

**TESI DI DIPLOMA TRIENNALE  
SCUOLA IN COUNSELING**

TITOLO

**IL COUNSELING SANITARIO CON SOGGETTI AFFETTI DA CHERATOCONO**

ANNO 2021



**Tutor Relatore: Dott. Domenico NIGRO**

**Candidata: Marcella .....**

## INDICE

PREFAZIONE	PAG 3
PREGHIERA DELLA GESTALT	PAG 4
RINGRAZIAMENTI	PAG 5
INTRODUZIONE-CHI SONO IO	PAG 6
CONTATTARE E STARE CON LE EMOZIONI	PAG 8
IL MIO CONTATTO COL COUNSELING	PAG 11
IL GRANDE PASSO	PAG 13
LA MIA CRISI DELL'ESISTENZA (2017-2021)	PAG 16
COS'E' IL COUNSELING	PAG 24
LA GESTALT: DALLE ORIGINI AL PRAGMA COUNSELING di DOMENICO NIGRO	PAG 26
IL COUNSELING SANITARIO	PAG 34
IL MIO TIROCINIO	PAG 35
COS'E' IL CHERATOCONO	PAG 36
TIROCINIO DI COUNSELING CON PAZIENTI AFFETTI DA CHERATOCONO	PAG 42
TIROCINIO CON ANNA DAL MIO DIARIO	PAG 43
TIROCINIO CON GLI ALTRI SETTE	PAG 55
OBIETTIVI SANITARI	PAG 58
TUTTO TIROCINIO	PAG 60
COSA SONO E COSA VOGLIO DIVENTARE	PAG 63
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	PAG 65

## PREFAZIONE

Mi ci sono voluti quasi cinque anni di scuola in Counseling prima che il mio cambiamento fosse reale, prima che il mio pensare, sentire e agire andassero nella stessa direzione. Mossa dal desiderio di terminare questo percorso e sostenere e aiutare i miei pazienti (quelli del mio attuale lavoro di ortottista assistente in oftalmologia) a meglio affrontare consapevolmente le loro patologie ho da poco terminato la tesi cominciata più di due anni fa. Ora mi sento pronta, empatica, decisa.

Sono stati anni faticosi e dolorosi ma anche eccitanti, dove ho assistito al mio cambiamento e osservato i cambiamenti che avvenivano attorno a me.

Quest'ultimo anno la pandemia da Covid 19 ha sconvolto l'intero pianeta costringendo la popolazione mondiale a modificare abitudini e stili di vita.

L'isolamento forzato, nonostante abbia scatenato in me la paura con cui ho dovuto fare i conti prima di lasciarla andare, mi ha permesso di entrare in intimità con me stessa e scoprire aspetti di cui ignoravo l'esistenza. Mi ha tolto gli abbracci e mi ha donato il tempo. Sono certa che è proprio la consapevolezza che ho raggiunto a permettermi di stare al mondo nella modalità attuale, e mi piace.

Ora sono grata per aver avuto fiducia nel mio cambiamento e me lo riconosco. Ora per me nulla sarà più ovvio.



## **PREGHIERA DELLA GESTALT**

“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 SARA' BELLISSIMO;

ALTRIMENTI, NON CI SARA' STATO NIENTE DA FARE”

Fritz Perls

## RINGRAZIAMENTI

Un grazie a Mario ..., uomo sensibile e meraviglioso, il counselor che nel 2008 mi ha fornito gli strumenti indispensabili per migliorare la mia consapevolezza e la mia vita.

Un grazie a Domenico Nigro, direttore didattico della scuola e grande Maestro, per aver avuto fiducia in me e nel mio cambiamento. Per avermi dato la possibilità di crescere e imparare.

Un grazie ai miei genitori, per avermi messa al mondo e per avermi sempre permesso di essere libera di scegliere.

Un grazie a Giuliano, mio compagno di vita, mio grande amico, mio compagno di viaggi, per il modo in cui si prende cura di me e per avermi sostenuta anche in questo percorso avventuroso nel Counseling.

Un grazie al gruppo scuola; composto da persone amorevoli non giudicanti e sostenenti, con cui ho condiviso momenti fondamentali della mia esistenza e che mi hanno permesso di essere sempre me stessa.

Un grazie a tutti i conduttori della scuola IN Counseling. Grazie a Paolo, Giulia, Edoardo, Angelo e Simona, per il ricco contributo che hanno dato alla mia formazione.

