali, gestendole creativamente, alleggerendone le tensioni e, a volte, risolvendole.

Mi ha molto aiutato il sentimento di fiducia, nei confronti del cambiamento, che mi accompagna e che, so per certo, di dovere alla mia Formazione IN Counseling.

Alla stessa devo la scoperta che, alla base di buone relazioni interpersonali, come a quella del saper far counseling, risiede la capacità di saper stare in contatto, con se stessi e con gli altri.

Un buon contatto, con se stessi e con gli altri, è ciò che attiva gli stati di consapevolezza necessari alla promozione dei cambiamenti necessari per lasciare i nostri stati di malessere e rivolgerci verso le nostre possibilità di benessere, diffondendo intorno a noi un clima positivo contagioso e, quindi, di ambienti sereni e che funzionano.

Come dire?!

Ho provato. Ne ho fatto esperienza e ora lo so fare!

A tal punto da aver avuto, da parte dei coordinatori di Servizio e dai colleghi stessi, richieste di colloqui di counseling individuali e di counseling di gruppo, sulle difficoltà a trovare buone risposte alle questioni che, di volta in volta, emergevano.



## **ALTRE ESPERIENZE DI TIROCINIO**

### **Da Gennaio a Dicembre 2019.**

Incontri a cadenza quindicinale di Laboratori di Drammaterapia con integrazione del counseling di gruppo con disabili psichiatrici ospiti di una RAF (residenza assistenziale flessibile) di Torrazza Piemonte, per un totale di 140 ore.

Durante gli incontri, condotti da Patrizia che è drammaterapeuta, gli ospiti della RAF con abilità cognitive residue tali da poter permettere l'attività e sei "normodotati", compresa la sottoscritta, si sono messi in gioco lavorando sulle emozioni con la mediazione di tecniche teatrali e drammaterapia e counseling.

In particolar modo, il counseling, che ho inizialmente messo in pratica con la co-conduzione di Patrizia e in seguito in completa autonomia, è stato di fondamentale importanza nella supervisione dei componenti del gruppo rispetto a quanto emotivamente emerso durante il lavoro all'interno dei Laboratori.

L'esperienza è stata di ispirazione per la creazione di un progetto di integrazione tra ospiti della RAF e normodotati, con la mediazione del counseling e della drammaterapia, al fine del mantenimento delle funzioni cognitive e sostegno al benessere degli ospiti stessi, che parteciperà ad un bando regionale.

### **Da Settembre 2019 a Febbraio 2020 ripreso a Giugno 2020 fino a Luglio 2020**

Incontri quindicinali, condotti e co-condotti di counseling integrato alla drammatizzazione e alle tecniche teatrali, con un gruppo di Teatro sociale per Adulti (composto da insegnanti, operatori sanitari, del sociale e impiegati) di un totale di 180 ore.

### **Febbraio 2019**

Partecipazione a due week end di formazione in counseling presso la mia scuola di formazione Lo specchio Magico di Torino.

Uno in ruolo di osservatrice e co-conduttrice (20 ore).

### **Da Gennaio 2018 a Febbraio 2020**

Colloqui individuali di counseling presso studio professionale Mascaretti Danilo, commercialista, della durata totale di 230 ore.

**Marzo /Aprile 2020**

Colloqui individuali di counseling via Skype della durata totale di 10 ore.

## UN TRANQUILLO WEEK END DI PAURA ALLA SCUOLA IN COUNSELING

Tra le mie esperienze di tirocinio, una ha avuto un sapore particolare, per me. È stata quella di partecipare, nel gennaio 2020, ad un weekend di formazione della mia Scuola IN Counseling, in veste di “osservatrice”, con l’incarico di produrre un reportage relativo a quanto osservato.

Il mio “reportage” è stato pubblicato da Domenico, nel blog Praagmacounseling.it (<https://www.pragmacounseling.it/le-esperienze/un-tranquillo-weekend-di-paura-alla-scuola-counseling/>), con una piccola introduzione di presentazione dell’esperienza, nella quale io vengo citata con lo pseudonimo di Alessia Martini (in questo mio reportage, riporto “pezzi di me”, con cui fatico ancora a stare e non espormi con il mio vero nome mi ha aiutato a concedere a Domenico l’autorizzazione a pubblicare).

È tutto qui sotto (copia-incollato):

Leggendo questo articolo potrai “assaporare il gusto” di quanto accade, e come, alla Scuola IN Counseling Lo Specchio Magico Torino.

Ti si aprirà alla vista uno “scorcio” del nostro particolare modo di fare formazione. Chi scrive è Alessia Martini, una nostra allieva di “fine corso”, che a questo weekend ha partecipato in veste di “osservatrice-tirocinante”.

I weekend di formazione, alla Scuola IN Counseling Lo Specchio Magico Torino, li chiamiamo i “Weekend della Formazione X”, perché di volta in volta affrontano differenti temi, non preordinati, ma “figli” degli stati d’animo emergenti nella nostra “comunità-scuola”, in questo caso: LA PAURA.

Per facilitare la tua lettura, premetto che:

1. con il termine “gugulare” (e suoi derivati) Alessia intende: “fare una ricerca su Google”;
2. il ricorso a forme espressive gergali e, spesso, da “linguaggio parlato”, è assolutamente incoraggiato nella nostra scuola, dove, oltre ai contenuti affrontati, siamo molto interessati alle atmosfere e alla dimensione estetica in cui sono avvolti,
3. se leggerai stando in ascolto, col cuore, non potrai non emozionarti,
4. in questo testo viene più volte proposta la locuzione “fare la spola”.

Nella nostra scuola, col “fare la spola” intendiamo il muoverci, avanti e indietro, tra il concentrarci sul nostro “sentire” e ciò che questo nostro sentire ci porta a pensare e cosa e come questo ci faccia sentire; avanti e indietro, indietro e avanti.

Il nostro “fare la spola” è una sorta di meditazione che integra l’ascoltarsi, il riflettere su ciò che si sente e l’ascoltare l’elaborazione di pensiero che da tutto questo scaturisce; il tutto in una sorta di moto perpetuo tra il nostro “sentire” ed il nostro “pensare”. Buona lettura.

PARTECIPANTI AL WEEKEND:

Allievi: Didi, Dodo, Titti, Tizzy, Gianni, Flo, Marghe, Fra, Fela, Maria, Elena, Franca.

Trainer: Domenico Nigro.

Tema del week end: “La paura. Cosa mi fa, cosa me ne faccio e come, cosa me ne potrei fare e come potrei farlo?”

Reportage a cura di Alessia Martini.

Domenico mi ha invitata a partecipare a questo weekend di Formazione IN Counseling, in qualità di osservatrice, in seguito alla mia proposta di co-condurre (insieme a lui) il prossimo weekend di Febbraio, che avrà lo stesso tema e a cui parteciperà un altro gruppo di allievi della scuola.

La partecipazione e l’osservazione mi permetterà di fare esperienza rispetto al tema e poter proporre un lavoro sulla base di quanto emerge dall’esperienza e dalla mia elaborazione.

Questo spazio mi servirà per “mettermi alla prova” come tirocinante, data la mia “reticenza” nel farlo con altri “mezzi” messi a disposizione dalla scuola e da Domenico.

SABATO 25 gennaio 2020

Partiamo con un giro di prime condivisioni.

Domenico chiede ai partecipanti di “confidare” al gruppo le proprie paure.

Ci soffermiamo sul significato di “confidenza vs intimità”, tema che è già emerso con alcuni, al caffè.

Mi accorgo di un impellente bisogno di “gugolare” il significato etimologico delle due parole e mi chiedo, facendo la spola, “a cosa mi serve?”. La risposta sta nel mio sentire... non saperlo mi agita, mi preoccupa, ho paura che se non comprendo appieno il significato delle due parole non so dare risposta alla domanda che è

emersa nel gruppo, suggerita da Domenico: “qual è la differenza tra intimità e confidenza?”

