

Patrizia Carnevali

La mia formazione IN Counseling

Tesi di Diploma Triennale

Scuola “In Counseling
Lo Specchio Magico Torino”

Tutor Dr. Domenico Nigro

2019

Dedico questa tesi ai miei figli
Enrico e Sara.

INDICE

Introduzione.....	5
Capitolo 1: Dalla sofferenza al Counseling.....	8
Il mio Viaggio personale.....	9
La scelta di mio figlio diventato uomo.....	14
Mia figlia, una donna giovane e forte mi è venuta in soccorso.....	21
Capitolo 2: Le leve del Counseling.....	25
Sentire, Pensare, Agire.....	26
La gestione dei feed-back.....	30
L'assunzione di responsabilità.....	32
Capitolo 3: Il mio tirocinio.....	35
R.A.F.- Villa P.M.	36
Il lavoro di gruppo.....	37
La storia di R.....	52
Anna, incontri di Counseling individuale.....	56
Riepilogo Tirocinio.....	60
Le mie personali considerazioni.....	61
Bibliografia.....	63
Ringraziamenti.....	64

“Il nostro malessere è dovuto spesso alla perdita di contatto con la realtà della vita”.

Romano Battaglia



Introduzione

Nell'estate del 2014, avevo trascorso alcuni giorni al mare con mio marito.

Una sera dopo una piacevole passeggiata sul lungomare, prima di andare a riposare, ero entrata in una libreria che restava aperta fino a tarda ora. Camminando tra gli scaffali fui attratta da un libro di Rollo May "L'arte del Counseling". Avevo già avuto in precedenza, per motivi legati al mio lavoro un'esperienza di Counseling con una Counselor di Milano, sulla gestione del trauma post rapina, così decisi di acquistare quel libro.

Dopo pochi giorni, tornando a casa provai a leggerne alcune pagine, ma trovai di difficile comprensione i concetti espressi, l'argomento mi interessava, così cominciai a cercare qualcosa su internet per comprendere meglio cos'era il Counseling.

Il libro restò chiuso sulla mia scrivania per diverse settimane.

Ricordo che non stavo bene, sentivo che la mia vita non era come l'avrei voluta, volevo essere felice, ma non lo ero.

Quei pochi giorni di vacanza non erano stati sufficienti per alleggerire la mia stanchezza. L'autunno era alle porte, gli impegni familiari e lavorativi erano tanti, ero affaticata e preoccupata.

Sentivo che era giunto il momento di fare qualcosa per me, prendermi cura dei miei dolori e delle mie difficoltà che per troppi anni avevo fatto finta di non vedere. Pensai seriamente ad un'analisi personale, ma qualcosa mi frenò, anche in virtù di due esperienze negative fatte alcuni anni prima con uno Psicologo e successivamente con una Psicoterapeuta.

Tramite una segnalazione da parte di un'amica, venni a conoscenza della Scuola IN Counseling Lo Specchio Magico il cui Direttore Didattico era il Dr. Domenico Nigro.

Il pomeriggio seguente telefonai a Domenico e presi un appuntamento, dopo alcuni giorni lo incontrai nel suo Studio. I sentimenti che mi animavano erano diversi:

- la curiosità, la preoccupazione, ma anche un senso di speranza che oggi chiamerei fiducia. Speranza di fare la scelta giusta qualunque fosse stata. Domenico mi invitò ad un modulo scuola il lunedì successivo. Avrei potuto conoscere il gruppo e valutare se il lavoro proposto mi confaceva.

Partecipai all'incontro, parlai di me, Domenico e il gruppo mi ascoltarono, mi furono tutti di grande sostegno.

Il viaggio di ritorno e i giorni seguenti mi servirono per sedimentare quello che era accaduto, valutare le mie sensazioni, l'impegno che la scuola mi avrebbe richiesto, tre anni non erano pochi e la distanza da Asti a Torino mi preoccupava un po'. Rincontrai successivamente Domenico, dal confronto con lui e seguendo il mio istinto, sentii che quel percorso poteva essere una buona cosa, così decisi di iscrivermi alla scuola IN Counseling. Ricordo con piacere che ero felice, avevo molte aspettative, volevo cambiare la mia vita, lo desideravo profondamente, ritornare a scuola dopo tanto tempo mi dava energia.

Il mio primo anno di scuola iniziò nel mese di novembre 2014.

All'inizio ero un po' frastornata, facevo fatica a comprendere alcuni termini e concetti distanti dal mio modo di essere e di pensare. Il cammino era costellato da momenti in cui sembrava che qualcosa in me stesse cambiando a momenti in cui la mia contrapposizione nei confronti di Domenico e alle sue modalità, mi davano l'impressione di indietreggiare. Oggi posso dire che il sentimento che ha sempre accomunato Domenico e me è stata la "Fiducia". La sua nei miei confronti, la mia nei suoi.

Quella fiducia che mi sarebbe servita per fare un buon lavoro, per pensare finalmente in un modo nuovo, per tirare fuori la mia parte migliore, per lasciare andare le mie paure, i miei rancori, il mio

giudicare me e gli altri, affidarmi a chi quel percorso lo stava facendo o lo aveva fatto prima di me.

La potenza del Gruppo è stata il cardine principale della mia formazione in questi anni. Vedere negli altri parti di me, i miei irrisolti, i miei dolori, le mie gioie, le mie fragilità, i miei punti di forza, è stato sostenente, non mi sono sentita sola.

Capitolo Primo

“Dalla sofferenza al Counseling”



Il mio “Viaggio” personale

Voglio iniziare proprio da qui, dalle dinamiche che si muovevano dentro di me a mia insaputa e che, a mia insaputa, mi hanno mosso nel corso della mia vita. Solo oggi comprendo quanti pezzi di vita ho lasciato andare senza assaporare a pieno ciò che mi stava capitando, quanto avrei potuto darmi e dare. Questi tre anni di scuola sono stati illuminanti, in certi momenti scopro quasi sconcertata che esisteva almeno un'altra possibilità di vedere le cose.

In uno dei primi moduli di scuola, Domenico parlò delle interruzioni di contatto e nello specifico dell'Introiezione.

“Questo meccanismo, costituisce la base stessa del bambino e della crescita, non possiamo infatti crescere se non assimiliamo il mondo esterno, certi alimenti, certe idee certi principii...” (Serge Ginger, Terapia del contatto emotivo).

Mi trovai apparentemente in una zona di comfort, i miei genitori, la loro rigida e severa educazione erano dunque cosa buona e giusta.

Ma allora come mai gli elementi di quel modello educativo così rigido e autoritario fatto di “DEVI FARE, NO, BISOGNA, SI FA COSI' PERCHE' SONO IO A DIRTELO, UNA RAGAZZA PER BENE NON FA CERTE COSE, MANGIA QUESTO CIBO PERCHE' TI FA BENE...” Si muovevano ancora dentro di me facendomi soffrire così tanto provocandomi talvolta una rabbia incontenibile?

Tutto parte da molto lontano.

Da bambina mi sono ritrovata a viaggiare per tante città d'Italia. Il lavoro di mio padre, “ufficiale dell'esercito”, ci portava a non restare più che un triennio nello stesso posto, così ci spostavamo con la casa al seguito dove il nuovo incarico lavorativo portava mio padre e quindi mia madre e me. Con gli occhi di me bambina quel modo di vivere poteva essere divertente, ma crescendo ho sentito che la loro scelta, non sarebbe mai stata la mia. La paura che potesse accadermi qualcosa in luoghi e con persone sconosciute è stato terreno fertile per un'educazione ancora più rigida e restrittiva, per me creare buone relazioni con i compagni di scuola e gli insegnanti è stato difficile. Quando mi presentavo in una nuova realtà ero sempre e comunque

l'ultima arrivata, quando partivo di quelle amicizie restava sempre comunque poco. Ho fatto fatica ad essere riconosciuta, accettata ed accolta, da un lato per la brevità della mia permanenza, dall'altro per la difficoltà che avevo di adattarmi, conoscere e prendere familiarità con le persone e i luoghi. Tutto questo mi portava sempre a confrontarmi con realtà molto diverse tra loro.

Oggi rivedendomi dò grande valore alla mia forza, sapevo che un giorno le cose sarebbero cambiate e anche se sentivo che quella vita non mi apparteneva, cercai comunque di trarne ciò che di buono poteva esserci.

Ero molto legata ai miei genitori, avevo solo loro, non ho avuto l'occasione di avere sorelle e fratelli. Mi piaceva andare a scuola, ero curiosa, intelligente e vivace. terminate le scuole medie gli orientamenti dati dagli insegnanti esaminatori per il proseguo dei miei studi, furono il liceo Artistico, l'Istituto Magistrale o il liceo Classico. Mio padre mi iscrisse a Ragioneria.

Arrivata a Torino dal centro Italia avevo acquisito una leggera cadenza romana; questo ha alimentato le mie difficoltà relazionali.

Nella mia classe c'erano ragazzi molto in gamba, tenere il passo all'inizio fu molto difficile. Il cambiare continuamente scuola, mi metteva nella condizione di riprendere in mano vecchi programmi didattici svolti in maniera diversa, se non addirittura parziale, ma andavo avanti, era pesante, ma non mollavo.

Stavo crescendo, cominciavo a vedere le cose con i miei occhi, a pensare con la mia testa, il conflitto nei confronti delle figure genitoriali esplose. Non mi piaceva più vivere una vita decisa da altri. Tutte quelle imposizioni mi stavano decisamente strette, mi sentivo farcita di regole che facevo fatica a digerire.

...Ma se ci si accontenta di trangugiare questi elementi esterni senza masticarli, essi non vengono "digeriti". Rimangono invece in noi come corpi estranei e parassiti. Qualsiasi assimilazione comincia attraverso un processo di distruzione e destrutturazione. (Serge Ginger).

Domenico spesso riprende le tesi di Perls nel suo libro "l'Io, La fame e l'aggressività", ma in una sessione di scuola, mi piace di più, mi entusiasma come viene esposta, la sento per la prima volta mia. Come

pezzi di un grande puzzle riesco ad avere una visione di insieme più ampia.

Domenico fa spesso degli esempi che rendono più chiari e semplici i concetti di cui si parla.

Un'albicocca presa, aggredita all'esterno, portata alla bocca, morsa, la separazione in un primo momento del nocciolo dalla polpa, sputare via il nocciolo, masticare con calma la polpa, assaporarne il gusto, sentire la consistenza della buccia più dura e ruvida rispetto all'interno, masticare ancora, assaporare, gustare ed infine con calma deglutire quell'impasto imbevuto di saliva che ormai non è più albicocca, e diventato altro. Il bolo scenderà nello stomaco e lì verrà nuovamente lavorato, diviso, definitivamente digerito attraverso i succhi gastrici e sarà di nutrimento per l'organismo.

Diverso sarebbe stato se avessi tolto il nocciolo all'esterno, avessi dato due masticate e avessi frettolosamente ingerito.

Ecco cosa ho capito/sentito: -Vedere, prendere, sentire cosa sto facendo, assaporare, se del caso starci ancora, non avere fretta. Solo così la mia esperienza si trasformerà in consapevolezza.

In quei modelli educativi così rigidi sicuramente c'era del buono, ma hanno prodotto solo ed esclusivamente introietti per il modo in cui sono stati proposti. Scollegati da una buona relazione hanno perso di valore diventando solo e semplicemente delle regole.

Grazie alla scuola, ho compreso quanto educare non sia solo trasmettere, prescrittivamente, norme e valori, ma permettere di apprendere/far proprio quanto serve a stare e a crescere bene. Quegli introietti senza che io nemmeno me ne accorgessi, mi hanno fatto dire e fare cose non sempre volte al benessere.

Nel testo di Perls "L'Io, la fame E l'Aggressività, Perls insisteva su lato aggressivo necessario a qualsiasi assimilazione".

Il resistere di fronte alle difficoltà mi ha sempre caratterizzato, così come il desiderio di riscatto, di riuscire, ha accompagnato la mia vita. Oggi consapevolmente vedo tutto questo e ne sono felice.

Oggi la parola "consapevolezza" piace molto. La sento in TV, la leggo sui giornali, nel parlare quotidiano la sento usare ogni momento, ma

il sentirmi veramente consapevole ho scoperto sulla mia stessa pelle essere cosa diversa.

In tutte le mie scoperte, il sentimento di gioia, euforia, stupore e felicità, ha fatto seguito al sacrificio e al duro lavoro che ho dovuto/voluto sostenere; diversamente non sarei mai arrivata alla comprensione delle dinamiche in cui mi muovevo, partecipandovi e contribuendo ai miei malesseri.