## INTRODUZIONE

### CHI SONO IO

Mi chiamo Marcella, sono una donna di quarantotto anni. Svolgo la libera professione presso numerose cliniche, sono ortottista assistente in oftalmologia. Dopo la Maturità Linguistica ho superato al primo tentativo il test per entrare alla Facoltà di Medicina e Chirurgia e ho concluso gli studi nei tempi previsti. Appena laureata, ho trovato subito un impiego presso un ospedale pubblico e in seguito presso alcuni studi oculistici privati.

Ho sempre lavorato con dedizione e passione ed ho scelto di specializzarmi nel trattamento e nella cura di patologie oculistiche poco conosciute e poco studiate. Dall'anno 2011, ho approfondito le mie conoscenze e competenze dedicandomi in particolar modo ad una patologia rara oculare: il Cheratocono.

Dopo la laurea, piena di entusiasmo, sono andata a convivere con l'uomo che sarebbe diventato mio marito, e che in seguito si è rivelato un manipolatore narcisista. Ora è il mio ex marito; dimora nel passato mentre io finalmente sono nel mio presente.

Amo il mio lavoro, amo il contatto con le persone, mi piace poter aiutare il prossimo e sostenerlo nel superare le difficoltà. Sono stata volontaria soccorritrice e autista di ambulanze di soccorso avanzato 118 ..... per moltissimi anni. Ho la passione per gli animali e sono proprietaria di un cane adottato in canile nel 2010 di nome Arturo.

Nel 2001, in un periodo in cui ero sopraffatta dal malessere emotivo, ho cominciato a prendermi cura della mia parte spirituale nel tentativo di imparare a stare al meglio nel mio presente; mi sono dedicata alle pratiche di Yoga, meditazione Yogica, meditazione Buddhista e Reiki. Pratiche che continuano a coadiuvare la mia esistenza ancora oggi. Da un paio di anni sono diventata leader di yoga della risata, un altro modo per me di restare nel Qui e Ora.

Amo viaggiare. Non sono una turista, sono una viaggiatrice. Mi piace il contatto con le Differenze. Mi piace rapportarmi con culture differenti dalla mia e scoprire, sperimentare cose nuove. Adoro le persone.

Sono molto curiosa e molto testarda. Talvolta sono petulante e noiosa specie con le persone che amo di più. Mi impegno però, costantemente nell'ammorbidire questi spigolosi aspetti della mia personalità.

Da più di un anno convivo serenamente con Giuliano, il mio compagno di vita da alcuni anni; è una persona semplice e speciale e con lui condivido tutto. Condivido molte delle mie passioni. Con lui riesco ad essere sempre me stessa e sono molto felice in questa relazione.

Giuliano è per me, quella che viene definita, l'altra metà della mela. Lui mi comprende e sostiene in qualunque occasione. Provo per lui amore e gratitudine.

Quando è arrivato il momento di pensare ad abbozzare la stesura della tesi non ho avuto dubbi sull'argomento: Il Counseling Sanitario. Preziosa possibilità di unire la me "ortottista assistente in oftalmologia" con la me "aspirante counselor "nel contesto medico in cui svolgo la mia attività lavorativa. E' stata un'esperienza impegnativa e molto eccitante, un progetto di intreccio-integrazione delle mie professioni perfetto. Era maturato, da tempo, il desiderio di migliorare i miei rapporti con i pazienti e propormi a loro come una professionista che integra nelle proprie relazioni professionali la capacità di aiutarli a meglio affrontare le loro malattie.

Ciò che faccio, ciò che penso e ciò che dico sono ora in armonia e la progettualità di una completezza terapeutica sono stati una spinta alla mia crescita personale oltre che professionale.

Con la mia Formazione IN Counseling ho imparato ad armonizzare ciò che penso, faccio e sento.

Nella mia professione di ortottista, questo mi dà la possibilità di relazionarmi con i miei pazienti in un modo che considero "completo", capace cioè di valorizzare le dinamiche relazionali, professionali, che ci coinvolgono, affinché siano loro di aiuto, nella gestione della loro malattia.

Nella mia vita privata, questo ha rappresentato e continua a rappresentare un'istanza formidabile di crescita personale.



**CONTATTARE E STARE CON LE EMOZIONI: ECCO COSA È PER ME IL COUNSELING**





Il counseling rappresenta, per me, il cambiamento, il mio cambiamento, ciò che ha permesso il mio nuovo e sano stile di vita.