Non la so, se non “gugolo”.

Ma sto in ascolto e provo a immaginare situazioni in cui secondo me sono stata in intimità con qualcuno... mi viene in mente Roberto, mio marito, la nostra relazione; cosa lui conosce di me e di quanto solo lui è custode di parti di me che non mostro ad altri. Questa per me è intimità.

Immagino poi situazioni del mio vissuto rispetto alla confidenza... mi vengono in mente le persone a cui dico “ciao” anziché buongiorno, che fanno parte del mio entourage e con cui, in qualche modo, se pur non approfonditamente, condivido qualcosa.

Ok, può andare... ora mi sento meglio... rassicurata, direi.

Col mio gugolare, acquisisco la definizione delle due parole:

**INTIMITA’:** La sfera dei sentimenti e degli affetti più gelosamente custodita contro la curiosità e l’indiscrezione altrui; ambito privato, domestico.

**CONFIDENZA:** condizione propria di chi ha fede e fiducia negli altri, stretta amicizia, atto o parola scherzevole di molta familiarità , talvolta anche contrario alla decenza, che si fa altrui.

Mi compiaccio ora, per averci “azzeccato” rispetto all’intimità, ma mi giudico rispetto alla confidenza. E mi accorgo di averlo fatto anche durante il lavoro a scuola: “Mi prendo troppa confidenza. A volte mi accorgo essere funzionale per stemperare il clima e mettermi a mio agio, spesso accorgendomi che anche l’altro, di conseguenza, lo fa. Altre volte ma la prendo prepotentemente e non sempre l’altro reagisce positivamente... a volte l’altro si irrigidisce come farei anche io, se mi sentissi invasa. Ecco... invado l’altro... sarebbe interessante indagare a cosa mi serve, ma il lavoro mi riporta al “qui e ora”.

Osservo il gruppo e scorgo espressioni interrogative rispetto al tema, che Domenico ribadisce: LA PAURA.

Qualcuno esterna che non è facile trovarne una, perché ce ne sono troppe.

Domenico dice una cosa per me interessante: se le paure sono troppe, servono per nascondere una in particolare e va a finire che ce la teniamo perché diventa difficile decidere da quale cominciare.

Per questo riporta il gruppo all’ascolto e a partire dalla più importante.

Io mi ascolto e mi sento agitata, confusa.

Non trovo la mia paura più importante e mi chiedo nervosamente qual è quella che voglio nascondere?

Ho freddo, ma sudo. Respiro e mi invito a rilassarmi, che qualcosa mi verrà fuori e proprio quando tocca a me, mi sento sollevata quando Domenico mi dice che nel ruolo di osservatrice posso anche non condividere la mia paura. Bene! Meglio!

Rispondo che preferisco così, perché temo che il mio sentire, che emergerebbe, potrebbe occupare lo spazio in me necessario per accogliere quanto le altre stanno condividendo del loro sentire.

Per la prima volta non penso che l'ho svangata... ma che ho legittimato la mia volontà verso un senso di responsabilità che sento nei confronti del gruppo, oggi più che mai.

Comincia il giro dei feedback dei componenti del gruppo, dopo un silenzio che ho fatto fatica a sopportare.

DIDI : "ho paura di perdere mia figlia per morte".

DODO: "ho paura di perdere mio padre per morte"

Sto in ascolto. Mi chiedo, se prendo questi due feedback e li porto dentro di me, come mi sento? Come con una morsa che stringe la bocca dello stomaco. Appena finisco la spola, Domenico invita il gruppo a stare in ascolto. Osservo i volti: li percepisco stupiti, impauriti, smarriti, preoccupati.

TIZZY: "ho paura di dimenticare chi sono io, chi sono i miei cari".

Non pronuncia la parola Alzheimer: gliela suggerisce Domenico.

TITTI : "ho paura di perdere la memoria, ho paura dell'Alzheimer".

Titti precisa di averlo sperimentato con suo padre.

Non dice a parole come si è sentita o si sente ora rispetto alla sua esperienza con la malattia di suo padre, ma scuote la testa come a dire "NO" e sgrana gli occhi, guardando Domenico, poi il gruppo. Senza più parlare.

Mi riporta alla mente i parenti (le figlie di un signore malato di Alzheimer, nello specifico) del "Caffè dell'Alzheimer" a cui ho partecipato come tirocinante.

Titti ha il loro stesso sguardo rassegnato, il loro stesso modo di dire "no" con la testa, a ribadire ciò che sostengono con forza: non c'è soluzione. Il loro senso di impotenza che poi, durante gli incontri, hanno riconosciuto.

Io sto in ascolto, e sento forte dispiacere, tenerezza e paura.

GIANNI: "ho paura di non essere più presente e di sostegno, economicamente, per la mia famiglia".

Gianni reattivamente sente il bisogno di precisare che la sua paura è assolutamente infondata. Lo osservo: gesticola freneticamente, è rosso in volto. So che è iperteso perché ne abbiamo parlato e quindi giustifico questo suo rossore in volto con l'ipertensione. Ma mi accorgo di esserne preoccupata.

Gianni mi stupisce sempre. Per me è fonte inesauribile di spunti di riflessione e ammiro la sua spontaneità e il suo stupirsi sempre per ogni intuizione, propria, del gruppo, di Domenico. Lo stimo e gli voglio un gran bene. Ecco... sentivo il bisogno di scriverlo e forse glielo ho già detto, così come durante il lavoro a scuola mi sono accorta di come i miei occhi luccicano di tenerezza mentre parla.

FLO: “ho paura di ammalarmi e di rimanere fisicamente impedita e di tutto ciò che è’ medicale” (aghi, interventi chirurgici).

Flo sente il bisogno di precisare che se si sottopone, ad esempio, a un prelievo di sangue, perde i sensi e ha esperienza di aver avuto attacchi epilettici in quelle occasioni.

Precisa che la sua paura del “medicale” è più forte nei confronti di “ciò che tocca” (intervento chirurgico, una puntura e quant’altro).

La osservo; ha cominciato la sua condivisione nella sua “solita” posizione “rannicchiata”, con la schiena abbandonata al sedile della sedia, con le ginocchia o un ginocchio stretto al petto.

Quando comincia a dare il feedback, sobbalza, si tira su aprendosi e staccando la schiena dalla sedia. Gesticola con le braccia ampie, come è solita fare quando parla, come ad accompagnare le parole che dice. Noto sulle sue guance, verso le orecchie, il rossore lieve che compare ogni volta che parla nel gruppo.

Domenico interviene dopo le parole di Flo dichiarando il suo bisogno di dare un feedback perché teme di “perdere pezzi”.

Domenico parla di coincidenze e comunanze.

In particolare condivide col gruppo il risuonare in lui la paura di dover dipendere da qualcuno, collegata con la paura di ammalarsi.

Lo osservo: il suo viso pare corruciarsi; mi chiedo: “sarà la sua paura?” poi faccio la spola e mi chiedo “e io come mi sento quando dipendo da qualcuno? quando non sto bene? dato che purtroppo ne ho esperienza! Non mi piace!! Mi infastidisce e non mi piace chiedere e in più non vedo l’ora che finisca questa forma di dipendenza. Temo sempre che possa durare troppo!”

Flo interviene sul feedback di Domenico reattivamente, dichiarando la forte risonanza che ha sentito con la paura dichiarata da Gianni (la paura di non poter sostenere la famiglia), anche se Gianni non ha parlato di paura di non poterlo fare per malattia.

Torna il silenzio. Osservo il gruppo e mi accorgo che ognuno di loro pare stare in ascolto dopo le parole di Domenico.