Terminate le scuole superiori, il mio più grande desiderio era quello di iniziare una mia vita. Sicuramente gli studi precedentemente fatti restrinsero notevolmente il campo di azione su possibili attività lavorative. Non potevo fare né l'architetto né la giornalista, che tanto mi sarebbe piaciuto, mi mancavano le basi per poter accedere alla facoltà di architettura o di lettere. Ma non mi persi d'animo e anche se inconsapevolmente, misi in campo le forze necessarie a rendermi indipendente, facendo leva su quello che avevo, pur rimanendo agganciata ad un forte sentimento di frustrazione.

Se avessi avuto "il senno" di oggi me la sarei vissuta così:

- Per me è molto importante rendermi economicamente autonoma, ho conseguito il diploma in Ragioneria, comincio a studiare per partecipare a concorsi nell'ambito bancario, sarò determinata in quello che sto facendo per ottenere il risultato con i mezzi a mia disposizione, con quello che c'è nel campo. Avere consapevolezza allora, mi avrebbe permesso di effettuare lo stesso percorso godendomi il viaggio per il raggiungimento dello scopo.

Feci i concorsi, entrai a lavorare in banca, ottenni ciò che desideravo, ma con estrema fatica e preoccupazione.

Oggi rivedendomi, mi rendo conto di quanto la mia adesione alle regole genitoriali avessero minato quel percorso.

Ero sempre in preda all'ansia, particolarmente quella da prestazione.

L'impegno dello studiare per il concorso diventava paura di non riuscire a superare l'esame come candidato.

Nella mia mente costruivo mille situazioni, tutte con esito negativo.

Questa modalità di avvicinarmi alla vita e alle sfide, sempre e solo con spirito di sacrificio non mi ha sicuramente giovato nel tempo. Mi rendo conto di quanto abbia sempre e solo vissuto il mio lavoro, il

matrimonio, i figli e me stessa con grande senso del dovere anche laddove tutto questo rigore e senso di responsabilità non erano richiesti.

Oggi grazie alla scuola IN Counseling ho scoperto l'importanza di vivere le cose per quello che sono, accettandone le imperfezioni.

Scoprire di poter accettare le sbavature, i contrasti e l'impossibilità di riuscire, è stato molto bello.

Tutto questo piano piano è stato sostenente, anche perché mi ha aperto nuove strade, nuove opportunità.

Il mio dar valore all'errore, accettare le mie fragilità, allontanarmi dai canoni di perfezione, ha messo in luce la mia resilienza. Quella "Resilienza" dove la tattica prende il posto della pignoleria, la motivazione cede il passo alla testardaggine, il metodo al rigore, il coinvolgimento alla fatica, la semplicità alla complicazione, l'analisi al controllo. Situazioni volte allo stesso fine, ma con approccio completamente diverso, sicuramente più sostenente.

La vera scoperta è stata il sentirmi ed il potermi dire *"Non è la fine del mondo, riprovaci"*.

"Tutto ciò che è imperfetto mobilita il cambiamento" (Taoismo).

Su questi pochi, ma irrinunciabili concetti la mia consapevolezza sta cominciando a lavorare in modo buono per me e credo che, con il tempo, questo si rifletterà nelle mie relazioni con gli altri.

"La consapevolezza è caratterizzata dal contatto, dalla percezione sensoriale, dall'eccitazione e dalla formazione della gestalt". La formazione di una gestalt accompagna sempre la consapevolezza. Noi non vediamo tre punti isolati, ma da essi facciamo un triangolo. La formazione delle gestalt complete e comprensive costituisce la condizione della salute e della crescita mentale". (Teoria e Pratica della terapia della Gestalt Vitalità e accrescimento nella personalità umana. F Pearls- R. F. Hefferline-P. Goodman)

Il rigore mi ha portato verso la rigidità, il controllo, il giudizio e l'intolleranza, mettendomi molto spesso nella situazione di non riuscire a vedere l'altro, le sue motivazioni, i suoi desideri, il suo essere. Tutto questo, in alcune importanti circostanze della mia vita mi ha provocato un grande dolore.

La scelta di mio figlio diventato uomo



Tra i tanti desideri della mia vita, quello di farmi una famiglia e avere dei figli mi ha accompagnato per tanto tempo. Ho due figli, amati e desiderati. Fin da quando sono stati piccoli ho sempre pensato e voluto per loro una vita differente dalla mia. Ho creduto d'essere riuscita in tante cose, ho accompagnato le loro scelte, i loro desideri, i loro talenti, le strade che volevano percorrere, li ho guardati da lontano, li ho invitati a sperimentare. Li ho visti crescere e sono stata fiera di loro. Desideravo profondamente qualcosa di speciale per entrambi. Ero certa di aver fatto un buon lavoro, questa certezza l'ho ancora, ma non ho compreso fino in fondo quello che era il mio sentire.

Seppur in modo diverso le regole, il giudizio, il non vederli realmente per quello che erano e per quello che veramente desideravano mi ha

messo di fronte a situazioni in cui ho avuto difficoltà a relazionarmi con loro.

Mio figlio più grande, oggi 33enne, giovane architetto appassionato di fotografia, si scontra con il mondo del lavoro e le difficoltà di svolgere la professione per la quale ha studiato, con un reddito che gli permetta di vivere dignitosamente. Nel frattempo percorre altre strade con incarichi in ambiti lavorativi lontani dall'architettura.

Mi dispiace e mi preoccupa vederlo insoddisfatto in ciò che fa.

Mio marito ed io lo sosteniamo, cerchiamo in tutti i modi di infondergli fiducia, dicendogli che le cose cambieranno, di avere pazienza.

Trova lavoro in un centro commerciale, il lavoro è discretamente retribuito, ma i turni e gli orari sono molto pesanti. Per più di un anno lo vediamo e lo sentiamo poco. Mi sento esclusa dalla sua vita e questo mi pone in uno stato di dispiacere che ho difficoltà ad accettare.

Nel giugno del 2016, appena rientrata da tre giorni di formazione residenziale della scuola, mio marito mi avvisa che nostro figlio vuole parlare con noi.

Sono molto contenta, finalmente potremo trascorrere una domenica insieme, andare a mangiare una pizza, condividere una bella serata, è tanto tempo che non accade.

Nell'incontrarlo lo vedo euforico, ma allo stesso tempo percepisco il suo disagio, spero solo sia un mio sentire e che non ci sia nulla di cui preoccuparsi.

Dopo poco ci comunica di essersi licenziato e che tre giorni dopo sarebbe partito per le Canarie. Aveva trovato una casa dove vivere e, per iniziare, un lavoro come fotografo presso uno studio. Lo stipendio promesso gli avrebbe permesso di mantenersi in quel luogo che lui amava e dove desiderava vivere. Una volta arrivato in loco si sarebbe guardato intorno per cercare qualcosa di meglio.

Resto in ascolto, attingo a tutte le mie risorse per cercare di capire cosa stia succedendo.

Durante i tre giorni formativi di scuola, abbiamo parlato di accettazione e di accoglienza, ma questa notizia mi colpisce allo stomaco come un pugno dato con tutta la forza.

Vedo il dispiacere sul volto di mio marito, suo papà, e il disappunto sul volto di mia figlia. Non so cosa fare, non so cosa dire. Tutto è stato già deciso, noi siamo stati messi al corrente di questa sua importante scelta di vita per ultimi.

Perché?

Contattando quel momento, ricordo i sentimenti che in quella situazione ho provato.

Ho finto di accogliere con il sorriso manifestando contentezza per la notizia, ma ciò che provavo era risentimento e rabbia.

Non ero d'accordo con questa sua scelta, il dubbio che fosse una decisione avventata presa sull'onda dell'entusiasmo mi faceva paura.

Mi avrebbe fatto piacere condividere con lui la scelta di un lavoro all'estero, se ne era parlato spesso, ma le modalità con cui ha proposto la sua partenza oggi mi fanno vedere che il suo renderci partecipe a decisione presa, manifestava la sua paura di essere giudicato e fermato.

Mio figlio passa, il giorno precedente alla sua partenza, da casa per salutarci, gli regalo un portachiavi con un quadrifoglio dove attaccare le chiavi della sua nuova casa e una busta con del denaro. *“Sicuramente ti farà comodo...i soldi non bastano mai”*. So che il viaggio che sta intraprendendo sarà lungo e costoso. Parte con la sua auto e porta con sé tutto quello che può. La mattina seguente alle quattro parte per *“il viaggio della speranza”* così lo chiama.

Sono agitata, preoccupata, provo un gran senso di vuoto, so che la distanza non mi permetterà di vederlo come prima, faccio fatica ad accettare ed accogliere la sua improvvisa partenza.

La mattina alle sei circa, arriva un messaggio con una foto di un cartello stradale, ha lasciato l'Italia ed è entrato in Francia. Ad intervalli regolari arrivano foto del km... della città..., mi rende partecipe del suo cammino, so che sta bene e che il viaggio prosegue, così facendo lo sento vicino ed io mi sento vicino a lui, mi piace e gli sono grata per questo suo modo di rendermi partecipe del suo

cammino, sono meno preoccupata. L'ultimo messaggio al terzo giorno dice: *“sono arrivato a Huelva in Andalusia, tra qualche ora mi imbarco. Sono trenta ore di navigazione, non potrò comunicare in mare aperto, appena arrivo a Lanzarote chiamo.*

Durante il primo mese di permanenza sull'Isola c'è entusiasmo, speranza di trovare un lavoro migliore, di sistemarsi. I lavori proposti sono perlopiù legati ad attività turistiche, Hotel, Residence, foto, in due/tre mesi cambia diversi lavori, dalla sua voce sento poca soddisfazione.

Permaneva il mio senso di incertezza su cosa avrebbe potuto trovare e fare, la delusione che avesse nuovamente deciso di adattarsi a ruoli così lontani da ciò per il quale aveva studiato e faticato in quegli anni, mi procurava un grande dolore.

La sua compagna partita insieme a lui non riesce ad inserirsi, ha difficoltà con la lingua, lavora solo lui. La sua preoccupazione è visibile, iniziano le difficoltà ed insieme alle difficoltà, la lontananza non aiuta la nostra relazione.

Nel mese di ottobre una accesa telefonata tra di noi segna l'interruzione dei nostri contatti. Ho notizie da mio marito, da mia figlia, dai nonni con i quali parla regolarmente.

Un pomeriggio di fine novembre rispondo ad una sua telefonata, sento la sua voce che mi dice:

“ma allora una mamma ce l'ho ancora e risponde persino al telefono”!

Che immensa gioia sentirlo, parliamo per più di un'ora, mi racconta tante cose. Insiste perché vada a trovarlo, vuole farmi vedere la sua casa, vuole farmi conoscere l'isola, vuole farmi vedere dove vive.

Solo oggi comprendo quanto fosse grande il suo desiderio di rendermi partecipe della sua scelta e quanto tenesse alla mia approvazione e quanto il suo muoversi “sottotraccia” nei miei confronti, il suo non rendermi partecipe delle sue intenzioni, fosse una reazione alle istanze controllanti e direttive del mio atteggiamento nei suoi confronti.

Tutto questo oggi mi procura una grande emozione.

Era felice di vivere in quell'Isola, che io vedevo sperduta nell'Oceano, ma solo ora mi rendo conto di quanto quella felicità sarebbe stata ancora più grande se condivisa con me.

Trasorse le feste di Natale e i primi mesi dell'anno, a fine marzo parto da sola per andare a trovarlo. Al mio arrivo era in aeroporto ad aspettarmi. La gioia di rivederlo era indescrivibile. La sua compagna era definitivamente rientrata in Italia, lui era senza lavoro. Siamo andati in un bar frequentato da gente del luogo a bere una birra e mangiare un panino. A mezzanotte camminavamo sul lungomare a guardare il mare.

Quei dieci giorni trascorsi insieme hanno segnato un cambio importante nella nostra relazione, ma soprattutto si è instaurato un contatto tra di noi che ci ha permesso di conoscerci meglio, di riscoprire parti importanti di noi che forse erano sconosciute ad entrambi.

La sera terminato di cenare andavamo in terrazza a bere una tazza di caffè e si parlava fino a tarda ora. Il desiderio di mio figlio di raccontarsi era grande, raccontare la sua vita, le sue esperienze, le cose belle e quelle meno belle, tantissime cose di lui fino a quel momento a me sconosciute, cose accadute anni e anni indietro, situazioni di cui non ero mai stata messa a conoscenza.

Ascoltarlo per ore, ascoltarlo solamente e guardarlo anche quando non ero chiamata al dialogo, mi dava forza perché mi era impossibile giudicare, il nostro interagire era privo di conflitto e di rabbia.

Quella breve vacanza è stata una vacanza importante. Al di là del luogo splendido, ho dovuto fare quattromila chilometri per ritrovare una relazione che sembrava persa.

Ripenso a quante volte ho detto nella mia vita una frase scontata come questa:

- Bisogna ascoltare prima di rispondere... ma quante volte l'ho veramente e consapevolmente fatto?