Io e il Counseling ci siamo incontrati, ci siamo scontrati, alcune volte ho cercato di evitarlo, di opporre resistenza. Dal momento in cui l'ho contattato sono stata letteralmente risucchiata in un vortice composto da persone che amo, da persone che non amo, da manipolatori, amici, pazienti, familiari. Il counseling mi ha insegnato a fare amicizia, a dare un nome e stare con le mie emozioni, piacevoli o spiacevoli che siano; ed io "ci sono stata" intensamente partecipando ai ricchi laboratori proposti dalla scuola tra cui quello dell'alfabetizzazione emotiva. E' stata una scoperta meravigliosa! Sentire e dare un nome alle emozioni non è una cosa scontata.

Ho imparato l'importanza dei feedback, nel counseling.

Il feedback che dà un counselor è un atto relazionale di particolare valore.

Particolare è la sua struttura, di condivisione dell'esperienza che il counselor vive nell'accogliere quanto il suo cliente gli propone.

I feedback che ho imparato a dare sono, innanzitutto, la condivisione del mio "sentire" e del senso che di questo riconosco; visto e presentato come mia esperienza personale, offerta all'altro perché lui possa farsene qualcosa di buono.

Ricevere un feedback è un regalo, dare un feedback anche; è soprattutto un dono che facciamo a noi stessi.

Ho imparato che la "Stacciterapia" (termine che ho imparato da Domenico Nigro), cioè stare con ciò che sentiamo, che percepiamo anche quando questo non ci piace; può essere dolorosa, complicata, e fastidiosa ma molto efficace.

Ho lavorato sulle mie emozioni, piacevoli o spiacevoli che fossero, ho sperimentato la condivisione e la potenza di un gruppo di persone che non giudicano, con le quali mi sono messa "a mio agio", facendo cadere tutte le maschere che indossavo; ho sperimentato la fiducia, la rabbia, il dolore. Grazie a Domenico Nigro e al gruppo scuola ho messo a nudo me stessa.

Ho imparato e sperimentato i fondamenti della comunicazione non violenta e applicandola ne ho raccolto i frutti.

La comunicazione non violenta valorizza l'empatia in quanto potenzialità umana, preferendola alle strategie di comunicazione violenta, siano esse fisiche o verbali.

Le forme di comunicazione violenta sono comportamenti appresi, spesso culturalmente prevalenti, che ci allontanano da noi stessi e dagli altri.

Poter essere empatica con chi mi circonda e con me stessa è stato un apprendimento che ha cambiato e migliorato la mia vita.

Il counseling per me è crescita e cambiamento.

La mia Formazione IN Counseling mi ha permesso di tornare bambina, di fare la spola fra chi ero e chi sono adesso. Così ho appreso cos'è la responsabilità, l'empatia, l'ascolto attivo.

Mi sono resa conto che pur avendo sempre lavorato nel sociale io ascoltavo soltanto con le orecchie. Ora ascolto con la pancia e con il cuore.

La Scuola IN Counseling mi ha regalato consapevolezza e coraggio ed ora faccio meglio fronte alle mie paure.

Il counseling è una magia; cambia la vita delle persone perché modifica le dinamiche relazionali. Il counseling mi ha resa più presente e consapevole; può far male, può essere doloroso ma poi regala gioia pura. Il counseling per me è cambiamento, felicità e libertà. Sono grata al Counseling. Adesso Sono curiosa di vedere dove arriverò io e dove arriverà la mia consapevolezza ... perché questo è solo l'inizio e sono certa che il meglio deve ancora arrivare!!!

## IL MIO CONTATTO CON IL COUNSELING

### GRAZIE AL COUNSELING MI SONO SALVATA LA VITA

Avevo 34 anni quando, come una pallina da ping-pong, ero scissa e sbatocchiata fra la gioia per il mio lavoro, in pieno decollo professionale, riconosciuta, entusiasta, viva, ed il mio rapporto coniugale dove la svalutazione, l'umiliazione, la rabbia e il dolore mi facevano sentire una completa inetta, una persona inadeguata. Una "minus", un Meno: una donna e una persona piena di mancanze e di carenze.

Io ci credevo proprio al mio stato di minus, dato che il mio "grande maestro", marito e manipolatore, me lo ripeteva continuamente. Quelli del matrimonio sono stati anni difficili per me e non ce l'avrei fatta, se non fossi riuscita a trovare un buon aiuto.

Vedendomi sempre più triste e infelice, un collega mi suggerì di incontrare una psicologa bravissima, a suo dire la migliore di Torino.