Io sto con la mente sul ricordo di quando facevo assistenza ai prelievi nel mio primo impiego dopo gli studi e un giorno arriva un ragazzino con la madre. I due avevano ottima presenza, sembravano benestanti dal vestiario ostentato. Impassibili e

contenuti. Mi ricordo di aver percepito il ragazzino controllare la paura con fare spavaldo, nei confronti della madre che invece minimizzava, pur facendo trasparire disagio.

Durante il prelievo il ragazzino sviene, con l'ago in vena e ha una crisi epilettica. La madre si porta le mani al volto e io la allontano chiamo la collega dello studio accanto per dirle di starle vicino, chiudo la porta, tutto accade velocemente. Il ragazzino rinviene con un moto di aggressione.

Lo "bracciamo" letteralmente, io e il medico, mentre urlo alla collega di venire in soccorso.

Ho le gambe che tremano, ma la forza di un leone nelle braccia che trattengono il ragazzino. Mentre rivedo davanti a me quella scena le sensazioni corporee sono le stesse. Non dico nulla, respiro, mi tocco lo stomaco che sento serrato.

Penso che se Flo fosse stata una mia cliente in un counseling individuale, avrei condiviso con lei questa mia esperienza. Per vedere l'effetto che avrebbe potuto farle. Ma non lo è, il setting è diverso. Mi dico che va bene così e il mio stomaco si riapre. Sento sollievo.

Sto, nel silenzio del gruppo, prendendomelo e distendendomi.

Domenico poi esorta a riprendere il giro di condivisioni.

MARGHE: "io ho paura della morte delle mie figlie".

La osservo e mentre parla si alza dalla posizione poggiata con la schiena alla sedia. Noto il suo respiro in affanno e un lieve rossore sul suo viso.

Ha bisogno di precisare subito che lega questa sua paura a un periodo di inappetenza di sua figlia, laddove si è trovata a pensare "Se non mangia muore!".

Lo racconta come un periodo per lei di forte stress e preoccupazione per la gestione delle sue figlie (ha due gemelle) in cui si giudicava costantemente inadeguata.

Racconta di aver trovato rassicurazione solo dalla pediatra da cui ha portato sua figlia in quel periodo, la quale, accogliendo la sua preoccupazione, le ha rimandato che i bambini hanno ottime capacità di autoregolazione e resilienza.

Domenico sottolinea, dandole il suo feedback, la possibile valenza proiettiva di questa paura (aver paura della morte di un figlio potrebbe essere una proiezione della nostra paura di morire), aggiungendo che la morte di un figlio, per un genitore, può diventare la propria morte, laddove la vita di quel figlio occupi l'intero senso/valore della propria vita.

Io mi accorgo della morsa allo stomaco e della mia tachicardia, ma non le indago, evitandole a piè pari.

Torna il silenzio. Osservo il gruppo, ciascuno di loro ha una espressione corruciata. Mi colpiscono gli occhi socchiusi di alcune e la bocca all'ingiù. Ma distolgo presto lo sguardo.



Domenico poi esorta a riprendere il giro di “confidenze”.

MARIA: inizialmente divaga, dichiarando che è complicato dare delle priorità (non dice “per me è complicato”) dicendo che ha dovuto scartare la prima che le è venuta in mente che è la paura di essere molestata precisando “anche se oggi saprei come fare”.

Si prende tempo. Respira affannosamente, si commuove e dice “OK”

“la paura grande (non dice “ho paura” o “la mia paura”) è che quando i miei genitori non potranno più aiutare mio fratello io... ne sarò capace? quel carico mi fa paura” (Maria ha un fratello disabile).

Maria lascia fluire le lacrime abbassando la testa con quel suo tremolio della bocca che poi ritiene sempre, con fare rabbioso, quasi a redarguirsi per stare piangendo.

A un certo punto tira su la testa, allarga gli occhi e guarda dritto chi ha davanti a sé.

Sembra stare in attesa... di una parola, di un gesto.

C'è silenzio nel gruppo. Mi accorgo osservandoli, che qualcuno del gruppo è commosso e ha gli occhi lucidi. Franca in particolare mi appare sgomenta. Guardano Maria con quello che io sento essere compassione, dispiacere, tenerezza.

Mi commuovo, ma non lascio fluire le lacrime, anzi, mi esorto al “contegno”.

Provo tenerezza per Maria. Vorrei abbracciarla.

Respiro e provo a fare la spola.

Mi vengono in mente i ragazzi con cui lavora la mia amica Patrizia, disabili psichiatrici di tutte le età che io definisco “la mia cura”.

E' ormai da Ottobre che tutti i sabati li incontro, all'interno di un Laboratorio di drammaterapia, dove noi, “abili” e attori per diletto, ci mettiamo in gioco con loro e a me serve, anche, per fare esperienza di tirocinio.

Penso a quando li vedo con le loro famiglie, agli occhi impotenti e pieni di vergogna dei familiari. Perché sì, la loro è vergogna.

La sento tutta quando li osservo in quella situazione. Imbarazzo malcelato.

Sento la loro fatica nella gestione di un familiare disabile.

La fatica e il peso che dichiara Maria.

E penso alla fatica della mia amica Patrizia, nel suo quotidiano, col suo terzo figlio, che spesso tento prepotentemente di accollarmi, sostenendola; altre volte, solo ascoltandola mentre se ne lamenta. Ho smania di trovarle soluzioni, sempre. Così annaspo. E ogni volta che lo faccio mi risuona la sua paura del “dopo di me”. Che la preoccupa. E a me terrorizza.

Fatico a stare con questi pensieri. Non riesco a farmene nulla e allora, respiro.

Il silenzio permane e Domenico poi esorta a riprendere il giro di condivisioni.

ELENA: come Maria, dapprima divaga precisando che sta accumulando le paure di tutti, che “ad ogni paura dei compagni se ne aggiunge una che faccio mia”. Sobbalza

sulla sedia nel dirlo, si mette in una posizione diritta rispetto a prima, sostenuta. Gesticola con le braccia in apertura ampia. Poi si ritrae con le gambe, arrossisce, sgrana maggiormente gli occhi e pare impostare la voce.

“Ho paura di perdere i miei figli (per morte aggiungerà dopo) uno in particolare più dell’altro”.

Sente il bisogno di precisare che “il dirlo mi fa salire la paura”.

Sente il bisogno di precisare il perché della sua scelta.

“Non so perché uno più dell’altro. Forse perché ho un legame diverso? Bo!”

Si rivolge espressamente a Domenico guardandolo dritto negli occhi e a me pare che voglia “estorcere” da lui la risposta alla sua domanda.

Domenico le sorride teneramente allargando le braccia come a dire “Vai a sapere, non lo so!”

Mentre Elena si interroga sul suo perché io mi interrogo sul cosa le serve: si giudica? Si vergogna?. Divento lei e la mia risposta è “Sì, si giudica, si vergogna”.

Mi viene in mente mia madre quando dice che “i figli sono tutti uguali” affermandola come una verità assoluta, etica, universale. Mi accorgo di quanto vorrei dire a mia madre che non è vero.

Vorrei dire ad Elena che la ammiro per il suo coraggio, per aver fatto una affermazione forte, che trasuda consapevolezza, legittimazione, libertà e forza.

Mi accorgo del mio stupore nel guardarla, lei così piccola e gracile... un concentrato di forza. Vorrei abbracciarla mentre glielo sussurro all’orecchio.

Dopo essersi presa del tempo, mentre tiene sempre lo sguardo su Domenico quasi ancora in cerca di risposte, Elena poggia di nuovo la schiena alla sedia e incurva le spalle. Il suo tono di voce si abbassa leggermente. Il rossore sul suo viso aumenta. Racconta che in occasione di una banale (così la definisce) visita sportiva il medico le comunica che ha riscontrato nell’esame a cui l’ha sottoposta una anomalia meritevole di approfondimenti. L’atteggiamento di Elena è minimizzante.