Ascoltare di più mi avrebbe permesso di sentire cosa mio figlio voleva veramente, ma in quel momento, la paura di essere giudicato, lo ha messo nella condizione di non relazionarsi con me.

Concettualmente l'ho sempre saputo, ma il piano mentale mi spostava da tutt'altra parte. Prevalgono la rigidità, i canoni prescritti da un modello educativo imposto, il giudicare ad ogni piè sospinto e l'incapacità di vedere l'altro.

Questa modalità mi ha impedito di accettare e di accogliere.

Cosa mi ha permesso di vedere altro e percorrere strade diverse?

Strumenti nuovi, acquisiti soprattutto grazie alla scuola e una grande paura, una paura salvifica nel mio caso, la paura di perdere la relazione e tutto ciò che mio figlio rappresenta per me, la nostra vita insieme, il nostro legame.

Riconoscere ed affrontare quella paura mi ha permesso di fare i conti con una realtà molto differente da quella che mi faceva comodo immaginare.

Grazie alla mia esperienza di formazione in counseling sono riuscita ad abbandonare i miei pregiudizi, le mie nevrotiche dinamiche relazionali ed il mio vecchio modo di stare al mondo; questo mi ha permesso di conoscere mio figlio: un ragazzo che ha grandi sogni, che vuole farcela da solo, che vuole vivere la propria vita, senza per questo (solo oggi lo vedo), negare la sua famiglia e ciò che ha ricevuto ed imparato.

Per mio figlio (e anche per me), il condividere esperienze, idee, pensieri oggi ha un sapore differente, un sapore migliore.

Se il mio giudizio ha nutrito le mie aspettative nei suoi confronti, la mia fiducia ha alimentato la sua voglia di fare, testare, non darsi per vinto, trovare altre possibilità, percorrere nuove strade.

Oggi sta muovendo i suoi primi passi come architetto in quella piccola isola, condivide la sua vita con una ragazza del luogo a cui è legato da quasi due anni, ha due cani ed è felice.

Da allora ogni nostro incontro è gioia, ogni telefonata fatta e ricevuta è felicità.

Riprendo una frase scritta all'inizio "*Desideravo cose speciali per i miei figli*", oggi mi è chiaro che quelle cose speciali dovevano andare bene a me. Proprio come le scelte che la mia famiglia mi ha imposto.

In me oggi c'è apertura, meno rigidità, accettazione che la loro vita sia completamente differente da ciò che io pensavo.

La formazione in gestalt counseling mi sta insegnando proprio questo, è come se prendessi pezzi di me e cominciassi a disaggregarli per poi nuovamente assemblarli, ma con una forma diversa con una energia differente.

Prendere cosa c'è, ma cambiarlo in meglio.

Ancora una volta la forza e la fiducia mi hanno sostenuto per poter vivere la mia vita in modo migliore e più soddisfacente.

Tutto questo non è privo di dolori da superare e di difficoltà, ma avere degli strumenti in più ed una maggiore consapevolezza ho scoperto che crea strade ed opportunità nuove.

Riuscire a vedere quanto un mio comportamento possa provocare nell'altro un atteggiamento di chiusura nei miei confronti, mi permette di fermarmi, di ascoltarmi e mettere in atto qualcosa di diverso.

Mia figlia, una donna giovane e forte mi è venuta in soccorso.



Le scelte di mio figlio hanno ingenerato difficoltà relazionali tra mio marito e me; che abbiamo affrontato cercando di comprendere meglio le motivazioni che lo avevano spinto a compiere quei suoi passi, per noi così difficili da accettare.

Non è stato facile; ci siamo scontrati con l'incapacità di gestire gli aspetti emotivi legati a quel momento.

La comunicazione tra noi è diventata sempre più difficile e non siamo più riusciti a cogliere/accogliere i nostri differenti punti di vista.

Entrambi non accettavamo ciò che stava accadendo, la mia rigidità nel valutare il comportamento di nostro figlio e l'incapacità di adattarmi alle sue scelte hanno generato forti tensioni tra di noi rendendo faticoso sia il reciproco sostegno sia la chiarezza di visione di cui avevamo tanto bisogno in quella specifica situazione.

Mia figlia, impegnata nei suoi studi universitari a Torino, tornava a casa nei fine settimana, immergendosi anch'essa nelle tensioni e nella

sofferenza che suo padre ed io vivevamo, in relazione alle vicende legate ad Enrico, nostro figlio e suo fratello.

Quanto stesse vivendo lei, in quel periodo, non veniva in nessun modo preso in considerazione da me; i suoi problemi e le situazioni di crisi personale che stava vivendo non trovavano spazio tra i miei interessi.

Mi accorsi che nel rapporto con lei, non riuscivo ad essere presente tanto meno, a svolgere un'adeguata funzione genitoriale, ma fortunatamente Sara, grazie alla sua grande sensibilità, è riuscita ad entrare in contatto con me e mi è venuta in aiuto.

Durante le nostre conversazioni, mi ha messo in condizione di contattare quella parte di me "giovane", che avrebbe voluto fare delle esperienze lavorative lontano da casa, andare all'estero per imparare meglio una lingua straniera, realizzare i propri sogni in totale autonomia.

Non avevo mai parlato con i miei figli di ciò che avrei voluto tanto fare, ma alla sua domanda:

-Mamma non ti sarebbe piaciuto? Anche se poi si fosse dimostrata una scelta errata non avresti voluto almeno provarci? Se riesci a vedere questo forse potrai comprendere meglio tante cose. Per imparare è necessario sbagliare e questo vale anche per le persone che amiamo, a cui vorremmo evitare dolori ed errori. E' grande e non puoi più controllarlo, dagli fiducia, è un bravo ragazzo.

Confrontandomi con mia figlia il mio "bisogno di controllo" si ripresentava, facendomi star male.

Nel parlare di una persona che entrambe amiamo, abbiamo visto che eravamo arroccate su diverse posizioni, ma condividere le nostre differenti opinioni non ci ha allontanato, al contrario ci ha avvicinato, facendo emergere quanto fosse arricchente per entrambe essere lì, l'una per l'altra.

Mi sono aperta con mia figlia; ho espresso la mia vulnerabilità e questo mi ha aiutato a comprendere meglio il mio disagio.

Questa volta era mia figlia, tanto più giovane di me, a venirmi in soccorso, ad aiutarmi a vedere altri modi/mondi possibili, portandomi ad immaginare soluzioni differenti dal mio consueto.

“Che posto ha, dunque, in Gestalt, l’immaginario? Inteso nella sua duplice accezione di: -rappresentazione mentale di immagine passate, produzione di combinazioni nuove di parole, immagini, gesti o comportamenti elaborati. La gestalt mi consente di esplorare la ristretta area della mia libertà. Mi accompagna attraverso le mie produzioni spontanee di sensazioni corporee, emozioni, immagini – ritrovate o fantasmatiche – di sogni notturni o di fantasticherie ad occhi aperti, il tutto nel contesto attuale della relazione in corso”. Serge Ginger. Terapia de Con – tatto emotivo.

Mi sono resa conto del suo dispiacere per il fratello che se ne era andato, per come gli e lo aveva comunicato e l’impossibilità di non essere riuscita a vivere il suo dolore perché doveva sostenere me e difendere Enrico.

Nella mia difficoltà non ero riuscita ad entrare in contatto con ciò che provava, con il suo sentimento di abbandono e questo è stato un limite nella mia relazione con Sara.

Ripenso a quel periodo e a lei, la più piccola di casa, alle sue visite, al suo fare silenzioso volto ad aiutare, al suo ascoltare ed accogliere.

Il suo atteggiamento ha reso la mia vita migliore e di questo le sono profondamente grata.

Sara mi ha permesso di vedere attraverso i suoi occhi i limiti che mi procuravano dolore, usando tatto e attenzione.

Ho provato stupore nel vedere l’inversione dei ruoli, ero abituata all’idea di dover essere io a prendermi cura, a proporre modelli (quindi a in-segnare), a tirar fuori da lei (quindi a educare), a vigilare (quindi a controllare).

Vederla venire in mio aiuto, in grado di prendersi cura di me, sostenermi e rendermi evidenti il mio controllo, i limiti dei miei insegnamenti, ma anche gli aspetti vincenti e vitali dei valori trasmessi, mi ha tranquillizzata, rendendomi felice ed orgogliosa.

Ripensando a quel periodo e alle problematiche che ha comportato, con maggiore consapevolezza posso dire che non ha provocato solo effetti negativi, ma sicuramente Sara ed io abbiamo scoperto nuove

parti di noi e un più soddisfacente modo di stare insieme e confrontarci.

Ho visto con soddisfazione la parte più adulta e matura di mia figlia, la sua capacità di comprendere situazioni complesse e prendersi cura delle persone a lei care.

Il suo atteggiamento è stato un buon collante tra di noi; ho apprezzato e ho dato un nuovo significativo valore a quelle doti di lei, che altri già conoscevano, ma che io non sempre ero in grado di vedere.

Sono passati quasi tre anni dalla partenza di mio figlio, il suo andar via ha inizialmente provocato dissesti sentimentali all'interno della mia famiglia.

Se in quel momento avessi avuto un migliore stato di consapevolezza nel vedere il modo in cui mi relazionavo con mio figlio, sarei riuscita a stare in contatto con lui e questo ci avrebbe fatto star meglio.

Il riscontro l'ho avuto con entrambi i miei figli e accorgermi che l'essermi fermata, essermi posta maggiormente in ascolto delle loro istanze, averli visti e non semplicemente guardati, ha fatto la "grande differenza".

Attraverso il percorso fatto nella scuola IN Counseling ho imparato che stando maggiormente in contatto con gli altri, riconoscendo e valorizzando i miei ed i loro sentimenti, le mie e le loro difficoltà, mi sarà molto più facile vedere i miei limiti e renderli più adeguati alle circostanze. Tutti quei limiti che spesso mi sono imposta, che ho imposto e che mi hanno imposto, rendendo il mio percorso più faticoso del necessario in diverse circostanze della mia vita.

Il concedermi un nuovo modo di osservare le cose, esercitando una migliore attenzione verso gli altri, ha fatto sì che io sia diventata più garbata, paziente e sensibile; il mio muovermi in contatto, con me stessa e con gli altri, rende più adeguato il mio parlare ed agire negli innumerevoli contesti relazionali in cui mi ritrovo.

Sto imparando che se non giudico, più facilmente anche gli altri non mi giudicheranno e potrò essere più amata e desiderata.

Capitolo Secondo “Le leve del Counseling”.



Sentire, pensare, agire.

Da quasi quarant'anni lavoro in Banca e da più di venti mi occupo di Consulenza finanziaria. Attenta, controllante e precisa ho svolto negli anni questo lavoro con impegno. Nel tempo però la mia dedizione non mi ha mai totalmente appagato, non mi sono mai sentita pienamente soddisfatta e orgogliosa di ciò che facevo. Troppo spesso si presentavano vecchi e nostalgici desideri irrealizzati che non trovavano soddisfazione in ciò che facevo e in ciò che ero.

Mi sono ritrovata più volte in contrasto con questo lavoro che reputavo sterile, talvolta noioso e privo di creatività e fantasia.

Per molto tempo sono rimasta legata all'idea di potermi adattare ad un lavoro "normale", che non mi piaceva, di cui non riconoscevo il valore.

"Il normale deve essere definito non attraverso l'adattamento, ma al contrario, attraverso la capacità di inventare nuove norme" Goldstein. La struttura dell'organismo New York 1934.

Alla fine degli anni '90, mi venne offerta la possibilità di staccarmi dal lavoro amministrativo e dedicarmi alle relazioni con la clientela. Partecipai a diversi corsi di formazione ed un nuovo ed interessante, seppur faticoso mondo bancario mi si presentò. Questo mi permise di esprimere le mie potenziali capacità, fino ad allora latenti. Nuovi stimoli arrivarono, e riuscii a far pace con un lavoro che non mi dava nulla in termini di soddisfazione.

Incontrare giornalmente i clienti, raccogliere le loro richieste di mutuo, di finanziamento ed investimento, mi ha messo inconsapevolmente in contatto con la necessità che avevo di ascoltarli, raccogliere dati, prendermi il tempo necessario per presentare proposte che fossero accettabili e condivisibili.

Negli anni, tanti miei clienti hanno comperato casa grazie ad un mutuo da me concesso, sono riusciti ad aprire un'attività economica o risanare difficoltà aziendali attraverso un affidamento, piccoli e grandi

sogni sono stati realizzati anche attraverso il mio impegno, la mia creatività e il mio desiderio di aiutarli a risolvere problematiche che, pur sembrando squisitamente finanziarie, racchiudevano anche connotazioni fortemente emotive.

Presto ho scoperto che la relazione con l'altro mi piaceva, ritornava in me il desiderio di conoscere gente nuova e ciò che portavano attraverso i loro casi, storie e situazioni.