Ci andai speranzosa, in un periodo in cui ero sopraffatta dal dolore, ma purtroppo furono soldi e tempo persi perché i miei malesseri anziché diminuire, aumentarono alimentando anche un senso di rabbia poiché l'aiuto che ricevevo dopo ogni incontro alla fine era sempre lo stesso: una serie di fazzolettini per asciugarmi le lacrime e la frase-consiglio: "lascia tuo marito se non stai bene"...grazie tante psicologa! Era proprio quello il punto: non riuscire ad uscire da una relazione che mi faceva tanto soffrire.

Passarono altri mesi e poi altri anni e mentre la mia carriera professionale saliva, tutta la mia vita cadeva a picco.

Ero letteralmente bloccata, paralizzata...i miei maledetti "introietti", "il matrimonio è sacro", "bisogna sopportare", "se ti separi i tuoi moriranno di crepacuore", si sono rivelati una gigantesca zavorra.

Andai avanti come potevo, come riuscivo, quasi sempre in apnea, con il mio dolore; l'umiliazione e la sofferenza come compagni di viaggio.

Poi finalmente la svolta. Un giorno (correva l'anno 2010) parlando del mio malessere con un'infermiera del reparto oculistico dove lavoravo, le raccontai apertamente delle mie difficoltà e delle mie sofferenze e lei con semplicità disse: "Marcella, non ci siamo, dovresti andare da Mario". "E chi sarebbe questo Mario?" Le chiesi. "Mario è un counselor, fa counseling, che è una relazione di aiuto, ecco il suo numero. Chiamalo. Secondo me lui può aiutarti":

Un po' titubante lo chiamai e presi appuntamento.

Al telefono fu molto accogliente e con un bel modo di fare. Fin dal primo incontro compresi di aver fatto "centro", capii che Mario era il professionista giusto per me, per il mio disperato bisogno di aiuto. Pochi incontri con lui e nelle mani mi ritrovai gli strumenti per poter far fronte alle mie difficoltà, per poter cambiare la mia vita, quella parte di vita che non mi piaceva. Grazie a questo lavoro mi resi conto che io potevo cambiare direzione.

Fu un enorme cambiamento. Nel giro di pochi mesi non ero più una persona passiva, non ero più la donna che doveva ascoltare i consigli e sforzarsi di metterli in pratica nel miglior modo che poteva, e che in genere non davano alcun risultato.

Finalmente ero io la protagonista della mia vita e mia era la responsabilità a cambiare ciò che non mi piaceva. Una vera rivelazione, una bella scoperta. La paura di sbagliare era tanta, ma l'eccitazione di poter finalmente essere in grado di fare scelte buone per me mise la paura sullo sfondo anziché in figura.

Incontro dopo incontro mi resi conto che i pezzi della mia persona in frantumi si ricomponavano incastrandosi fra loro in modo nuovo e buono. La fiducia in me stessa, sotterrata da qualche parte riemerse. Divenni volitiva, coraggiosa e furono il coraggio e la consapevolezza ad alimentare e dar vita al mio cambiamento.

Fui sorpresa e travolta, fu come un vero e proprio domino di emozioni, di sensazioni e di conseguenza di nuove scelte.

Finalmente riuscii ad uscire dai panni di "attricetta-finta moglie devota" e indossai i miei panni. Mario mi ha dato gli strumenti per trovare il modo di essere me stessa che mi piaceva di più.

Dopo alcune sedute mi si aprì un nuovo mondo. Finalmente ricominciai a dar valore alla mia persona a fare scelte e affrontare le conseguenze. Non fu facile, certo, ma alla fine dopo molti anni di sofferenza fui finalmente libera, finalmente alleggerita.

Con Mario sperimentai per la prima volta in modo consapevole cosa significa il valore dello stare nel processo, senza farmi travolgere dalla paura ma stando con la fiducia che non sempre scegliere cose nuove porta a stare peggio!

Sperimentai che "la paura della paura" è molto più potente della paura stessa, ad esempio quella di scegliere di cambiare.

Ho imparato quanto il cambiamento possa portare a vivere cose buone e nuove esperienze.

Nel giro di un paio di mesi dopo il mio primo incontro con Mario mi separai, andai via da casa portando con me solo i miei effetti personali. Affittai un piccolo appartamento a Torino, lo resi bello e confortevole per me, feci io stessa il decoratore, l'arredatore, l'idraulico e l'elettricista e mi sentii bene. Mi sentii proprio bene! Mi resi conto di essere una donna capace, di essere in grado di badare a me stessa, di essere autonoma e perfettamente in grado di stare al mondo contrariamente a ciò che mi era stato inculcato, e in cui avevo creduto, in passato. Una strana euforia m'invase e la tristezza lasciò il posto all'orgoglio. Ero viva. Ero in salute. Avevo un lavoro e una casa nuova, una vita tutta da scoprire. Adottai quello che è tuttora il mio cane, Arturo, e per la prima volta guardandomi allo specchio mi dissi: "Brava, ce l'hai fatta, ora inizia la tua nuova vita e sarà una vita meravigliosa". Mi dissi questa frase con una straordinaria consapevolezza.