Domenico, verso il quale lei è sempre rivolta, le rimanda di non evitare tutto questo e di adoperarsi per approfondire la questione.

Lei in un modo quasi infantile gli risponde che sì lo farà e che questa esperienza le ha fatto vedere la sua modalità che attiva quando ha paura. Poi dice, dritta e autosostenuta, quasi impostata:

“ho paura di morire di una malattia importante”.

Con questa affermazione di Elena io vado altrove. Ho paura di rimanere agganciata alla sua paura che è stata il mio fardello per anni, dopo la mia malattia. Mi dico “Ale l’hai già vista, ci hai già lavorato, adesso basta”.

Faccio la spola e mi chiedo a cosa mi serve fare ciò che faccio con la mente. Non lo so, non rispondo. Con la scusa di prendere una caramella, mi giro di lato e provo a

immaginare la mia paura di morire come un cane al guinzaglio che mi segua al passo. Ogni tanto mi guarda e i nostri sguardi si incrociano. Mi immagino accarezzarla come faccio con il mio cane, per rassicurarla, per dirle “so che ci sei, su dai ora sta buona lì”.

Mi sento rasserenata. E questo fa emergere chiara la mia paura. L’unica: “ho paura di soffrire. di provare dolore”.

FRANCA: “ho paura di dipendere da qualcuno”.

Domenico coglie da questa condivisione di Franca, lo spunto per ribadire degli aspetti didattici della formazione in counseling, ribadendo quanto il “sentire” stia alla base del nostro modo di pensare e fare counseling.

DOMENICO: “Sono Franca. Mi metto in ascolto e riconosco la mia paura di dipendere da qualcuno. A cosa devo questa paura? Ho forse avuto, o sto forse avendo, esperienze dolorose di dipendenza da qualcuno? Sicuramente immagino che il dipendere da qualcuno non possa che procurarmi sofferenza! C’è forse qualcuno che dipende da me che non sopporta questa cosa?”

Di Franca conosciamo i vissuti di sofferenza maturati nella relazione con sua madre, collegati a continue sue esperienze di rifiuto; così come sappiamo dei deficit di autonomia e indipendenza di suo figlio. L’intera storia di vita di Franca è caratterizzata da “contatti con l’ambiente” (per usare una terminologia di stampo gestaltico) in cui l’essere dipendenti è una condizione di vita carica di sofferenza.

Se siamo Franca, se con lei abbiamo un contatto empatico, possiamo stupirci che abbia paura di dipendere da qualcuno?!

Non sentiamo noi stessi quella paura?

Riconoscere quella paura, dividerla col nostro cliente (immaginando d’essere in una relazione di counseling), dandole dignità e valore, ci permette di confrontarlo sul cosa poter fare, di buono e utile, di quella paura.

La nostra capacità di gestire questo confronto valorizza il nostro fare counseling, già qualificato dalla nostra capacità di stare in contatto empatico, attivandolo e facilitandone gli sviluppi, col nostro cliente.

Questo è quanto vogliamo imparare a fare con la nostra formazione in counseling.”

Sulle parole di Domenico Franca ha la bocca in giù, serrata e la testa inclinata di lato.

Mi è evidente il suo continuo distrarsi e sfuggire alle parole di Domenico.

Domenico se ne accorge e le lancia una provocazione, probabilmente per richiamarla all’ascolto.

Considerando l’atteggiamento di Franca un suo tentativo di “evitare” lo stare in contatto con la sua paura, Domenico riprende la precedente condivisione di Elena, richiama il suo “evitare” ciò che la spaventa; se evita la paura, non sta male, sottolinea Domenico.

Elena? Mi dico... e io non faccio lo stesso? Mi accorgo che mi sto giudicando. E riaggancio al guinzaglio la mia paura. Tutto sommato l'ho accolta e questo mi rassicura. Respiro e mi distendo, distendo le gambe, le braccia, i piedi.

Franca ora reagisce all'ascolto delle parole di Domenico; sente il bisogno di sottolineare ciò di cui si è resa conto e dice "la mia è una prospettiva miope; evitando la mia paura, sul momento non soffro, ma quando la contatto soffro ancora di più".

Domenico sostiene Franca in questo processo di consapevolezza dicendole che solo comprendendo a pieno quanto la sua paura le sta dicendo potrà scegliere qualcosa di buono per lei.

A me risuona fortemente.

Domenico chiede a Franca se condivide il valore delle sue parole; Franca risponde di scatto "Sì", drizzandosi sulla sedia.

Penso che questo sia un buon modo per verificare che l'interlocutore stia comprendendo quanto gli viene proposto/offerto e lo stia facendo proprio.

Mi piace e mi dico "lo utilizzerò!"

Domenico poi provoca Franca chiedendole se così la soluzione è pronta. Lei risponde di "No" e questo genera un momento di ilarità nel gruppo.

Nel gruppo ci scambiamo sguardi di "intima complicità" e a me questo risuona come un senso di compiacimento di ciò che dall'esperienza stiamo apprendendo tutti.

Domenico dice al gruppo che nel fare counseling, a noi interessa, nel "qui e ora", cosa Franca se ne fa della sua paura; il comune riconoscimento della cosa, tra counselor e cliente, sostiene il fluire dei processi di consapevolezza attivati nella e dalla relazione di counseling.

E che questo sarà quanto faremo in questo weekend: indagare sul cosa facciamo con e delle nostre paure, come lo facciamo, cosa fa la paura nella nostra vita, cominciare ad immaginare cosa potremmo cambiare e come per farcene qualcosa di buono.

Per chiarire il concetto, Domenico fa al gruppo un esempio sulla sua esperienza: racconta che agli inizi della sua formazione in counseling ha scoperto di stare spesso con le natiche (le definisce chiappe) strette, tese. Racconta di essersi poi accorto essere una sua reazione alla sua paura e di aver anche scoperto di cosa.

Aggiunge di accorgersi che ancora ora, a volte, lo fa, ma molto meno che in passato. Dicendolo dichiara al gruppo che ora si accorge di "cosa fa", in misura decisamente maggiore di un tempo, avendo sviluppato una certa abitudine a "stare in ascolto del proprio sentire, senza contrastarlo ma accogliendolo".

Dice che durante le condivisioni del gruppo si è accorto di aver contattato (sentito in sé stesso) tutte le paure condivise da ciascun partecipante al gruppo.

E rassicura tutti noi, sottolineandolo, che avere paura è un accadimento naturale e spontaneo, assolutamente lecito.

Quello che facciamo delle nostre paure, con loro e in loro preda, può diventare “illecito” o comunque disfunzionale al nostro e all’altrui benessere.

Così come può diventare fonte di crescita, miglioramento, sviluppo e benessere, imparare a riconoscere le nostre paure, ad accoglierle, a stare con loro, trovando buoni modi per farlo e per gestirle, ogni volta che le proviamo.

Diversamente da quanto molte volte facciamo: non vogliamo la paura, la giudichiamo male, ci inventiamo mille modi per evitarla, per negarla, per sopprimerla.

Io respiro, lungo. Finalmente.

Osservo il gruppo e lo sento “distendersi”.

Domenico ci guarda tutti, accennando un sorriso che sento carico di tenerezza e dice “oggi lavoriamo su queste dinamiche”.

FELA: è l’ultima a dare il suo feedback perché come al solito è arrivata in ritardo.

Il gruppo al suo arrivo la accoglie con un moto di ironia rispetto al suo ritardo cronico, scherzando e prendendola teneramente in giro mentre tenta di giustificarsi con il suo modo dolce e ritenuto.