Con fatica ho ricostruito una nuova me all'interno di un ambiente e di un lavoro che pensavo fossero veramente poco in relazione con le mie attitudini. Negli anni ho avuto delle delusioni, ma ho avuto anche tante soddisfazioni, ed oggi nel qui e ora voglio proprio concentrarmi su quest'ultime.

Adattandomi alle circostanze ho scoperto parti del mio lavoro che trovavo piacevoli, ho riscoperto stimolante studiare, prepararmi ogni giorno e sentirmi sicura delle competenze che pian piano acquisivo; incontrare tanta gente, esser loro utile e ottenere successo professionale mi ripagava dello sforzo. Ho scoperto che anche i numeri, i grafici, e i tassi d'interesse possono essere più gradevoli se presentati con una buona dose di fiducia e di professionalità.

Negli ultimi anni, la figura femminile della "Consulente Finanziaria" è stata molto rivalutata dagli organi di stampa e dagli addetti ai lavori. La donna consulente manifesta doti migliori nella relazione con il cliente, l'empatia e la creatività nei processi lavorativi, la posizionano ad un livello migliore rispetto al consulente uomo.

Il mondo della finanza è ancora un dominio maschile, noi donne siamo veramente poche, ma mi fa comunque piacere vedere il riconoscimento che ci viene dato. Ai corsi di aggiornamento a cui partecipo, vedo con piacere che il focus è sempre più orientato verso l'ascolto del cliente ed ai suoi bisogni più che al consigliare prodotti e vantaggiosi guadagni, alla base di una buona e sana consulenza finanziaria/patrimoniale, c'è sicuramente una buona "Relazione."

Attraverso le mie difficoltà e i miei errori, mi sforzo quotidianamente di lavorare sui tre piani della formazione in Counseling che si basano proprio sul piano del sentire, del pensare e dell'agire. Nel mio lavoro è sempre stato importante ascoltare le esigenze del cliente, in modo da poter proporre ciò di cui ha veramente necessità. Mettendo in pratica ciò che ho imparato e sperimentato a scuola, riesco a dare al mio

lavoro un valore differente in quanto sono maggiormente focalizzata sullo scoprire i contenuti di sentimento racchiusi in ciò che i miei clienti mi raccontano/trasferiscono, cosa vorrebbero ottenere dai loro investimenti, ma soprattutto quali sono i loro reali desideri.

Arrivo a riconoscerli grazie al mio stare in ascolto, grazie a ciò che sento stando in relazione, in contatto con ciò che i miei clienti mi raccontano.

Negli ultimi mesi mi sono concentrata nell'organizzare alcuni "Salotti Finanziari", volti a portare una migliore educazione finanziaria, ma soprattutto a mettermi in migliore sintonia con le esigenze delle persone. Nel mio ultimo lavoro, "*Salotto Finanziario al Femminile – Affetti, Salute e Denaro*", dedicato ad un pubblico di sole donne, ho proposto un modello svincolato dal risparmiare fine a se stesso e focalizzato esclusivamente sul prodotto e relativo rendimento; insieme abbiamo cercato di pensare quali fossero i sogni e le emozioni che ognuno di noi ha e come potessimo trasformarli e agirli all'interno di un progetto finanziario.

Ho invitato le mie ospiti a dare un nome ai loro progetti; ne è scaturito qualcosa che aveva poco a che fare con il semplice denaro. Le voci che si intrecciavano raccontavano le loro/nostre storie.

“Mettere su famiglia con il mio attuale compagno, comperare la mia prima casa, poter dare a mio figlio la possibilità di studiare, aiutare mia figlia a crescere i miei nipotini, cambiare la mia auto, fare la vacanza che da sempre desidero, imparare a gestire meglio il mio reddito, fare con mio marito quel viaggio di nozze mai fatto, trascorrere gli anni della mi vecchiaia il più possibile serenamente”.

Ciò che queste donne hanno raccontato non sono obiettivi finanziari, ma sono sogni e desideri che hanno bisogno di risorse finanziarie per essere realizzati. Pormi in ascolto, mi ha permesso di vedere una modalità nuova di fare il mio lavoro.

Applicare quello che ho imparato a scuola in questi anni, mi apre strade nuove, mi è più semplice plasmare quegli aspetti di me che trovo maggiormente rigidi anche in ambito lavorativo. Lo stare di più sul piano del sentire mi permette di vedere colori e sfumature differenti nei miei percorsi, soddisfare il raggiungimento di ciò che i miei clienti si prefiggono, mi rappacifica anche con il possibile

conflitto d'interessi che è connaturato con la mia professione volta a dei profitti personali (è il mio lavoro e di questo vivo).

La scuola IN Counseling ha impattato nella mia vita; quanto sperimentato in questi anni mi è stato di grande aiuto sostenendo quotidianamente le mie difficoltà.

Valutare attentamente il punto di vista degli altri mi aiuta a migliorare la mia consapevolezza ed ho più facilità nell'attingere alle mie risorse personali.

Avere un miglior contatto con l'ambiente che mi circonda, mi aiuta a lasciare andare ciò che non serve e trattenere tutto ciò che può essermi utile.

Smettere di resistere ai cambiamenti, mi ha permesso di percorrere strade e opportunità nuove tutte le volte che sono stata disposta ad uscire da posizioni di comfort precedentemente acquisite.

La scuola mi ha messo a disposizione gli strumenti necessari per imparare ad ascoltare attivamente, facendo leva su una maggiore consapevolezza.

“L’ascolto è quella funzione che, per essere pienamente attivata, necessita dell’integrazione di almeno tre competenze relazionali. Non solo l’ascolto comunemente inteso (stare a sentire ciò che qualcun altro ci sta dicendo), ma la capacità di “accogliere” quanto ci viene comunicato e quella di “stabilire un contatto” con chi sta parlando. L’ascolto” è il piano su cui le persone si accolgono ed entrano in “contatto”: quello stato dell’essere, di chi sta in una relazione, con la consapevolezza di ciò che nella relazione stessa e in chi la sta esercitando sta avvenendo e del come questo avviene. (Domenico Nigro - L’ABC DELLE COMPETENZE RELAZIONALI)”.

Durante tutta la mia formazione IN Counseling, ho scritto il diario di bordo, vi ho annotato concetti, pensieri, sensazioni di ciò che ad ogni sessione di scuola vivevo ed imparavo.

Da un breve estratto del mio diario del secondo anno, leggo i feedback che avevo ricevuto durante la condivisione con il gruppo riguardo un mio personale disagio nei confronti di un’amica. Trovo scritto cosa i miei compagni di scuola mi avevano rimandato e quanto non mi fosse piaciuto. In quel particolare caso alcune mie poco gradevoli dinamiche comportamentali ed alcune mie rigidità sono venute allo scoperto facendomi star male.

Accogliere quel dolore ed imparare ad accettarlo, mi ha permesso negli anni di vedere e scoprire parti importanti di me ed ho sicuramente tratto maggior beneficio da quelle situazioni in cui mi sentivo dire qualcosa che non mi piaceva, lo stare con il mio disagio, mi ha portato ad avere una maggiore consapevolezza e di conseguenza a cambiare il mio punto di vista sul mio modo di pensare/agire.

“La storia, ogni storia, nasce quando ci sono un corpo e una mente che si preparano all’ascolto”.

Dacia Maraini

L'assunzione di responsabilità.

Ho sempre sentito un grande senso di responsabilità nel formulare un feed-back, il sentimento di eccitazione che provavo nel momento in cui ero chiamata a rimandare all'altro ciò che avevo visto, mi spingeva a trasferire all'interessato la mia percezione in modo a volte grezzo, a questo scopo ho dovuto "allenarmi" ad usare termini più semplici e chiari per trasferire all'altro anche solo una parola, che potesse essere d'aiuto, senza attivare risposte emozionali troppo difensive.

Talvolta ho provato anche agitazione, disagio, difficoltà nell'esprimere ciò che volevo dire per la paura d'essere giudicante anziché sostenente.

Con il passare del tempo, con l'esercizio ed anche attraverso il mio tirocinio, sono riuscita ad acquisire più dimestichezza con questa modalità.

Ho scoperto l'importanza delle singole parole, l'emozione che trasferisco nell'esprimerle, il tono della mia voce, l'espressione del mio viso, l'atteggiamento del mio corpo mentre parlo.

Una parola che esce dalla mia bocca è molto di più che un semplice suono.

Molte volte nella mia vita mi sono sentita dire e ho detto frasi come:

"Per colpa tua, se fai così mi fai star male, mi hai fatto sbagliare, ma anche "mi fai sentire importante, amata, mi fai star bene.

Oggi mi accorgo delle valenze giudicanti e manipolatorie di tali affermazioni.

Nel primo caso, mi aggancio ad un senso di disapprovazione ed inadeguatezza, nel secondo di melensa adulazione, non riesco a vedere che soffro/gioisco per il mio confluire col valore di quelle affermazioni: mi sento responsabile del malessere/benessere altrui, un malessere/benessere che potrebbe derivare da ben altre cause, diverse da quanto possa aver fatto o fare io.

Quando ho sbagliato e sono stata male soffrendo per qualcuno o per qualcosa, sono stata io a sentirmi così. Così pure nello star bene, è

stata la compagnia, l'unione, la stima e l'affetto che nutro nei confronti di chi mi sta vicino che mi ha procurato e mi procura gioia.

Attraverso le parole, rimando all'altro il mio stato emotivo, per questo è così importante usarle con appropriatezza, ma lo rimando anche con i gesti con l'atteggiamento, con tutta me stessa. Questo mi riporta all'assunzione di responsabilità di ciò che dico e faccio.

Usando la scuola come palestra, ho imparato ad esprimermi in prima persona, facendo diventare me stessa il centro della mia personale e soggettiva esperienza.

Questo mi ha aiutato nel tempo a salvaguardare le mie relazioni accogliendo anche quei rimandi difficili da accettare, ma comunque validi e degni di rispetto, ma anche a calibrare i miei rimandi sulla sensibilità e sul bisogno dell'altro ricevente.

Il primo week end di scuola, venne recitata dagli allievi la "Preghiera della Gestalt" di Fritz Perls che inizia così:

"Io sono io. Tu sei tu.

Io non sono al mondo per soddisfare le tue aspettative.

Tu non sei al mondo per soddisfare le mie aspettative.

Io faccio la mia cosa. Tu fai la tua cosa.

Se ci incontreremo sarà bellissimo;

altrimenti non ci sarà stato niente da fare."

Quando ho sentito recitare questa preghiera, non ho assolutamente compreso cosa Perls volesse dire, ma oggi attraverso un modo differente di stare al mondo, comprendo che l'altro non esiste per il mio piacere o dispiacere e che le sue azioni hanno senso nei miei confronti per quello che me ne voglio e posso fare.

Assumermi la responsabilità della mia presenza, cioè dell'esserci nella relazione in modo consapevole ed attento alle dinamiche che la caratterizzano; assumermi la responsabilità di riconoscere e dare valore a quello che vedo, sento e provo, comunicandolo adeguatamente, nel rispetto di me stessa e dell'altro, migliora la mia sensibilità e la mia efficacia relazionale, mi fa star meglio e aiuta l'altro a stare meglio.

Questo, mi pone nella situazione di comprendere se ho un buon contatto con me stessa e con il resto del modo.

Capitolo terzo
“Il mio Tirocinio”



R.A.F. “Villa P.M.”

Ho presentato la mia idea di tirocinio nel mese di ottobre 2017 al Dr. Domenico Nigro, Responsabile/Direttore didattico della scuola IN COUNSELING Lo Specchio Magico di Torino.

Il Dr. Nigro ha approvato la mia proposta di tirocinio presso la Struttura “Villa P.M.”

La struttura ospita pazienti psichiatrici con diverso livello di disabilità, sia cognitiva, sia fisica.

La possibilità di accedere a questa tipologia di tirocinio, mi è stata data dalla conoscenza personale, che ho all'interno della struttura, dello Psicoterapeuta Dr. A.B. e dello Psichiatra Dr. C.D.

Il tutto è potuto accadere grazie all'interesse degli educatori della struttura, che gestiscono attività di sostegno alle cure psicoterapeutiche, relativamente alla gestione di laboratori di gruppo, musicali, ludici ed artistici.

Il mio primo contatto, l'ho avuto con l'Educatrice Dr.ssa E.F., responsabile degli operatori della struttura, la quale si è dimostrata disponibile ed interessata a testare attraverso il mio tirocinio un'attività di Counseling su un gruppo di pazienti.

L'esperienza è partita il 7 novembre 2017 alle ore 10, nella sala ricreativa della R.A.F.

Una R.A.F (Residenza assistenziale flessibile) è un presidio residenziale a prevalente valenza sanitaria, destinata ad ospitare definitivamente o temporaneamente (ricoveri di sollievo) soggetti che per la loro gravità e dipendenza non possono essere gestiti in altre strutture richiedendo quindi un livello medio di assistenza sanitaria.