Da quel momento in poi ... divenni la "promoter ufficiale del counseling".

Partecipai per un paio di anni a numerosi seminari residenziali di gruppo nella stessa sede in cui iniziò il mio cambiamento, con Mario come tutor.

Pian piano si fece largo l'idea di intraprendere seriamente il percorso per diventare counselor. Per me stessa, per il mio benessere e per lavorare ancora più in profondità, affrontare i miei demoni nascosti e per apprendere conoscenze buone, buoni strumenti e poter migliorare così le relazioni con i miei pazienti (sempre meno pazienti e sempre più esigenti!), con i miei familiari e amici. E magari perché no, per aiutare gli altri ad aiutarsi come Mario aveva fatto con me.

## **IL GRANDE PASSO (DAL MIO DIARIO)**

### **LA RICERCA E L'INCONTRO CON DOMENICO**

Era un mattino di settembre. Era il 2016. Durante una passeggiata in montagna con il mio cane mi sono ritrovata lungo un piccolo sentiero, con una piacevole sensazione di pace, in mezzo alla natura a tirare le somme della mia vita. Avvenne una specie d'illuminazione. Sentii di essere pronta. Consapevole del percorso fatto e consapevole delle mie paure, delle situazioni irrisolte, dei miei sospesi, Sentii forte il desiderio di cominciare un percorso di formazione in counseling.

Dopo varie ricerche on line, ad attirare l'attenzione fu la scuola IN Counseling Lo Specchio Magico diretta dal dott. Domenico NIGRO.

Fui colpita innanzitutto dal nome della scuola. Mi incuriosiva l'idea dello specchio che ci riflette e ci rimanda ciò che siamo. Fui inoltre colpita dalla sollecitudine con cui Domenico Nigro rispose alla mia mail e con cui fissò con me un colloquio preliminare.

Durante il mio primo incontro con Domenico provai una bella empatia. Era l'autunno del 2016, parlammo per più di un'ora. Ero molto agitata mentre parlavo, ma al termine del colloquio mi sentii rassicurata e felice, per quello che ci eravamo detti, per la sua capacità di ascoltare e di farmi sentire compresa, accolta. Sorpresa meravigliosa per me era, al termine del colloquio, essere stata accettata nel suo gruppo scuola; di lì a poco avrei iniziato il mio percorso in una scuola in counseling. Mi sentii eccitata e curiosa ma soprattutto determinata ad affrontare il percorso con fiducia.

## PRIMO GIORNO DI SCUOLA

Dovetti resistere e stare con la mia eccitazione per parecchi giorni perché fui introdotta nel gruppo per il mio primo weekend circa un mese dopo il colloquio. Non sapevo cosa aspettarmi, in realtà non mi feci troppe domande anche perché l'accoglienza del gruppo scuola fu commovente. Sentirsi in famiglia in mezzo a persone mai conosciute prima, fu emozionante fino alle lacrime.

Ebbi la strana sensazione di trovarmi in mezzo ad alieni sorridenti. Iniziai subito a lavorare un po' anche con la presunzione di "sapere già tante cose" dato che, un percorso di gruppo lo avevo fatto in passato. Infatti!!! Venne a galla la mia Presunzione, Egoismo e molto altro; non sapevo proprio nulla! Fui messa a tacere con la richiesta di stare con quella specifica emozione, con quel forte senso di disagio. Allora mi infastidiva molto non poter giustificare qualcosa ... e la richiesta di "stare" mi procurava rabbia.

Guardandomi indietro questi sono stati anni ricchi, belli e faticosi, ho vissuto momenti di gioia e di grande dolore, sempre sostenuta dal gruppo. Momenti in cui avrei voluto mollare tutto, la "STACCITERAPIA" è stata per me faticosissima e pesante finché non ho trovato un modo meno scomodo per stare.

Ho seguito sin dal primo incontro il meraviglioso laboratorio di Comunicazione Non Violenta, esperienziale al 100%, che mi ha fornito molti strumenti per migliorare le mie relazioni. Tutte quante.

Ho partecipato ai lavori che Domenico Nigro ha condotto a scuola, sulle crisi dell'esistenza, con il suo innovativo metodo autobiografico, che ha poi tradotto in un libro bello e interessante: *"L'esistenza e le sue crisi. Storie di vita e di counseling"*.