Io sono felice che sia arrivata, felice di vederla e sento nei miei occhi manifestare tutto l’affetto e la tenerezza che ho per lei. Mi dispiaccio di non poterla abbracciare subito. Lo farò appena possibile, contenendo l’impeto. Fela ora è pronta per il suo feedback: “ho paura del giudizio degli altri”.

Lo dice richiudendosi nelle spalle, con un tono di voce infantile, agitando tutto il busto.

Domenico dice di riconoscere un “comun denominatore” nelle condivisioni del gruppo:

LA PAURA della MORTE.

Mi stupisco: mi chiedo reattivamente “che c’azzecca la paura del giudizio altrui di Fela con la morte?!?”

Guardo il gruppo cercando sguardi sostenenti il mio stupore. Ne scorgo alcuni, altri meno.

Domenico fa un esempio di quanto appena affermato: se gli altri mi giudicano male, mi rifiutano, rimango sola, sono reietta dal mio ambiente, che mi tiene in vita; l’allontanamento dall’ambiente mi porta inevitabilmente alla morte (pensiamo alla funzione di garanzia di sopravvivenza che il rapporto con la madre, che è l’ambiente del figlio, svolge per il figlio, dalla sua nascita fino all’acquisizione di un livello minimo di autonomia e indipendenza).

“Cavolo è vero!!”.

Parto con la mente a quanto ho appreso in terapia: il bambino maltrattato ha paura di morire.

Ovviamente evito a piè pari la mia esperienza di bambina, ma rivedo la mia recente esperienza: in uno scontro con Ivan (mio figlio), in preda all'exasperazione per il suo continuo sfidarmi l'ho spinto e strattonato. Ilaria (l'altra mia figlia più piccola) mi ha visto e si è avvicinata a me da dietro, piangendo rattristata, potrei dire angosciata. Mi ha detto, con voce sommessa "Mamma non trattare così male Ivan". Io la abbraccio, accorgendomi che sì, ho perso le staffe, esagerando. Le dico con voce ironica "ma scusa quando ti picchia e tu mi chiami per dirmi di picchiarlo perché ti ha picchiata allora?" lei mi risponde "Ma tu scherzi... Adesso no!"

I miei figli sono cane e gatto, se ne dicono delle peggio, cercandosi poi morbosamente in assenza l'uno dell'altra. Ma ora poco importa. Ilaria ha avuto paura.

E io provo un'immensa gratitudine nei suoi confronti per avermela fatta vedere.

Mi ha fatto vedere quanto vedendomi per la prima volta non accogliente e accudente come lei si aspetta, io abbia probabilmente infranto la sua idea di permanenza del nostro rapporto simbiotico.

Avrà avuto anche lei paura di morire? mi chiedo. Ovviamente ora provo angoscia. Respiro ma il respiro non si placa. Mi dispiaccio di quanto accaduto ancora ora. Ma non mi giudico. L'ho già fatto in quel momento, durante e dopo quell'esperienza.

Ora guardo il "come" e il "cosa" e tento di farmene qualcosa.

Domenico propone un momento di meditazione che, da qualcuno, viene accolta di buon grado, da altri con sbuffate e disappunto.

Prima di cominciare chiedo a Domenico cosa devo fare, se fare l'esercizio o osservare il gruppo. Mi dice di fare l'esercizio e come al solito sento salire la preoccupazione, che si manifesta con calore al volto e tachicardia.

Ho esperienze passate di meditazione che mi hanno messa in contatto con la mia paura di perdere il controllo, laddove emozioni ingovernabili hanno fatto capolino.

Per riuscire a stare con ciò che sento, respiro, mi metto in posizione di autosostegno con la schiena, staccandola dalla sedia, cerco una posizione che si confaccia, mi metto comoda e provo a seguire il consiglio di Giuliana: anziché chiudere gli occhi, la meditazione può essere fatta fissando un punto in basso davanti ai piedi; questo permette di entrare in contatto con sé senza rischiare di perdere il contatto con l'ambiente. Ci provo, come ho fatto altre volte, ma niente, ci sto scomoda. Chiudo gli occhi e comincio l'esercizio.

Il mandato è quello di centrarsi sul "qui e ora" e sul tema del week end, sulla propria paura, la più importante, quella già espressa nelle condivisioni iniziali.

Io sto con la mia, la mia paura di soffrire; immediatamente mi vedo seduta in terapia, davanti alla terapeuta, luogo dove ho deciso, finalmente, di affrontare il mio dolore. Fa male: il respiro si accorcia, il volto si scalda, non voglio stare lì voglio andarmene. Peggio è... torno al muretto dove sono stata per anni, tutti i giorni, immobile e inerme, quando mio padre ritardava a venire a prendermi all'uscita di scuola. Lui mi aveva detto di mettermi lì, per non dare nell'occhio, allontanandomi dal cancello della scuola, probabilmente perché, rispetto "al venirmi a prendere in ritardo", i miei genitori erano già stati richiamati dalla scuola. Non ho paura; ho solo freddo, fame, sono annoiata. Ma presto mi ci abituo. Vedo quel giubbotto verde, i miei codini, a legare i miei capelli lunghi. Sorrido, ma sono commossa. Deglutisco e mi accorgo del nodo in gola, Fuggo da quell'immagine. Non bado ai pensieri che sopraggiungono ma vedo davanti a me il lampadario e il soffitto della sala operatoria.

"Che cavolo è?!?" penso "Ah sì, la radicalizzazione del mio melanoma, Candiolo."

Sento il freddo gelido sulla pelle nuda, sotto il camice verde inconsistente. E risento ancora le voci spensierate del chirurgo che parla di tette e nasi delle sue pazienti e di come è stato bravo a ricostruirli a puntino.

Lo sento avvicinarsi, non lo vedo in faccia e mai più lo vedrò, mentre dice "Uh che schienona!" e subito un pizzico e poi un bruciore intensissimo, a cui non ero preparata.

Penso all'anestesia, mentre il mio corpo immobile si agita dentro come percorso da una mandria di bufali impazziti.

Sento un suono insistente di un monitor o qualcosa del genere, poi l'aria spostata dall'infermiera che si para davanti alla mia faccia e dice "Ohi che succede che sei immobile? ma ti è schizzata la pressione alle stelle!!!".

"Ho un pelino malino!" dico stringendo i denti con voce ironica.

L'infermiera mi redarguisce con tenerezza dicendo di farmi sentire se mi accorgo di qualcosa.

L'unica cosa che dico, uscendo dalla sala operatoria, è "Grazie a tutti!" e poi, in risposta al "come è andata?", di quella che credo fosse un'infermiera: "sono sola contenta di aver fatto la ceretta ad ogni centimetro del mio corpo stavolta!"

Lei ridendo mi risponde "ok, ma cerca di non farti più vedere da queste parti".

Mi rivedo piangere sul finire di quella frase e per tutto il percorso del corridoio fino all'ascensore.

Sento il bisogno di muovermi sulla sedia, ora, durante la meditazione, per dare contegno al nodo in gola che sento, nel rivedermi piangere. Mi sento angosciata.

Oggi riconosco in tutto questo la mia modalità evitante dinanzi al dolore, sia fisico che emotivo. Trattenendo le lacrime durante la meditazione riconosco il controllo che agisco sulle mie emozioni.

Mentre scrivo, però, ho il viso rigato dalle lacrime.

Mi sto concedendo quel dolore. E va bene così. Mi accorgo del mio “come” e del mio “cosa” e per me è tanta roba.

Verso la fine dell’esercizio qualcuno tossisce, poi Domenico ci richiama a tornare in gruppo, non prima di darci il mandato di tradurre in azione, ancora con gli occhi chiusi, la paura che abbiamo contattato, emettendo un suono, facendo un gesto.

Apro gli occhi con fatica, che sento umidi e appiccicati.

Fisso il punto davanti ai miei piedi.