Le figure professionali che prestano lavoro all'interno della struttura sono Medici, Infermieri professionali, Assistenti domiciliari e dei servizi tutelari per l'assistenza della persona, Psicologi, Fisioterapisti, Fisiatri, Geriatri, Animatori.

Il lavoro di gruppo



A Villa P.M., ho potuto sperimentare e mettere alla prova le mie competenze con un piccolo gruppo di pazienti.

A., D., M., R. e S.

La prima cosa che ho sperimentato è stata l'accoglienza, che ho ricevuto e che ho offerto. Mi ha colpito la curiosità dei partecipanti di conoscere qualcosa di più su questa strana cosa chiamata Counseling. Nessuno di loro ne aveva mai sentito parlare.

Mi è stato chiesto di spiegare con parole semplici di cosa si trattasse. Ho detto che sarei stata con loro, avrei accolto, ascoltato e non giudicato cosa mi avrebbero detto, restituendo con la dovuta attenzione sensazioni ed emozioni vissute, prestando la massima attenzione a non ferire nessuno, fiduciosa del fatto che questo li avrebbe aiutati a stare meglio.

Il Counseling è proprio questo, un'attività il cui scopo principale è la promozione del benessere.

Si sono dimostrati interessati e questo è stato per me molto importante, mi ha dato la spinta per iniziare a lavorare insieme.

Di queste persone non ho chiesto nulla prima, volevo entrare in contatto con loro ascoltandoli, senza cadere nella trappola della categorizzazione e del giudizio e soprattutto del mio bisogno di comprendere velocemente le cose e dare/darmi una risposta sempre e in ogni circostanza. Mi sono presa tutto il tempo per conoscerli ed ascoltarli.

La calma e la lentezza mi ha messo maggiormente in contatto con ciò che vedevo e sentivo.

Ho iniziato chiedendo loro:

Come state, come vi sentite oggi?

R., dichiara il suo sentirsi sempre inadeguato.

S., racconta di una lite sfociata in violenta fisicità con un'ospite all'interno della struttura e del suo sentirsi pesantemente giudicato.

M., si sente attanagliato dall'ansia, racconta che dopo la morte del padre è caduto in una forte depressione. Parla dei suoi 150 ricoveri ospedalieri in reparti dedicati a malati psichiatrici nell'arco degli ultimi 30 anni. Vive a Villa P.M da due anni, non è più stato ricoverato in ospedale e presto inizierà un periodo di formazione/stage come giardiniere presso il comune vicino alla Residenza insieme a S.. Vorrebbe tanto uscire dalla struttura per poter avere una vita normale, avere una fidanzata e poterla baciare.

D., dichiara al gruppo la sua tranquillità, si sente bene, dice essere una buona giornata, parla di una operazione al piede che desidera fare e spera di farla quanto prima, vuole camminare meglio.

A. durante il primo giro di presentazione porta allo scoperto, ad intervalli regolari, la sua paura, il suo dolore devastante; tutto questo è causa del "mostro" che vuole fargli del male, il "mostro" lo ha allontanato dalla sua famiglia, dai suoi affetti, dalla sua casa, vuole andare via, ma non sa dove andare, mi dice che sono arrogante

perché non lo voglio ascoltare, nessuno lo vuole ascoltare e odia profondamente la Pianura Padana.

Ho fatto fatica a stare con A.; il suo continuo interrompere il lavoro del gruppo alzandosi, e parlando contemporaneamente ai suoi compagni e a me, mi ha messo in difficoltà; non sono riuscita ad entrare in contatto con lui.

All'inizio gli sedevo di fronte, poi mi sono seduta accanto a lui, invitandolo a rilassarsi e a controllare il respiro; la situazione è migliorata.

Per quasi venti minuti non ha più interrotto i lavori del gruppo.

Il dargli attenzione ha sortito qualche effetto positivo?

In quel momento A. ha sentito che provavo a trovare un contatto con lui?

Non lo so, ma ha funzionato.

La calma di A. ha permesso al gruppo di lavorare; altri pezzi di storia sono stati raccontati, altri rimandi altri feedback sono stati espressi.

Il raccontare di S. nei minimi dettagli la lite con B. era sempre più ricco di particolari, un crescendo di informazioni, persone che entravano ed uscivano dalla storia, cose dette, risposte date, un fiume in piena, il suo parlare mi stava ubriacando...mi sono rivista. Ho rivisto una mia modalità, quella d'essere talvolta eccessivamente descrittiva e pignola nel raccontare avvenimenti che mi riguardano. L'ho stoppato e gli ho chiesto come si sentiva ad aver dato un pugno ad una ragazza in un momento di grande rabbia.

Tutta quella marea di parole non serviva.

Mentre lo scrivo ripenso a me e a Domenico, il mio più importante formatore in Counseling; ripenso al mio egotismo in certe situazioni.

“Lo studio della maniera in cui una persona funziona nel suo ambiente è lo studio di ciò che accade al confine – contatto fra l'individuo e il suo ambiente. Ed è qui, a questo confine, che gli eventi psicologici si verificano. I nostri pensieri, le nostre azioni, le nostre emozioni sono il nostro modo di sperimentare e di incontrare questi eventi di confine. Il confine tra me e il mondo è chiamato confine /contatto”. Perls F. The Gestalt approach, Science & Behavior Books, 1973.

Evitare il contatto di consapevolezza attraverso l'eccessivo parlare, (EGOTISMO) mi è stato molto chiaro attraverso il racconto di S.

Con S. abbiamo cominciato a discutere della possibilità di gestire la rabbia nella relazione anche in altri modi.

Ieri, mettermi in gioco in prima persona, come conduttrice di un counseling di gruppo, mi ha fatto scoprire delle cose, mi è servito; ho imparato da ciò che di positivo è accaduto e anche da ciò che non è riuscito, sono entrata in contatto sia con la mia eccitazione, sia con la paura di gestire un gruppo di lavoro tutto mio.

Ascoltare e accogliere il gruppo mi è servito, è stato davvero importante e mi ha permesso di arrivare alla fine.

Il martedì è la giornata che dedico al tirocinio, è un appuntamento importante per me, oltre a sperimentare le mie competenze, il vedere, il sentire, il mettermi in gioco con i partecipanti mi arricchisce; ogni volta qualcosa di nuovo affiora e attraverso ognuno di loro entro in contatto con pezzi importanti di me.

Nel mio primo incontro col gruppo, avevo chiesto ai partecipanti di scrivere di loro, in particolare di una loro qualità.

Quando sono arrivata, l'educatrice, la Dr.ssa E.F. mi ha consegnato le lettere che mi avevano scritto, in risposta alla mia richiesta.

Di comune accordo con il gruppo sono state da me lette a voce alta.

Da ciò che hanno scritto, mi accorgo che il parlare delle emozioni li ha coinvolti.

Il parlare di quanto stanno vivendo, nel "qui e ora" della loro esistenza, ha evidenziato il buono che c'è nel vivere il momento.

S. scrive:

- Il gruppo mi è piaciuto, mi ha insegnato un po' come gestire le emozioni, sentire la rabbia, la tristezza, riconoscere quello che mi accade. Io penso tanto al passato a eventi traumatici che mi hanno fatto tanto soffrire e arrabbiare, ma è vero che non posso cambiarli.

A. scrive:

- Mi piace ridere. Mi metto le mani in tasca quando sono arrabbiato. Mi rende contento il sole, ma ora sono triste.

R. racconta:

- Io ho difficoltà a scrivere le mie qualità, comunque penso di essere leale, altruista, buono, sono anche ossessivo, ma il contatto con il gruppo e gli operatori mi aiuta. Cerco risorse in me che mi diano forza. Ho sempre tanta paura di sbagliare, mi sento tanto inadatto, ho tanti pensieri che mi bloccano. Il passato è vivo e le sensazioni sono pesanti. Il presente se vissuto bene può essere eccellenza, troverò tutto questo dentro di me?

D. di sé dice:

- Emerge in me il bisogno di concentrarsi sul presente e meno sul passato perché potrebbe crearsi una forte depressione e poi il futuro è imprevedibile. Il presente è dunque l'arma vincente? Nel gruppo l'altra volta abbiamo lavorato e ci siamo concentrati su di esso. Io penso di essere una persona positiva, ma con attimi di sconforto. Le mie sensazioni sono spesso legate alla musica, mia grande passione. Vedremo poi nei prossimi incontri che cosa accadrà alle nostre persone.

M. racconta:

- A me succede spesso di perdere la voglia di vivere, poi subito dopo, mi metto in discussione e cerco un contatto. Nello stesso preciso momento c'è una parte di me che mi dice che non posso togliermi ciò che mi è stato dato. Quando sono ansioso sto male, ma chiudendo gli occhi cerco di trovare dentro di me un po' di pace.

I loro racconti mi hanno colpito; sentire il loro dolore e la loro speranza mi ha dato fiducia.

Nella rabbia e nella tristezza di S., ho ri-visto la mia rabbia e la mia tristezza, la mia difficoltà a perdonare e a perdonarmi.

La voglia di vita di A., il suo voler ridere, mi ha permesso di riconoscere la mia voglia di vivere e di ridere, ma riconosco anche la mia difficoltà in alcuni momenti d'esprimere totalmente i miei bisogni.

L'inadeguatezza di R., la sua difficoltà nel sentirsi accettato, mi ha messo in contatto con il mio bisogno nevrotico di tendere alla perfezione, farmi carico di troppe cose per sentirmi dire "brava", per strappare un complimento.

Ogni giorno compiamo azioni quali, bere, mangiare, studiare, lavorare, amare, volti a soddisfare i nostri bisogni, i nostri bisogni

saranno tanto più sani e appagati quanto più noi saremo presenti e maggiormente in contatto con il mondo circostante.

Vedere questa mia modalità, mi ha fatto vedere una nuova parte di me.

Oggi traggo soddisfazione nel fare bene non per compiacere altri, ma per soddisfazione personale, scoprire di poter chiedere aiuto, uscendo dalla morsa del giudizio mi permette di accettare in prima persona i miei limiti.

Questa mia passata modalità, la rivedo anche nel modo di scrivere di M., ben articolato nella forma grammaticale, con bella calligrafia, la data al fondo del foglio e una firma accurata.

Ho visto chiaramente le volte che ho nascosto il dolore o un disagio, attraverso orpelli e diversivi.

D., scrive come parla, ha sempre un sorriso sulle labbra.

La sua accoglienza verso il gruppo mi fa stare bene, mi dà sicurezza, mi rincuora e mi sostiene.

Terminato di leggere i racconti ho visto i loro visi più rilassati, inizialmente avevo percepito un po' di imbarazzo.

Ho chiesto al gruppo come si sentivano nell'ascoltare le loro storie raccontate da me.

Tutti erano felici; mi hanno detto che ascoltare cercando di tenere lontano il giudizio, come avevo invitato a fare, ha permesso loro di vivere le situazioni più dolorose e tristi, con maggiore serenità. Hanno trovato calma e dolcezza nella mia voce, ho provato una grande emozione attraverso l'ascolto e le sensazioni delle cose che hanno portato.

Mentre leggevo, allontanarmi dal piano mentale del voler capire e comprendere è stato inizialmente difficile, ma a mano a mano che i sentimenti entravano in campo, ascoltare con il cuore è stato più facile.

Il mio tirocinio prosegue, andare a Villa P.M. per me è un appuntamento importante e piacevole, anche se gli ultimi due incontri prima delle festività natalizie li ho trovati particolarmente pesanti.

R. è preoccupato per la sua salute, si sente molto solo.

S. è carico di rabbia, è contrappositivo, si oppone su ogni cosa venga proposta sia da parte degli operatori che da parte mia. Ha iniziato lo stage come giardiniere, ma non ne vuole parlare.

M. ha iniziato anche lui lo stage come giardiniere, dichiara di essere in difficoltà in quanto non riesce ad essere veloce nell'apprendimento pratico/teorico come gli altri partecipanti. Questa situazione lo fa sentire inadeguato e fa aumentare la sua ansia.

D. è più positivo, parla ancora del suo intervento al piede, ma pare non essere più così importante.

A. è particolarmente irrequieto, piange e parla della sua famiglia che lo ha abbandonato non prendendosi cura di lui, emarginandolo.

L'educatrice E.F., ha perso la mamma da pochi giorni, anche oggi è con noi, il gruppo non è a conoscenza del suo lutto. Io mi sento impotente, mi sembra di essere ad un punto fermo. Ho un senso di vuoto. Chiedo al gruppo se c'è qualcosa di importante di cui vogliono parlare.

S. prende la parola, parla della poca cura che riceve all'interno della struttura, si sente in gabbia non vuole più stare a Villa P.M, desidera ritornare a casa. Ha parole pesanti nei confronti degli operatori, dei medici e del loro operato. Si lamenta di ogni cosa legata alla struttura, degli ospiti e delle persone che ci lavorano. Il suo sfogo è violento, la sua voce diventa sempre più forte. Lo ringrazio per il suo intervento e chiedo al gruppo di dare un rimando a S.