- Di questo testo propongo uno stralcio:  
"(...) Obiettivo di questo nostro lavoro autobiografico e quello di arrivare a definire un'auto rappresentazione in grado di sostenere la crescita, il miglioramento, lo sviluppo (...)  
Il conduttore autobiografico, per agevolare la formulazione dell'auto rappresentazione, inviterà l'autobiografo a seguire la seguente traccia:  
Mi descrivo, parlo di me:  
Chi sono?  
Cosa faccio?  
Quali sono i miei pregi e i miei difetti, i miei bisogni, desideri, volontà?  
Quali sono i miei ideali, le mie convinzioni, i miei valori, le mie paure, le mie sicurezze?  
Quali sono i miei punti di forza, le mie debolezze?  
A cosa devo e come ho fatto a diventare così? (...)"

Ritengo che la bellezza del mio percorso di formazione in counseling sia stata la sua dimensione esperienziale, poca teoria e molti racconti di vita vera, vissuta, raccontata e rielaborata dai partecipanti. Ho fatto amicizia con le emozioni, le ho anche rifiutate in alcune occasioni e ho imparato a chiamarle per nome.

## L'IMPORTANZA DEL DIARIO

### DAL MIO DIARIO: IL CAMBIAMENTO

Dall'età di 6 anni ho sempre posseduto un diario. Ho conservato tutti i miei diari e talvolta ne estraggo uno dalla libreria per sentire l'effetto che mi fa leggerlo ora. Per me tenere un diario è stato più che altro un bisogno fisiologico, come fare la pipì.

Riporto, parola per parola, ciò che scrissi più di quattro anni fa sul mio diario. All'epoca stavamo lavorando alle "crisi dell'esistenza" col nuovo metodo autobiografico di Domenico Nigro.

Siamo stati parecchi mesi su questo argomento e non nego che in certi momenti fu per me difficile e pesante. Oggi, a rileggere quelle parole provo tenerezza e commozione per quella me, e allo stesso tempo provo un moto di orgoglio, mi congratulo con me stessa perché nel qui e ora sono più forte, con meno paure e nuove consapevolezza. Il diario è un vero scrigno del tesoro: mi basta aprirlo e rileggerlo per far sì che le emozioni provate riaffiorino e contattandole scopro cose nuove e nuove consapevolezza.

Di seguito, riporto la mia crisi dell'esistenza in chiave autobiografica, che chiamai Twister, su cui ho lavorato con Domenico e col gruppo nel 2017, e la rivisitazione della stessa, dopo alcuni anni di scuola, che chiamo La Quietè.

Trovo meraviglioso questo mio cambiamento. Aver fissato con le parole sul mio diario ciò che mi stava accadendo mi dà la possibilità di apprezzare e amare la mia vita di oggi.

## LA MIA CRISI DELL'ESISTENZA

Parlare di Crisi dell'Esistenza, a pensarci adesso, dopo un lungo e faticoso lavoro con Domenico Nigro, mi sembra quasi un eufemismo...

### GIUGNO 2017

#### TWISTER, IL VORTICE CHE MI RISUCCHIA

Svolgo un lavoro che mi appaga e mi piace moltissimo, purtroppo mi provoca molto stress e malessere a causa delle ore quotidiane eccessive, della fatica ad accumulare energie "negative" derivanti dai pazienti, che essendo malati ...mi vomitano addosso tutti i loro problemi. A ciò va aggiunta la condizione di lavoro. Sempre sotto stretta sorveglianza, e poi giudizi, insulti, modi poco garbati utilizzati dal mio capo, che ama intromettersi nel mio operato.

#### COSA MI STA CAPITANDO CHE NON MI PIACE?

Non ho più tempo né energie da dedicare a me stessa, alle mie relazioni sociali, a fare ciò che amo. Non mi piace il mio aspetto, sono grassa e brutta. Mi sono ridotta a una vita casa-lavoro, sono sempre stanca, spesso arrabbiata ho poca forza vitale e sto male. Sto Male soprattutto perché ho realizzato che IL VORTICE alla fin fine è in parte una mia scelta o meglio una nevrosi...che probabilmente potrei migliorare la mia esistenza se lo volessi. LA NEVROSI VORTICE mi permette di non pensare e colma in qualche modo il vuoto che ho dentro...un matrimonio finito dopo anni di umiliazioni, angherie, tradimenti e una mancata maternità che avevo desiderato tanto. Non mi piace non riuscire ad essere serena come vorrei. Non mi piace provare invidia per chi ha un matrimonio che funziona e dei figli felici. Non mi piace sentire la profonda tristezza e la solitudine che spesso si impossessa di me facendomi quasi soffocare.