Riesco ad emettere solo un suono muto, che simula il “soffio” di un gatto in situazione di pericolo.

Le mie mani simulano una zampa con gli artigli ben in vista, che graffiano (pur non riconoscendolo) il pericolo che percepisco (mi torna in mente Domenico, quando dice che non può esserci percezione senza qualcosa da percepire; percezione e oggetto percepito sono un binomio indissolubile).

Finito l’esercizio di meditazione Domenico invita il gruppo a muoversi nella stanza, per riattivarsi e tornare al qui e ora, dando poi mandato di dare una forma espressiva alla paura, chiedendosi “quando ho paura, cosa mi accade e dove, nel mio corpo, in me stessa? Dove la trovo? In che parte del corpo?”.

Domenico ci chiede di aprirci alla possibilità di ri-sperimentare, esprimendole con il corpo, le sensazioni avute durante la meditazione, quelle associate alle nostre paure.

Aggiungerò dopo, durante la condivisione, che questo è paragonabile all’exasperare un gesto o una particolare forma di comunicazione non verbale del cliente, rimandandogliela, per riportarlo alla consapevolezza di ciò che fa.

Ricordo un counseling individuale con lui, in cui prima si è messo a fare con me, proprio ciò di cui sta parlando, exasperando il mio gesticolare e agitare il corpo, parlando; poi mi ha chiesto di rifarlo io stessa, ma questa volta intenzionalmente e il più esageratamente possibile, per poi chiedermi come mi sentivo e se la cosa mi dicesse qualcosa.

Io mi sento in agitazione, la mia paura, vista durante la meditazione, mi agita, come mi agita stare con la forma espressiva dei miei compagni. Quando mi accorgo della mia ansia che faccio? Ovvio, essendo “paracula” la tengo a distanza, “me ne libero” in fretta!

Domenico mi richiama chiedendomi di uscire dall’esercizio e di osservare il gruppo, stando con quello che accade.



TIZZY saltella in modo convulso per la stanza, poi si ferma di colpo, si tocca la testa e riparte a saltellare

MARIA si porta verso terra, cammina con le mani e le ginocchia a terra poi si rialza e gira sospetta per la stanza, cingendosi il collo con le mani. Ha il viso corruciato, oserei dire in preda al terrore. Incomincia nervosamente a mettere in ordine le sue cose, senza un senso reale, a pulire la sedia con un fazzoletto, compulsivamente, per poi sedercisi, sulla punta, irrigidita.

TITTY si mette tra due sedie, contro il muro, prende la testa tra le mani, racchiusa tra le ginocchia.

FLO cerca immediatamente un angolo e ci si ferma tutto il tempo col viso contro il muro e la testa china.

DODO cammina veloce, senza meta, poi cerca la finestra e la apre cercando affannosamente aria.

FRANCA cammina con il corpo in tensione, poi si ferma, chiude le spalle e poi gli occhi.

DIDI cammina a braccia conserte con andatura lenta, con lo sguardo misto tra preoccupazione e paura.

FELA si ripara la testa tra le braccia, poi cerca un angolo e ci si sdraia in posizione fetale. Piange e piangendo batte i pugni sul pavimento.

MARGHE sta ferma immobile, respirando affannosamente, cerca lo sguardo dei compagni, quasi a cercare aiuto

ELENA ha le spalle chiuse, cammina lentamente poi si ferma. Tenta di riprendere il passo, tentennando, ma alla fine rimane ferma, con lo sguardo nel vuoto.

GIANNI vaga senza meta con una camminata rigida, regolare. Poi improvvisamente si blocca rimanendo fermo fino alla fine dell'esercizio.

Domenico invita ad avviarsi verso la fine dell'esercizio, camminando nella stanza con movimenti tesi a lasciare andare le tensioni, distendendo il corpo.

Qualcuno si abbraccia, quasi a stemperare la tensione e la paura contattate nell'esercizio, cercando sostegno nell'abbraccio.

È ora che io faccia esperienza della bellezza che scaturisce dal gruppo!

Mi commuovo stando con il piacere che sento nelle viscere ad osservarli in quello che fanno.

Sento il bisogno di "ributtarmi " nel gruppo, lo faccio istintivamente, do e prendo abbracci a qualcuno, indistintamente. Che goduria!! ora mi sento meglio, distesa direi.

Finito l'esercizio ci rimettiamo in cerchio e Domenico chiede al gruppo un feedback su ciò che ognuno ha sentito durante l'esercizio in termini di emozioni provate, sentimenti, sensazioni, dichiarando che, se il feedback assume i toni di condivisione

di un'esperienza (quindi al nostro sentire riusciamo a collegare il senso che ha avuto per noi, come questo si sia potuto integrare con quello che abbiamo fatto e cosa possa invitarci a fare), questo può aggiungere significato e valore a ciò che abbiamo vissuto.

FLO: "non sono riuscita a ricontattare la mia paura, sono rimasta sul piano mentale, Conosco cosa provo quando ho paura e quello che faccio ma non l'ho contattato. Sono delusa di non percepire, nel corpo, cosa sento quando ho paura".

Durante l'esercizio si è raccolta in sé, in un angolo. Mi ha colpita. Mi dico "chissà, magari cercava il suo sentire". Rimango con la mia fatica rispetto all'ermeticità di Flo. E ora me ne sgancio rassegnata.

GIANNI: "So bene cosa provo quando ho paura. Sento un blocco allo stomaco e l'irrigidimento di una spalla (se la tocca). Durante l'esercizio ho fatto la spola e sono 'andato in palla', perché mi sono accorto che trovo soluzioni e scuse per rassicurarmi delle soluzioni che ho trovato, ma in realtà non ne tengo conto. Per questo mi sento impotente. Gioco a ping pong tra rassicurazione e azione per dissolvere la mia paura".

Durante l'esercizio Gianni vagava agitato ma contenuto e poi di improvviso si fermava, mi pareva confuso, spaesato.

Domenico gli chiede: "Gianni quanto sei soddisfatto da 1 a 10 di cosa fai con la tua paura?"

Gianni risponde, reattivamente (senza starci a pensare, immediatamente), 5.

Questo genera ilarità nel gruppo, che guarda Gianni con tenerezza, come faccio anche io.

Gianni ci sta un po', poi, con la sua genuinità, risponde di essere contento di aver riconosciuto la sua paura nel momento in cui l'ha nominata e di essersi accorto di accoglierla a tratti, dipendentemente da quanto è "forte". Dice teneramente che questo per lui è già "tanta roba".

TITTI : sente tutt'ora un blocco allo stomaco, dice di aver visualizzato , durante la meditazione, una macchia nera che, dichiara, l'abbia riportata alle crisi di nervi che in passato aveva contro di sé.

"Mi sentivo paralizzata e volevo sparire".

Le credo. E' sparita con la testa tra le mai, nel suo buco, tra le ginocchia, in quell'angolo. Paralizzata. Mi sono paralizzata lì con lei.

DIDI: "ho fatto fatica durante la meditazione, non riuscivo neanche a pensare e mi irrigidivo. Quando Domenico ci hai chiesto di renderla fisica (cioè agire la paura con il corpo) mi sono accorta di avere mal di stomaco e nausea, sensazione che contatto quando ho paura. Mi ha fatto bene il momento degli abbracci, che mi ha permesso di condividere con gli altri il peso della mia paura".

Didi aveva le braccia conserte sullo stomaco mentre camminava. Probabilmente consolava il suo stomaco. Ho visto il suo mega sorriso (spesso contenuto, ritenuto) e i suoi occhi farsi lucenti quando l'esercizio è finito e si è potuta godere gli abbracci.

Domenico interviene dopo il feedback di Didi dichiarando che il momento dell'esercizio in cui ha dato il mandato di rioccupare lo spazio e camminare sciogliendo le tensioni, lo ha voluto per far fare esperienza al gruppo del fatto che, se un'azione connota la paura, altre possono esserne l'antipodo: dopo l'abbraccio posso mollare la paura.