Osservandoli mi accorgo del loro disagio, nervosismo e inquietudine. I rimandi che accomunano il gruppo sono l'ansia, il dispiacere. Manifestano un generale stato di ingratitudine: giudicano l'operato degli operatori generalmente vessatorio nei loro confronti; non riescono proprio a riconoscere il valore di ciò che gli operatori fanno per loro.

Ansia per il tono e le modalità che S. ha agito nell'esprimere ciò che pensava; dispiacere e ingratitudine per l'educatrice E.F. e gli operatori che quotidianamente lavorano con e per loro. Decidiamo di comune accordo di lavorare su come sia possibile gestire il nostro disappunto con modalità diverse da come le ha presentate S.

Chiedo al gruppo qualche minuto di silenzio per cercare di sentire con quali sentimenti siamo entrati in contatto.

Per questo propongo al gruppo di iniziare a lavorare sul "Riconoscimento", sul come ci sentiamo quando veniamo o non veniamo riconosciuti e come noi riconosciamo l'altro.

Chiedo a tutti di scrivere per la prossima volta qualche pensiero sul come si sentono in merito all'argomento.

Al mio ritorno, trascorse le festività Natalizie trovo delle novità, alcune negative, altre più positive.

S. è scappato dalla R.A.F, nel tentativo di ritornare a casa è stato bloccato dalle forze dell'ordine, attualmente è in un'altra Struttura.

Questo suo gesto mi ha rattristato, per contro, il gruppo è inaspettatamente più numeroso, si sono uniti a noi altre persone, alcuni sono nuovi ospiti, altri, ospiti che per loro scelta non avevano mai partecipato ai nostri incontri.

Sono felice di rincontrare A., D., M. e R., anche loro sono felici di rivedermi, mi sento accolta.

Incontro per la prima volta M. e C. due ragazze di 22 anni, O., A., F., I., D. e P.

Gli operatori Anna, Vittorio e Marina mi chiedono di partecipare al gruppo, ne sono felice.

Oggi siamo veramente in tanti, mi sento bene, anche se la presenza di tante persone mi agita un po'.

Entro in contatto con la mia paura di non riuscire a gestire il gruppo più numeroso e con il mio desiderio di fare bene, ho comunque fiducia, mi impegnerò affinché il mio sia un buon lavoro.

Mi presento ai nuovi ospiti e chiedo al gruppo di dire come si sentono e come sono trascorse le giornate di festa.

Alcuni di loro sono rientrati in famiglia per qualche giorno, altri hanno trascorso il Natale in Struttura. Il clima è buono, sento una energia positiva.

Pongo la mia attenzione su tutti, in particolar modo sui nuovi partecipanti che non conosco ancora. Alcuni di loro sono portatori di disabilità cognitive gravi, la difficoltà per P., I. e D. è restare seduti, il loro stato di agitazione li pone in difficoltà nel restare concentrati ed integrarsi nel gruppo senza prevaricare gli altri. Per poter dare a tutti la possibilità di partecipazione, concordo con gli operatori di fare più pause.

La scelta ha avuto esito positivo.

Iniziando i lavori, C. è la prima a parlare raccontando di sé un passato triste. Ha trascorso buona parte della sua vita in un campo Rom, a 16 anni perde entrambi i genitori, vive allo sbando per qualche tempo, viene arrestata per furto. Vittima di violenze a 18 anni diventa madre di una bimba che attualmente è stata data in affidamento. La struttura per C. rappresenta un luogo riabilitativo, dove poter migliorare la sua vita. Il suo bisogno primario oggi è poter dimostrare al Giudice che potrà vivere in maniera onesta anche fuori dalla struttura, lavorare, vivere in una casa tutta sua e avere la possibilità di rivedere sua figlia.

C. racconta con serenità gli eventi della sua vita, è pacata, ha un lessico semplice e chiaro. C. mi piace, è intelligente e attenta.

Vedo la sua voglia di farcela, (una “voglia di farcela” che ben riconosco come mia assidua compagna), entro in contatto con la mia fiducia e questo mi fa stare bene.

M. è una ragazza di colore, saluta con un cenno del capo il gruppo e me. Nella stanza la temperatura è più che confortevole, ma lei resta avvolta nel suo piumino con il capo coperto dal cappuccio, lo sguardo fisso al pavimento e le braccia conserte. Non guarda nessuno. Le chiedo come si sente e se ha piacere di dire anche una sola parola per esprimere il suo stato d’animo. Non la forzo, le lascio ampio spazio. Di getto mi dice che è angosciata. La ringrazio.

P., I., O., A., F. e D2., sono portatori di disabilità cognitive gravi.

Con I. e D2 trovo difficoltà ad entrare in contatto.

I. è un uomo originario del Veneto alto quasi due metri con una corporatura possente. Ad intervalli regolari alzandosi in piedi, esordisce con il desiderio di bere un buon bicchiere di vino rosso, decanta quasi in poesia la bontà del vino e i suoi effetti benefici, sembra vivere in un suo mondo staccato da tutti e da tutto. Dopo circa una mezz’ora mi si avvicina e mi chiede il permesso di uscire. Guarda con molto interesse la mia maglia bordeaux, quel colore dice piacergli molto, penso che gli ricordi qualcosa.

D2 ha un’espressione sofferente, i suoi occhi sono persi. Gli chiedo come sta, come si sente, scoppia a piangere. Mi avvicino a lui, lo guardo negli occhi e gli dico che può fare ciò che si sente, nessuno gli chiederà di fare o dire qualcosa almeno che lui non lo desideri. Sembra calmarsi.

O., F. e A. si limitano a salutare.

P. è un ragazzo di poco più di trent'anni; il suo nome è P., ma lo chiamano con un diminutivo perché è piccolo e minuto. Aveva partecipato al mio primo gruppo, ma dopo pochi minuti era stato allontanato dagli operatori per la sua agitazione, il tono elevato della sua voce ed un lessico ricco di parolacce.

Mi saluta, si ricorda di me, mi si siede accanto, è ordinato e composto, la sua postura impettita sulla sedia mi fa vedere la sua gran voglia di essere notato. Gli esprimo la mia contentezza nel rivederlo.

Mi destabilizza la presenza dei nuovi partecipanti.

Con il gruppo iniziale avevo già preso confidenza, il nuovo e l'inaspettato se da un lato mi entusiasma, dall'altro fa emergere la mia difficoltà nel ricreare un nuovo equilibrio all'interno del gruppo.

Chiedo qualche minuto di silenzio in cui faremo attenzione al respiro, spero faccia bene a tutti, ne ho bisogno anch'io. Mi rendo conto che vedere il dolore di D2 mi fa soffrire, vorrei fare di più, gli dico che se durante la mattinata avrà bisogno di me io ci sarò. Cerco di rassicurarlo/rassicurarmi.

Il silenzio e il respiro fanno cambiare energia nella stanza e in tutti noi. Aiutano il mio riconoscere cosa c'è nel campo ed il mio accoglierlo; questo mi apre a visioni più chiare e mi orienta sul da farsi.

La postura dei presenti mi parla dei loro stati d'animo.

Il lavoro fatto a Scuola su ciò che il nostro corpo dice di noi, mi viene in aiuto.

La volta precedente il mandato assegnato era quello di provare a raccontare come ognuno di loro si sentisse nell'essere riconosciuto e nel riconoscere l'altro.

Oggi, l'aumentata quantità di partecipanti e la loro eterogeneità, mi fa sperare che faremo un buon lavoro.

Vedo che qualcuno è più distaccato nei confronti dei nuovi partecipanti. Chiedo a tutti di focalizzarsi sulla relazione tra il "saper accogliere" e l'"essere riconosciuti"; mi piacerebbe se si arrivasse a vederne il collegamento.

I feedback sono focalizzati solo su come ognuno vuole essere visto dai compagni, dai medici, dagli operatori; nulla viene espresso riguardo al riconoscere l'altro.

Lo faccio presente. C. non capisce e mi chiede di fare un esempio.

Prendo spunto da P. e dico:

- Oggi P. è stato in ascolto, non ha interrotto, ci è piaciuto come si è comportato?
- Vogliamo dare tutti a P. un rimando? Al massimo due parole che ognuno di voi dirà direttamente all'interessato.
- P. per contro potrà dire qualcosa solo alla fine.

Tutti, compresi gli operatori hanno iniziato dichiarando:

- Tranquillità, sorpresa, soddisfazione, felicità, stupore, calma, OK, sei mio amico, bravo P., sto bene.

Ho dato anch'io il mio feedback a P. dicendogli che ero orgogliosa di lui, a questo punto tutti lo hanno applaudito.

P. si è alzato in piedi e ha urlato: - "EEEEEE... SONO CONTENTO...E BASTA!".

L'allegria di quel momento ha migliorato il clima. M. si è tolta il giaccone, ha guardato i suoi compagni e mi chiede quando ritornerò.

La chiusura dei lavori è accompagnata da rimandi positivi.

D2 mi ringrazia.

Dietro richiesta del gruppo, la prossima settimana parleremo ancora di riconoscimento e di rispetto.

La mattinata volge al termine ciò che ho fatto è stato produttivo e sono soddisfatta del mio lavoro. Ci salutiamo e m'incammino verso casa.

Il viaggio di ritorno, mi dà sempre modo di ripensare a ciò che è stato fatto.

La potenza del feedback per P., la sua gioia, la generosità e l'accoglienza del gruppo, mi ha dato la possibilità di mettere in pratica il concetto di riconoscimento.

La verbalizzazione ci poneva tutti, me compresa, sul piano mentale, era difficile entrare in contatto con i nostri sentimenti, ma ascoltando le nostre emozioni siamo riusciti ad uscire da una situazione stagnante.

Le mie giornate a Villa P.M si susseguono.

Ogni volta il gruppo mi porta cose nuove, nuovi racconti, fatti accaduti durante la settimana su cui poter lavorare.

Da diverse settimane, il “riconoscimento” è nel campo, sento la fatica nel far vedere l’importanza del riconoscere l’altro e il farsi riconoscere. La critica e il giudizio sono sempre molto presenti nei racconti e nelle rimostranze di alcuni dei partecipanti.

Ascoltandoli mi rendo conto quanto i ragazzi fanno fatica ad accettare le regole impartite dagli Educatori, dagli OSS e dalla Struttura medica.

Sento tensione e ansia, mi manca l’aria, prendo contatto con la mia stessa fatica ad accogliere regole, autoritarismi ed imposizioni.

M. vuole raccontare qualcosa di sé, è stata una settimana difficile, la sua ansia lo ha perseguitato, è stato molto male. Due giorni prima del nostro incontro si è procurato volontariamente una lesione al braccio. Mi dice che per calmarlo e toglierlo da una situazione di pericolo gli hanno fatto “la puntura”, è accasciato sulla sedia, non ha la solita voglia di partecipare, lo vedo e lo sento lontano.

M. ama parlare, la prima e l’ultima parola sono sempre le sue, oggi non è così, vedo il suo dispiacere per ciò che ha fatto, giura a sé stesso e al gruppo che non succederà mai più. Mi chiedo cosa potrebbe aiutare M., lo invito a prestare attenzione a come si sente nel giudicarsi e a riflettere se questo lo possa aiutare.

“Non si può, razionalmente, sentirsi responsabili di cose con cui non si ha contatto alcuno. Ciò vale sia per quanto accade in luoghi lontani e di cui forse non si è neanche a conoscenza, sia per quanto riguarda quegli eventi della propria vita di cui non si è consapevoli. Quando invece si stabilisce un contatto con essi e si diventa intimamente consapevoli di cosa essi sono e del ruolo che svolgono nel nostro funzionamento, allora se ne diventa responsabili, non nel senso di doverci assumere un peso che prima non portavamo, ma invece nel senso che prendiamo coscienza del fatto che siamo noi stessi a determinare nella maggior parte dei casi se questi eventi debbano o no continuare ad esistere, Questo concetto di responsabilità è profondamente diverso da quello che implica un senso di biasimo morale” (Teoria e Pratica della Terapia della Gestalt. F.Perls-R.F. Heffeline-P.Goodman).

C. si aggancia al discorso di M. manifestando la sua insoddisfazione. Vorrebbe fare qualche piccola attività lavorativa all'interno della struttura per sentirsi e rendersi utile.

Le attività di gruppo che coinvolgono gli ospiti della struttura sono diverse, ma in questo preciso momento vedo che hanno bisogno di crescere e sperimentare qualcosa di nuovo.

Non so come aiutarli, aspetto un segnale che mi possa venire in aiuto per elaborare con loro qualcosa che possa procurare soddisfazione.

Emerge il mio bisogno di avere sempre una risposta per tutto, ma al contempo contatto la mia frustrazione di non riuscire.