## COSA VORREI CAMBIARE?

Vorrei riuscire a ridurre le ore e ritmi di lavoro per dedicare più tempo a me stessa e alle persone che amo, vorrei più tempo per svolgere le attività che mi piacciono, vorrei andare in palestra, vorrei trovare il modo di soddisfare il mio bisogno di maternità mancata e vorrei godermi la possibilità di essere amata e amare di nuovo senza le paure che provo pensando al passato, vorrei “lasciarmi andare”, farmi cullare dall’amore senza avere sempre la sensazione di un “Freno a mano tirato” nel cuore. Vorrei uscire dal vortice senza sprofondare nel terrore che il buco del fallimento mi ingoi.

## COSA MI STA FACENDO SOFFRIRE?

La paura di soffrire è una costante nella mia vita. Rinuncio a grandi possibilità di Benessere per colpa della paura del cambiamento, dei rischi. Ho conosciuto anni fa un uomo meraviglioso con cui passo quasi tutto il mio tempo libero... abbiamo un rapporto fantastico e dovrei essere al settimo cielo perché forse adesso sì, che la progettualità avrebbe un senso... e invece sono all’impasse. La sola idea di un legame serio mi terrorizza.

E allora non mi muovo, sono bloccata e mi convinco che va bene così... pochi rischi uguale poco dolore e pochi cambiamenti... uguale a pochi rischi... e resto in un vortice che quasi mi inghiotte.

## AUTORAPPRESENTAZIONE

Sono Marcella, sono una donna, una figlia, una sorella, una zia, una lavoratrice instancabile. Sono stata una moglie. Amo il lavoro che svolgo, amo la vita. Credo negli affetti. Sono manipolabile, sono permalosa, polemica, testarda a volte nervosa. Se mi prefiggo un obiettivo cerco con tutte le mie forze di raggiungerlo.

Sono disponibile, aperta, mi piace ascoltare gli altri. Amo stare in mezzo alla gente, ridere, scherzare. A volte amo stare sola in eremitaggio ... perché mi piace dedicare il poco tempo libero che ho a me stessa. Ho la volontà di non smettere mai di imparare, mi piace studiare e mettermi in gioco (fatta eccezione per la sfera sentimentale). Non sono capace di mettere confini per cui sono spesso invasa dagli altri. Ho bisogno di essere amata e confortata. Ho paura del futuro. Vivo col rammarico del mio fallimento in amore e della mia mancata maternità.

I miei punti di forza sono la caparbia, la testardaggine e la curiosità. La mia debolezza sta nella mia sensibilità che mi provoca malessere poiché sono facile preda dei manipolatori che mi feriscono. La mia ingenuità spesso non mi permette di riconoscere in anticipo tali manipolatori. Vivo da sempre con la mia ombra: il senso di colpa... quasi sempre ingiustificato e che tento di gestire in qualche maniera.

Sono “affetta” da quella che viene chiamata sindrome della crocerossina.

Ho difficoltà a perdonare le persone che mi hanno ferito.

Sono sempre stata introversa, testarda, curiosa e sensibile. Sono nata già col senso di colpa come optional.

Sin dalla tenera età sono mossa da curiosità, desiderio di sapere, di conoscere, di capire. Ero una bambina che faceva progetti, specie progetti legati alla famiglia e ai figli. A otto anni avevo già deciso quali nomi avrei dato ai miei bambini. Capire il senso della vita è sempre stato il mio tarlo. Anziché giocare con le bambole, preferivo interrogare gli adulti sui misteri del mondo, su come fosse nato, cos'era la forza di gravità, perché la terra era tonda, perché gira, eccetera ... studiavo le enciclopedie del corpo umano per capire come siamo fatti creando disagio alle persone che non sapevano fornirmi risposte esaurienti e soddisfare questi bisogni.

Sono cresciuta col senso di responsabilità, agendo e pensando sempre in modo adulto'. Non ricordo di aver vissuto un'infanzia leggera e ludica. Non ero una bambina spensierata. La mia educazione è stata influenzata dalle credenze religiose e dall'etica dei miei genitori. Mi hanno inculcato il senso del dovere, del compiacere, dell'essere all'altezza delle situazioni, del non deludere, del "soffrire fa bene". Nel contempo, non hanno mai messo limiti alla mia libertà individuale, fidandosi sempre di me.