Domenico richiama la nostra attenzione sul fatto che l'opposto della paura possa essere la fiducia e, in particolare, l'amore.

Mi meraviglio: mai avrei avuto tale intuizione. Che tra l'altro, ammetto anche a me, non mi risuona. Ma voglio starci e vedere l'effetto che fa.

TIZZY dà un pezzo del suo feedback proprio su questa intuizione, che io mi accorgo ben presto, con dispiacere, di non aver colto.

DODO: "la paura mi attira, è una emozione che riconosco come imput che mi muove all'azione. Però devo muovermi facendo qualcosa di funzionale, diversamente mi prende male".

Dodo durante l'esercizio cammina ininterrottamente. Percepisco ora molto chiaro il suo "muoversi all'azione". Sento fatica rispetto al suo vagare senza meta. Mi manca l'aria, come è mancata a lei nell'esercizio.

FELA: "ho tachicardia ora che tocca a me dare il feedback. Temo tutti i giudizi. Mi sento leggera ora che ho dato il feedback".

Io "ripasso" mentalmente ciò che Fela ha fatto con il corpo durante l'esercizio. Sento confusione rispetto al suo feedback, ciò che dice con ciò che ha fatto mi pare non abbia corrispondenza.

Fela durante il feedback comincia a inanellare tutta una serie di "devo, devo, devo" agganciandosi all'imperativo del suo mantra, derivante dal fatto che da poco ha cominciato ad avvicinarsi al buddismo. Io faccio fatica a seguirla, complice la stanchezza, così mi accorgo di allontanarmi con i pensieri.

Mi riporta nel "qui e ora" una affermazione di Domenico durante il feedback che dà a Fela: le dice che si è accorto della sua eccitazione nel dare il feedback, che associa al desiderio di far bene una cosa che le piace.

Domenico sottolinea che, così come, quando vogliamo e desideriamo una cosa, ci muoviamo per prenderla e, se qualcosa ce lo impedisce, ci blocchiamo con conseguenze di malessere; se blocchiamo il ciclo di soddisfazione di un qualsivoglia bisogno (e la paura è sia un'emozione/sentimento che può bloccare uno di questi cicli, sia un bisogno che reclama la sua soddisfazione) ci ritroviamo necessariamente a fare i conti con qualche nostra forma di malessere.

Spesso con la nostra paura blocchiamo la nostra eccitazione, che è uno step fondamentale del ciclo di soddisfazione di ogni nostro bisogno/desiderio/volontà.

Domenico riporta il gruppo sull'importanza del chiedersi "a cosa mi serve ciò che faccio?".

Fa un esempio: a cosa mi serve giustificarmi? Forse a consolare la certezza del fallimento a cui mi aggrappo? Quando ho paura, che conoscenza ho di ciò che realmente può accadere?

Che differenza c'è tra la probabilità che accada ciò che temo e la possibilità che accada realmente?

Sono concetti che in questo momento faccio fatica a comprendere e a fare miei.

Sono le 18,30, sono stanchissima, ho una forte sonnolenza e il dolore alle spalle e al collo, che mi tormenta da giorni, è diventato più forte. Lo controllo con insofferenza.

Mi massaggio, ma senza sollievo. Sono soddisfatta della giornata, del mio essere stata osservatrice, anche se sono ancora agganciata alla mia paura di fallire.

Mi soffermo a cercare di capire la differenza tra comprendere e capire, che Domenico si sta sforzando di spiegarci, ma fatico a coglierla.

Mi dico: "lascia perdere, ci tornerai domani. Ora fai ciò che puoi, con la forza che hai. Stai."

FRANCA ed ELENA non danno il loro feedback su quest'ultima parte di lavoro; s'è fatto tardi.

Mi appunto, per il giorno successivo, "interrogare Elena sul feedback". Della defezione di Franca non mi accorgo. Mi accorgo però della mia stanchezza, estrema.

Domenico chiude riconoscendo la sua stanchezza e quella del gruppo.

Ci dà appuntamento a domani per il prosieguo dei lavori.

Io torno a casa in macchina, fiera di me per questo, stanca ma soddisfatta.

Prendo un antidolorifico per zittire il mio male alle spalle e al collo. E prendo sonno facilmente.

Il reportage di Alessia finisce qui, anche se il weekend di questa "Formazione X" è proseguito il giorno dopo, domenica.

Preferiamo lasciare al ricordo di chi vi ha partecipato, e all'immaginazione di chi ha letto fin qui, la ricostruzione di quanto accaduto.

Per questa esperienza di tirocinio, Domenico mi ha riconosciuto numero 20 ore (12 sono state la durata del weekend e 8 sono state valutate forfettariamente per il lavoro di scrittura/elaborazione del reportage)

## RIEPILOGO DEL TIROCINIO

**CISAS di Santhià (VC)**, in collaborazione con il Centro di Recupero Riabilitazione Funzionale Casa di Cura “Mons. Luigi Novarese”, di Moncrivello (TO). Attività di Counseling di gruppo con gruppi di care giver di malati di Alzheimer. **40 ore**

**Regione Piemonte** docenza a due corsi di formazione per operatrici di sportello anti violenza. **100 ore**

**RAF (Residenza Assistenziale Flessibile) di Torrazza Piemonte**. Laboratori di Drammaterapia con integrazione del counseling di gruppo con ospiti della RAF, disabili psichiatrici. **140 ore**

**Comune di Cigliano** in collaborazione con Associazione culturale “Laboratorio della Fabula”. Incontri quindicinali, condotti e co-condotti di counseling integrato alla drammatizzazione e alle tecniche teatrali, con un gruppo di Teatro sociale per Adulti. **180 ore**

Attività di **Counseling individuale** presso studio professionale Mascaretti Danilo, commercialista. **230 ore**

**Scuola IN Counseling Lo specchio Magico** Torino in collaborazione con la Commissione biblioteca Comune di Cigliano (VC). Presentazione del libro nel ruolo di relatrice “L’esistenza e le sue crisi. Storie di Vita e di Counseling” in occasione dell’evento “Parola all’autore” patrocinato dal Comune di Cigliano (VC). **4 ore**

**Scuola in Counseling Lo specchio Magico Torino**. Partecipazione due week end di formazione in counseling in ruolo di osservatrice e di co-conduttrice. **20 ore**

**Colloqui individuali** di counseling via Skype. **10 ore**

Totale ore di tirocinio: **724 ore**

## CONCLUSIONI

Ho cominciato il percorso di formazione in counseling con l'obiettivo, "ufficiale, di imparare ad aiutare il prossimo; in realtà ero animata, soprattutto, dalla speranza che questa mia scelta potesse aiutarmi ad uscire dalla crisi dell'esistenza in cui mi ritrovavo.

Ho compreso, via via, che il mio bisogno di aiutare gli altri, e tutto ciò che facevo per soddisfarlo, altro non era che la mia gestione nevrotica del mio bisogno d'essere aiutata, bisogno che nascondevo a me stessa e agli altri.

Così facendo alimentavo il forte senso di ingiustizia che provavo per quello che avrei voluto ricevere dagli altri e che non mi accorgevo di ricevere.

Ma tutto stava nella mia incapacità di dare valore all'amore che ricevevo e alla mia incapacità di amarmi.

Così ero piena di rabbia, per la frustrazione di non poter avere ciò di cui avevo bisogno.

Solo dopo ho scoperto che era alla mia portata, ero io che non sapevo riconoscerlo, né sapevo come chiederlo e a chi.

Domenico, direttore didattico della scuola, e il percorso di formazione in counseling, mi hanno fornito gli strumenti per riconoscere il mio bisogno d'amore, accoglierlo e trovare un modo buono per soddisfarlo.