M. mi chiede cosa si può fare per combattere l'ansia.

Rispondo che non esiste una soluzione che vada bene per tutti. Io non ho questa soluzione.

Lo invito a pensare cosa gli piace fare, cosa lo anima e lo coinvolge. Dedicarsi ad un interesse intellettuale o manuale potrebbe distoglierlo dallo stato d'ansia in cui si trova. Mi ascolta, sembra accogliere il mio pensiero.

Il gruppo di oggi porta allo scoperto la voglia di libertà, di autonomia, del fare, del muovere.

Provo a condividere con loro ciò che vedo e che sento. Pongo l'accento proprio sul desiderio di cambiamento che colgo nel loro raccontarsi.

Gestire il lavoro oggi mi è stato difficile. Alcuni di loro erano particolarmente accesi e attivi nel raccontare, altri ascoltavano passivamente, in alcuni vedevo quasi uno stato di arrendevolezza. Uscita dalla mia giornata di tirocinio, non mi sono sentita particolarmente soddisfatta. Ritornando a casa avevo un senso di fastidio, di difficoltà, quasi di insoddisfazione, non avevo fatto abbastanza.

Ho portato, in supervisione, questo mio sentire a Domenico, che mi ha ricordato che noi counselor non risolviamo i problemi altrui, ma aiutiamo i nostri clienti attraverso l'ascolto e l'accoglienza.

Io non posso aggiustare nulla. Forse ho avuto questa presunzione.

Dopo una settimana, mi dirigo verso Villa P.M. con un senso di fiducia, ogni volta è una sorpresa. Penso a cosa troverò, cosa sarà accaduto, se il lavoro fatto la settimana precedente avrà portato qualcosa di buono.

Arrivata sono accolta con gioia, per me questo è sicuramente un buon inizio.

La settimana precedente si era deciso con gli operatori di fare una scelta sui partecipanti al gruppo. Per alcuni di loro lo stare seduti anche solo dieci quindici minuti risulta essere faticoso.

Sono ad aspettarmi M., C., R., D., O., A., F. e D.

Nell'aria sento una buona energia, guardandoli vedo gioia ed eccitazione. Sono ansiosi di raccontare. Guardandoli non sembrano le stesse persone che avevo lasciato sette giorni prima. Sono incuriosita. I rimandi sono tutti buoni, ognuno di loro trasmette una buona dose di positività.

Mi rivolgo a M., gli dico che sono contenta nel vederlo sorridente e attivo. Mi dice di essere "*molto molto molto*" felice perché grazie a cosa era stato detto, è partito un bellissimo progetto all'interno della struttura.

Si è costituito un gruppo di lavoro di manutenzione e risanamento dell'area verde di Villa P.M. Ognuno di loro è coinvolto in qualche lavoro, dal raccogliere i rami secchi, foglie, eliminazione/sostituzione di piante, piccoli movimenti terra per permettere di far posto a nuove piante, travasare e invasare fiori nelle ciotole, rifacimento del prato erboso.

M. è responsabile del lavoro e dei partecipanti. Sta mettendo a frutto lo stage in giardinaggio fatto in un centro di Formazione. Lavorare con la terra lo appassiona, coordinare il gruppo gli piace ancora di più. I compagni gli riconoscono il suo essere responsabile. "Ma il bello deve ancora arrivare", mi dice: - non ho più avuto attacchi d'ansia, la sera ero talmente stanco che fatta la doccia e terminato di mangiare crollavo nel letto e dormivo fino alla mattina successiva senza prendere la mia solita pastiglia.

La sua felicità è incontenibile. Riconoscersi capace, riconoscere il lavoro degli altri, sentirsi leader di un gruppo di lavoro, e avere da parte dello psichiatra l'autorizzazione a eliminare il sonnifero, lo hanno allontanato dallo stato d'ansia in cui si trovava. Resto in silenzio, assaporo quel momento con gioia e soddisfazione.

Mi viene in mente un film visto alcuni anni fa tratto da una storia vera. Un gruppo di pazienti psichiatrici che manifestano la loro voglia di fare. Accompagnati dal loro responsabile cominciano a creare parquet artistici con pezzi di legno di scarto regalati. Per il mondo

considerati “picchiatelli”, diventano provetti artisti falegnami, e i loro parquet sono richiestissimi. Il titolo del film è “Si può fare”.

In quel preciso momento anch’io ho pensato che si può fare.

Il percorrere strade nuove, il mio invito a trovare qualcosa che potesse entusiasmarli, collaborare maggiormente con gli educatori, ha permesso il realizzarsi di una cosa bella e importante con risvolti di benessere per ognuno di loro.

Chiedo ad ognuno di esprimere il proprio stato d’animo.

C. manifesta il suo sentirsi utile, D. e R. sono contenti per il clima che si è creato grazie a questa iniziativa, A. non parla, ma sorride, F. mi dice che va bene, O. è un po’ imbarazzato.

Gli chiedo come si sente:

-Il mio compito era quello di innaffiare le buche fatte prima di mettervi le piantine, ma io le ho innaffiate con la mia pipì, non avevo capito bene.

Tutti ridono, ma al contempo tutti lo giustificano e prendono le sue parti.

Questa giornata mi ha arricchito, ho capito quanto l’entusiasmo, la fiducia e la volontà siano fondamentali per ognuno di noi.

Ho sentito quanto sia bello provare com-passione e quanto sia altrettanto importante allontanarsi dal provar pena per persone e situazioni.

Nel salutarli, ho dato la mia disponibilità a colloqui individuali di Counseling. Alcuni hanno aderito alla mia proposta.

La Storia di R.



R. nel gruppo porta sempre il suo sentirsi inadeguato e sbagliato. Ha una diagnosi di disturbo bipolare caratterizzato principalmente da crisi maniaco depressive che combatte anche con terapie farmacologiche. Gli chiedo di raccontarmi cosa gli procura tutto questo disagio.

R. ha svolto la sua carriera lavorativa come dipendente di banca, è sposato e ha due figli, un maschio ed una femmina già adulti.

Si trova a Villa P.M. in conseguenza a quanto fatto con alcune amiche di famiglia cui proponeva incontri a sfondo galante/sessuale. Mi dice che si vergogna profondamente di cosa ha fatto.

Dice:

-Non ero in me, solo una persona fuori di testa poteva fare e dire certe cose alle amiche della propria moglie. Il rapporto con mia moglie si è incrinato così tanto che non ha più voluto che io restassi a casa una volta andato in pensione. In paese tutti parlavano, la situazione era diventata insostenibile per me e per la mia famiglia. Non volevo entrare in struttura, ma era l'unica soluzione per ridare onorabilità a

mia moglie e ai miei figli. Cerco di indagare meglio e chiedo a R. come si sentiva. Mi dice che si sentiva carico, che stava bene quando metteva in atto le sue “avances” con le amiche di famiglia, ma al divenire pubblico ed ai risvolti sociali del suo comportamento ha reagito con sentimenti di grande vergogna associati ad un pesante giudizio su sé stesso.

Il racconto continua, R. ritorna indietro di tanti anni quando giovane uomo, ad intervalli regolari, frequenta prostitute di strada. Impulsi improvvisi lo portano a prendere l’auto e andare.

Sua moglie scopre queste sue abitudini.

Mentre si racconta non riesce a guardarmi, ha il capo chino e gli occhi guardano il pavimento.

Il giudizio di R. nei confronti di sé stesso vedo essere un macigno.

Restiamo in silenzio per qualche minuto, respiriamo insieme.

Chiedo a R. come si sentisse quando questi “*improvvisi impulsi*” lo coglievano.

Mi risponde che il bisogno di compagnia, di sessualità e di accompagnarsi ad una donna, lo fa stare bene, ma ritornando a casa, il senso di frustrazione e di vergogna lo assalgono. Cerco di metterlo a confronto con la legittimità del suo bisogno e sugli effetti del giudicarlo negativamente.

Alza il capo, mi guarda quasi commosso, vede che in me non c’è alcun giudizio, mi sembra che la cosa lo rassicuri.

Gli domando come si sente. Mi dice sentirsi un po’ più sollevato, ma soprattutto il non sentirsi giudicato da me lo tranquillizza, lo fa sentire un po’ meno sbagliato. Gli chiedo come si sentiva quando l’impulso lo coglieva e cercava compagnia. Mi risponde che tranne alcuni momenti di piacere, restava in lui un gran senso di vuoto.

Per cercare di alleggerire il peso del giudizio, mi concentro maggiormente sul bisogno, se R. riesce ad entrare in contatto con quelli che erano i suoi desideri, le sue necessità potrebbe fare un primo passo verso l’accettazione e l’accoglienza di quella sua modalità da lui giudicata così lasciva.

Il clima è più disteso, siamo riusciti ad avere un buon contatto e questo ci fa star bene.

Ci salutiamo, chiedo a R. di riflettere sui suoi bisogni e sul suo giudicarsi sempre in ogni circostanza così duramente, la prossima volta che ci parleremo scopriremo insieme cose nuove.

R. è felice di rivedermi, lo sono anch'io. Lo vedo meno rigido. Ci eravamo salutati parlando dei bisogni, ma tante cose da dire e scoprire erano rimaste nel campo. Chiedo a R. di parlarmi del suo rapporto con la moglie, come era la loro vita di coppia. Resta in silenzio per qualche istante, poi mi dice che lui vuole bene a sua moglie, ma che per un lungo periodo di tempo sono stati come fratello e sorella.

Chiedo a R. come si sentiva a non avere una vita di coppia.

Scrolla la testa, vedo avvillimento nel suo sguardo. Mi dice che ad un certo punto i loro rapporti si sono interrotti, aggiunge: - Con mia moglie quando capitava facevo l'amore.

Questa frase la vedo come un campanello d'allarme. Gli chiedo il motivo di questa sua precisazione. Mi risponde che con sua moglie era così.

Evidentemente, uno dei motivi che spingeva R. a fare sesso con donne diverse dalla propria moglie era un bisogno di sesso insoddisfatto.

Condivido questo mio pensiero con lui, il quale mi conferma che l'atteggiamento sessuale agito con le prostitute ha connotazioni completamente differenti che con sua moglie; con le prostitute predilige uno specifico tipo di rapporto ed è proprio questo che lo fa sentire sbagliato e inadeguato.

Il peso del giudizio ritorna.

A comprova di quello che ho pensato, chiedo a R. il motivo per cui le stesse cose che sperimentava con le prostitute, non le agiva con sua moglie.

La sua risposta è stata che non osava proporsi a sua moglie con certe richieste, sicuramente si sarebbe imbarazzata ed arrabbiata.

Gli chiedo:

-Così i rapporti tra di voi sono terminati, e non avete mai provato a parlare della crisi in cui vi ritrovavate?

Mi dice di no, che nessuno dei due ha detto nulla, sua moglie si occupava della casa e dei figli, lui andava a lavorare e la loro vita continuava così.

Mi dice che ora si rende conto di quanti errori sono stati fatti e che sicuramente il non parlarsi ha pesantemente peggiorato la loro situazione.

Il non investire sul loro rapporto ha portato a tutto questo.

Il non aver provato a percorrere una strada di condivisione con la moglie anche sotto l'aspetto della sessualità, il non aver parlato con lei sicuramente oggi gli procurano dispiacere e dolore.

Gli chiedo come si sentiva in casa e mi risponde: - solo, non visto, inutile.

Mentre pronuncia queste parole vedo molta tristezza e irrigidimento. R. aggiunge che tra qualche giorno in occasione delle festività Pasquali ritornerà a casa per tre giorni, la cosa gli mette molta ansia. Gli chiedo cosa potrebbe rendere il soggiorno in famiglia migliore, mi risponde che vorrebbe sentire un po' di calore e non sentirsi giudicato da sua moglie e da suo figlio. Gli chiedo se ascoltare sua moglie e suo figlio, cercare di avere un minimo di dialogo con loro potrebbe sollevare un po' il suo morale. Mi dice che vuole recuperare il rapporto con loro, non può cambiare il passato, ma sicuramente vuole cercare di fare qualcosa per riavvicinarsi a loro.

Gli rispondo che questo suo progetto potrebbe portare un cambiamento nel loro rapporto, se accompagnato da sentimenti buoni quali il desiderio di riconciliazione, e questo in lui lo vedo.

R. mi dice di essere impaurito, ma sente che qualcosa potrebbe cambiare, ha voglia di parlare con la moglie e i figli.

Oggi R. è rientrato in famiglia. Dalla dottoressa E.F. ho saputo che questa scelta ha connotazioni di carattere economico. La struttura è restata in contatto con la moglie ed i figli e cerca anche a distanza ad aiutare R. affinché il suo reinserimento familiare sia onorevole.

Oltre al mio tirocinio a Villa P.M. nei gruppi di lavoro e colloqui personali, ho aggiunto alla mia formazione, un'attività di counseling individuale nei confronti di una cliente conosciuta tra il secondo e terzo anno di frequentazione della mia Scuola IN Counseling.

Anna Incontri di Counseling Individuale



I nomi, a tutela della privacy, sono stati cambiati.

Dal mio diario del 19 settembre 2016.

Mentre frequentavo il secondo e il terzo anno di scuola, Anna venuta a conoscenza del mio percorso formativo presso la scuola IN Counseling, mi ha chiesto d'incontrarmi in sessioni individuali.

Con lei ho potuto sperimentare cosa stavo imparando a scuola e muovere i miei primissimi passi nella "relazione d'aiuto" nei confronti di un cliente.

Anna ha 44 anni, sposata con Giulio da 25, madre di un ragazzo di 25 anni.

Durante il nostro primo incontro Anna mi parla di sé, dice d'essere una donna piena di voglia di vivere, allegra, generosa, ma si giudica anche inaffidabile, indecisa e scontenta della vita che conduce, si sente arrivata ad un punto della sua esistenza in cui non sa cosa fare.

Le chiedo di raccontarmi il motivo di questa sua scontentezza.

Mi racconta d'essersi sposata molto giovane, rimasta incinta di suo figlio la famiglia d'origine l'accusa pesantemente per questa gravidanza. Il fidanzato si sente responsabile/obbligato dell'accaduto ed iniziano la loro vita insieme. Il matrimonio per lei rappresentò il coronamento della loro storia d'amore, ma ben presto si rese conto che non era altrettanto così per suo marito. Gli anni passano e scopre accanto a sé un uomo poco affettuoso, privo di attenzioni nei suoi confronti, ma lei lo ama e cerca in tutti i modi di coinvolgerlo in una vita di coppia soddisfacente per entrambi, ma con scarsissimi risultati.

Nel suo raccontarsi vedo agitazione e tanta tristezza, ma la cosa che maggiormente colgo è il suo giustificare ogni comportamento di Giulio dando risalto alla sua figura di uomo e di padre, mentre lei si sminuisce come donna, moglie e madre.

Facendole notare quanto il giudizio spicca dal suo racconto le chiedo come si sente.

Mi dice che la "*sbiellata*" è lei, il suo essere così effervescente e talvolta inopportuna dà fastidio a suo marito, che contrariamente a lei è un uomo posato, schivo, introverso e taciturno.

Si colpevolizza del fatto di non essere alla sua altezza e di aver preteso da lui cose e situazioni che non gli appartengono.

Vedo tanta rabbia in Anna e le chiedo cosa avrebbe voluto, ma soprattutto cosa maggiormente le pesa nella loro relazione.

Mi dice che la loro vita è piatta, priva di allegria, lei ha bisogno di abbracci, di carezze, di una relazione fatta di condivisione, ma lui non le concede nulla di tutto questo.

Chiedo ad Anna di analizzare i suoi bisogni all'interno della coppia.

Le comunico che mi farebbe piacere continuare a vederla e cercare di aiutarla in questo lavoro.

Negli incontri che seguirono, Anna mi parla di sé, di suo padre, di sua madre e dei suoi fratelli.

Alla sua nascita, terza figlia dopo due fratelli, la madre cade in una profonda depressione. Il padre con l'aiuto di nonni e zii cerca di provvedere alla sua crescita e educazione. Trascorre la sua infanzia giocando in cortile con i suoi fratelli, gioca con le pistole, non ama le regole. Fin dall'adolescenza si delinea in lei un carattere ribelle, cresce come un *"maschiaccio"*.

Diventata adolescente, la madre cerca di recuperare il tempo perduto con lei, le sta maggiormente vicino, cerca di aiutarla ad esprimere meglio la sua femminilità, ma senza alcun risultato. Trascorre parte della sua adolescenza frequentando amici di sesso maschile, ama il look militare, capelli cortissimi e abbigliamento mimetico.

Nell'ambito delle sue amicizie e anche all'interno della sua famiglia mi dice che la considerano tutti un po' *"fola"* (*termine dialettale piemontese, ad indicare persone con atteggiamenti strani, un po' folli*).

Quando incontra Giulio si innamora della sua calma, della sua diversità rispetto all'universo maschile che fino a quel momento aveva conosciuto e frequentato.

Ritorna con il pensiero a come si sente e a cosa fa quando si trova in *"carezza affettiva"*.

Esce con le amiche, va a ballare, va in palestra, negli ultimi anni occasionalmente imbastisce relazioni con uomini che durano un alito di vento.

Queste estemporanee relazioni la fanno stare bene per qualche ora, al massimo per qualche giorno, poi ripiomba nella routine quotidiana e tutto torna come prima. Si accompagna a uomini che, anche se solo per poco tempo, le danno l'illusione di farla sentire importante, cerca in loro quelle attenzioni che vorrebbe tanto ricevere da Giulio.

Anna definisce suo marito come *"l'uomo della sua vita"*, il suo più grande dolore sta nell'aver capito di non essere mai stata amata, desiderata e voluta da lui.

Anna è molto giudicante con sé stessa e la sua vita, mi dice di sentirsi in difetto nei confronti sia di suo marito, sia di suo figlio. A me è chiaro che quel suo *"sentirsi in difetto"* è la sintesi del suo giudicarsi difettosa e degli effetti emozionali-sentimentali che questo le procura: paura? tristezza? rabbia? senso di fallimento? dispiacere?

Sarà nostro compito portare tutto, meglio, alla luce.

Vedo in lei un dolore da cui non riesce ad uscire. Per aiutarla ho cercato di spostare la sua attenzione sulle motivazioni che l'hanno portata a comportarsi in questo modo, riagganciandomi a quello che poco prima mi aveva detto:

“non mi sono mai sentita amata, desiderata e voluta da lui.”

Le domando cosa potrebbe fare per cambiare la propria esistenza. Lei dice che vorrebbe innanzitutto parlare con suo marito, aprirsi ad un nuovo dialogo con lui, ma ha paura delle sue reazioni e di cosa potrebbe dirle. Tutto questo la blocca.

Negli incontri successivi ho cercato di mostrare ad Anna quanto la sua narrazione fosse influenzata da dinamiche giudicanti e come sospenderle le avrebbe permesso di scoprire altre parti di sé che avrebbero potuto sostenerla.

Il lavorare con lei su ciò che avrebbe voluto dalla sua relazione di coppia, sul mettere in luce gli aspetti positivi del suo carattere, sulla valorizzazione della sua persona, sul dare spazio alla sua indipendenza economica, sul riprendere a studiare, piano piano ha aiutato Anna a dare valore alla sua vita e ad accettare quelle parti di sé che allontanava e detestava da tanto tempo.

Nell'estate successiva, Anna ha lasciato Giulio.

Trovato il coraggio di parlargli, ha deciso di chiudere definitivamente il loro rapporto.

Dopo la separazione da Giulio, Anna ha incontrato altri uomini dai quali si è allontanata quasi subito.

Oggi, ha trovato un nuovo lavoro, mi parla del desiderio di iscriversi all'Università, vive da sola in una nuova casa ed attualmente il suo compagno è un quadrupede a cui è molto legata.

Lavora, nel tempo libero fa lunghe passeggiate con il suo cane, coltiva i suoi hobby.

Nel nostro ultimo incontro, Anna mi parla di voler diventare una persona diversa, desidera curare e cambiare la propria immagine, cercare relazioni che la possano arricchire e che la possano far star bene.

Riepilogo Tirocinio

Ente: Casa di cura R.A.F. "Villa P.M." Attività di Counseling di gruppo con ospiti disabili.	150 ore
Ente: Casa di cura R.A.F. "Villa P.M." Attività di Counseling individuale con ospiti disabili	20 ore
Ente: Scuola in Counseling Lo specchio Magico Torino Colloqui individuali.	10 ore
Attività di Counseling individuale con clienti.	20 ore
Totale	200 ore

Durante il mio tirocinio sono stata seguita dal Dr. Domenico Nigro trainer e tutor della Scuola IN Counseling.

Le mie personali considerazioni.

Il mio tirocinio è stata un'esperienza di vita formativa, arricchente ed emozionante. Fare Counseling ad un gruppo di pazienti psichiatrici, mi ha permesso di vedere quanto l'ascolto attivo, l'osservare senza giudicare ed il farsi guidare dal "sentire", possano sortire effetti sorprendenti anche in persone affette da patologie gravi.

All'inizio pensavo che avrei avuto difficoltà a relazionarmi con un gruppo come questo, ma affrontando il tutto con semplicità, mi è stato più facile muovere i miei primi passi.

"Loro", mi hanno fatto vedere quanto le diversità possano essere gestite positivamente se si ha la pazienza e l'amore del fare bene e credere fermamente in quello che si fa.

Ognuno di loro mi ha insegnato qualcosa, il loro dire e il loro fare mi hanno permesso di vedere parti di me che facevo fatica a vedere e a riconoscere.

Nel mese di luglio in occasione della certificazione del mio tirocinio sono ritornata a Villa P.M., ho rivisto i miei simpatici Amici. Erano passati due mesi dall'ultimo nostro gruppo, mi sono corsi incontro, qualcuno mi ha abbracciata, altri mi hanno chiesto quando sarei ritornata in Struttura. Scrivendolo mi emoziono e mi rende orgogliosa aver fatto qualcosa di buono per tutti loro. Aver alleviato anche solo per pochi momenti dolori e difficoltà, mi fa vedere quanto il Counseling sia potente e di aiuto.

L'essere umano ha diversi bisogni, sicuramente l'attenzione, la cura, il vedere e l'essere visto nel contesto del gruppo di appartenenza e non, fanno la grande differenza tra un individuo felice e realizzato rispetto ad un individuo insicuro, tormentato ed infelice.

Per me il Counseling è anche un "forte modello educativo".

Un modello d'insegnamento che sarebbe bello fosse portato nelle scuole fin dalla scolarizzazione primaria. Penso a me se avessi ricevuto quello che ho imparato in questi anni di formazione, fin da bambina.

Il Counseling mi è arrivato dritto al cuore, senza presunzione di consigliare o diagnosticare nulla, mi ha sempre messo di fronte a ciò che faccio e dico con la possibilità di avere nelle mie mani diverse chiavi di lettura.

Il Counseling dovrebbe essere materia di studio nelle scuole, sono certa che il genere umano ne avrebbe un grande beneficio.

Sono arrivata alla fine della mia scuola e sono felice di aver scelto questa formazione, scoprire che in età matura si possono imparare ancora tante cose nuove, ma soprattutto cambiare la propria vita in meglio è fantastico.

Perdonare, comprendere l'altro, fermarmi quando il giudizio prende il sopravvento, ascoltare in silenzio e assaporare la calma, averne sperimentato il valore mi aiuterà a vivere meglio.

Il "Cambiamento" più importante che ho potuto vivere è stata la mia possibilità di accettare parti di me che rifiutavo, soprattutto negandole e disconoscendole.

Il mio cambiamento è stato il mio imparare a riconoscerle e, accogliendole, ad accettarle.

Questo mi permette di aiutare gli altri a far lo stesso.



Bibliografia

F. Perls., “Io, la fame l’aggressività”, Edizioni Franco Angeli, Milano 1995.

F.Perls.R.F.Hefferline.P.Goodman., “Teoria e pratica della Gestalt”, Edizioni Astrolabio, Roma 1997.

F.Perls., “L’Approccio della Gestalt (Testimone oculare della terapia)”, Edizioni Astrolabio, Roma 1977.

Serge Ginger., “Terapia del contatto emotivo”, Edizioni Mediterranee, Roma 1990.

Rollo May., “L’arte del Counseling”, Edizioni Astrolabio, Roma 1991.

Nigro Domenico., “L’ABC delle competenze relazionali”, Edizioni Pendagrone, Bologna 2012.

Nigro Domenico., “L’esistenza e le sue crisi. Storie di vita e di counseling”, Edizioni la Rondine, 2018.

James Hillman., “Il codice dell’anima”, Adelphi Milano 1996.

Esther e Jerry Hicks., “La legge dell’attrazione”, Edizioni Tea, Milano 2008.

Romano Battaglia., “Silenzio” Rizzoli, Milano 2005.

Romano Battaglia., “Incanto” Rizzoli, Milano 2000.

Fabio Marchesi., “La fisica dell’anima”, Edizioni Tecniche Nuove, Milano 2000.

Fabio Marchesi., “Io Scelgo, io sono, io voglio”, Edizioni Tecniche Nuove Milano 2008.

Ringraziamenti

Voglio ringraziare la mia scuola che mi ha accolto, supportata e sopportata in questi anni. Un grazie di cuore ai miei compagni di viaggio. Un particolare ringraziamento a Domenico al suo impegno, al suo entusiasmo e alla fiducia dimostratami.
GRAZIE.

Patrizia

(Per i miei compagni di scuola e docenti Carapat)