Ho permesso a Domenico, ai miei meravigliosi compagni di viaggio e alle persone che amo di prendersi cura di me e di aiutarmi.

Smettendo di opporre resistenza e godendo della cura.

L'esperienza vissuta mi ha fatto familiarizzare con una diversa modalità e possibilità di prendermi cura dell'altro e di me.

Chiara esemplificazione di ciò che è accaduto, l'ho trovato scritto in parole che ho ritrovato per caso tra i miei primi appunti, presi durante una delle tante esperienze fatte in questo percorso di formazione e ora, finalmente compreso:

*"la capacità di vivere profondamente e in ricchezza l'esistenza risiede proprio nel mediare le istanze del mondo interiore, che richiama l'attenzione per le sue*

*meraviglie celate, e le istanze sociali, che inducono a prendere parte alla vita attraverso la condivisione dei talenti che ciascuno possiede”<sup>2</sup>*

Parole che rispecchiano appieno il senso e il significato della mia crescita personale, del mio processo di consapevolezza.

Processo che mi ha fatto attraversare dolore, sofferenza, angoscia, smarrimento; sentimenti attraversati con e sostenuti da accoglienza, affetto, compassione, passione e amicizia, che ho trovato durante il percorso di formazione in counseling grazie alla presenza e alla vicinanza di persone straordinarie, ognuna delle quali, ha lasciato un segno nel mio cuore.

Grazie a Domenico, che facendomi counseling con il suo genio, la sua capacità di valorizzare le potenzialità altrui, la sua passione, la sua tenacia, il suo coraggio, mi ha insegnato e trasmesso il senso della possibilità di farcela ad ottenere ciò che voglio. Grazie anche alle sue fragilità di uomo, al di là del suo essere counselor, ho familiarizzato con la tenerezza, sentimento a me non congeniale, per la rigidità con cui giudicavo gli altri e me stessa.

Grazie a Roberto, mio marito, per aver creduto in me e nel mio percorso di formazione in counseling, sostenendomi emotivamente e praticamente, laddove la logistica familiare richiedeva sacrificio e dedizione. Grazie a lui e al suo amore, forte e sostenente.

Grazie a Patrizia, per avermi fatto conoscere Domenico, la scuola di formazione IN counseling “Lo Specchio Magico”, per le opportunità di tirocinio, ma soprattutto per la sua amicizia sostenente, nutriente preziosa e per aver condiviso con affetto e reciprocità, il mio percorso di crescita.

Grazie a me stessa, per essermi concessa di abbracciare le mie fragilità e trasformarle in punti di forza.

Grazie a me stessa per aver imparato a guardare con amore, un amore di cui stavo perdendo il senso di provarlo, nei confronti delle persone a me care, degli altri e di me stessa.

Grazie a me stessa per aver lasciato andare, ciò che non potevo cambiare.

---

<sup>2</sup> Tale citazione è frutto degli appunti presi durante una formazione alla quale ho partecipato condotta da Alessandro Richard, supervisor and trainer counselor.

Insomma, ho vinto!!

Laddove per vittoria, intendo ciò che ritrovo nelle parole del mio cantautore preferito, Niccolò Fabi, in un passaggio di una sua canzone che cito:

*“...Lascio andare il destino  
Tutti i miei attaccamenti  
I diplomi appesi in salotto  
Il coltello tra i denti  
Lascio andare mio padre e mia madre  
E le loro paure  
Quella casa nella foresta  
Un umore che duri davvero  
Distendo le vene  
E apro piano le mani  
Cerco di non trattenere più nulla  
Lascio tutto fluire  
L’aria dal naso arriva ai polmoni  
Le palpitazioni tornano battiti  
La testa torna al suo perso normale  
La salvezza non si controlla  
VINCE CHI MOLLA.*



## RINGRAZIAMENTI

A mio *marito*, per il sostegno morale e logistico;

A *Patrizia*, fedele compagna di viaggio;

Ai *compagni della scuola*, costante riferimento al confronto;

A *Domenico*, guida di un viaggio di scoperta e riscoperta.

## BIBLIOGRAFIA

- Ariano G.** (1994) *La Terapia della gestalt*, Giuffrè Edizioni, Milano.
- Buber, M.** (1958) *I and Thou*, New York, Scribner. (trad. it. *Il principio dialogico*, Milano, Ed. Comunità).
- Clarkson, P.** (1989) *Gestalt Counseling*, Sovera, Roma.
- Danon, M.** (2000) *Counseling, una nuova professione d'aiuto*, Milano, Red Edizioni.
- Freud, S.** (1961) *Progetto di una psicologia: Opere 2*, Boringhieri (Edizione originale pubblicata nel 1895).
- Ginger, S., e Ginger, A.** (1987) *La Gestalt, une thèrapie du contact*, Paris, Homme et Groupes Editeurs. (trad. it. (1990), *La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo*, Roma, Mediterranee).
- Goldstein, K.** (1939) *The Organism*, N.Y., 7 American Book Co.
- May, R.** (1972) *L'arte del counseling*, Roma, Astrolabio Ed.
- Naranjo, C.** (1973), *Teoria della Tecnica Gestalt*, Roma, Melusina Ed.
- Nigro, D.** (2018), *L'esistenza e le sue crisi. Storie di vita e di counseling*, Catanzaro. La Rondine.
- Peñarrubia, P.** (1997) *Terapia Gestalt. La via del vaciofertil*, Alianza Editorial.
- Perls, F.** (1947) *Ego, Hunger and Aggression: a Revision of Freud's Theory and Method*. London, George Allen & Unwin N.Y., Random House, 1969. (trad. it. (1995) *L'io la fame e l'aggressività*, Franco Angeli).
- Perls, F.** (1948) *Theory and Technique of Personality Integration*, American Journal of Psychotherapy, 2, 565-586. trad. it. in Scillico P. & Berreca M.S. (a cura di), *Gestalt e Analisi Transazionale, Principi e Tecniche, vol. 1* LAS-Roma Ed. 1981, 14-33.

- Perls, F., et al.** (1951)*Teoria e pratica della psicoterapia della Gestalt*, Roma, Astrolabio.
- Perls, F., Hefferline, R., e Goodman, P.** (1951)*Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, New York, Julian Press. (trad. it. (1971) *La terapia della Gestalt: eccitamento e accrescimento nella personalità umana*, Roma, Casa Ed. Astrolabio).
- Perls, F.** (1968) *Gestalt Therapy Verbatim*, Moab, Utah, Real People Press. (trad. it. (1991) *La terapia gestaltica parola per parola*, Roma, Astrolabio).
- Perls, F.** (1969)*In and out the Garbage Pail*, real People Press, New York, tr. It. *Qui ed Ora, Psicoterapia autobiografica*, Ed. Sovera 1991)
- Reich, W.** (1973) *L'analisi del carattere*, Sugarco Edizioni.
- Yontef, G.** (1991)*The Theory of Gestalt Therapy*, The Handbook of Gestalt Therapy, pp.213-223.
- Zerbetto, R.** (1986) *L'immagine dell'uomo secondo la Terapia della Gestalt*, in *Immaginidell'uomo*, Centro Studi di Psicossintesi, Assagioli R., Firenze.
- Zerbetto, R.** *Il sé come membrana: modello, metafora, epistème*, in AA.VV. (a cura di **Zerbetto R.**) *Atti del IV Congresso Internaz. di Psicoterapia della Gestalt. Per una scienza dell'esperienza*, Ed. Centro Studi Psicossomatica, Roma, 1994.
- Zerbetto, R.** (1998)*Gestalt. La terapia della consapevolezza*, Milano, Xenia.
- Zerbetto, R.** (2007)*Fondamenti comuni e diversità di approccio in psicoterapia*.