Ho instaurato rapporti affettivi molto differenti con i miei genitori. Con mio padre ho sviluppato un'affinità affettiva molto forte e intensa ... per similitudini caratteriali e per l'empatia totale. Diciamo che, in due parole, è sempre stato amore viscerale, e ciò ha sempre "disturbato" mia madre dando vita a gelosie e incomprensioni. Con lei non ho mai instaurato un rapporto vero. Il suo carattere duro, impulsivo e aggressivo da sempre mi schiaccia, anche se ora non mi invade più. Sono dispiaciuta per lei e per me.

Ho studiato, mi sono laureata e non ho mai smesso di studiare, la mia fame di sapere è insaziabile.

Nel corso della vita ho avuto qualche fidanzato, ma non mi sono mai lasciata troppo andare nelle relazioni sentimentali ... guidata dalla ragione e razionalità. Credo di non aver mai sperimentato l'amore che divora. Sempre con i piedi ben piantati per terra, sempre senza lasciare troppo spazio alle emozioni e sensazioni... e posso definirmi una castrata emotiva.

Dopo una serie di amori più o meno importanti ho conosciuto Claudio, l'uomo giusto, che mi faceva ridere che è poi diventato mio marito e che ora è il mio ex marito. Con lui ho mollato i freni, ho sperimentato l'entusiasmo della convivenza e poi del matrimonio ma ben presto è stato soffocato perché l'uomo giusto si è trasformato nel mio maschio dominatore e "grande maestro". Sono seguiti anni di dolore, disperazione, frustrazione, lacrime, senso di soffocamento, tradimenti, angherie di ogni genere portandomi a pensare che la sola soluzione alla mia disperazione fosse il suicidio. Ci sono andata vicino, per fortuna una vicina all'ultimo mi ha fatto cambiare idea. Ho avuto il coraggio di provare a cambiare qualcosa senza buttare la mia vita. Volevo punire lui con la mia morte, ma la vicina dentro di me mi ha suggerito che il prezzo era troppo alto, e poi chissà se l'avrei punito davvero!

Il Counselor con cui avevo iniziato le mie chiacchierate all'epoca, Mario, mi è stato di grande aiuto e gli sarò grata per sempre.

Così la mia vita ha iniziato a cambiare. Mi sono messa di nuovo alla ricerca del senso della vita, nel frattempo sono successe tante cose nel mio rapporto d'amore conclusosi con un tradimento, una separazione e un divorzio. Ho fatto il salto, "grazie al segnale forte" e mi sono lanciata in una Nuova Epoca di Vita anziché dentro una bara.

Improvvisamente mi sono sentita di nuovo viva, libera sia di agire che di pensare.

Ho incontrato Giuliano, amico, confidente, compagno di vita e supporto a 360 gradi, che mi ha aiutata, sia emotivamente, sia economicamente, a rimettermi in piedi, a soddisfare i miei bisogni di conoscere, viaggiare, sperimentare, condividere. Siamo molto uniti ancora oggi dopo sette anni, anche se non abbiamo “concretizzato” il nostro rapporto (per colpa delle mie ansie e paure poco giustificate forse)

Per “caso ” ho intrapreso un percorso “Spirituale ” con il Reiki, poi Yoga e poi Meditazione. Ho sperimentato la solitudine, ho sperimentato le pratiche spirituali condividendole con Giuliano...ho messo alla prova me stessa per capire se davvero ero una minus come diceva il mio ex marito e dopo un'impresa per me epica in tempi passati (mi sono presa quaranta giorni di ferie e ho percorso da sola il cammino per Santiago de Compostela) ho compreso di non essere una nullità...ho compreso in parte il mio valore, le mie capacità. Ho compreso di possedere un cervello purificato da tutto, non più posseduto da un altro cervello, ho capito di essere autonoma e di poter vivere senza l'uomo che credevo essere il mio Grande Maestro.

Il mio percorso è stato faticoso ma ora sono più contenta e fiera di me stessa ... nonostante le mie crisi esistenziali.

Così... approdo al Counseling. Ho sentito che era il momento. A Ottobre del 2016 ho scelto di fare sul serio mettendomi in gioco davvero affrontando le mie emozioni, le mie paure, i miei fantasmi e mi sono iscritta alla Scuola In Counseling di Domenico Nigro.

Paura e rischio versus voglia di conoscermi davvero, di tirar fuori tutte le sensazioni che temo. Mi sono sentita una persona coraggiosa scegliendo questo percorso, so che non sarà facile ma sono fiduciosa e intenzionata a procurarmi i mezzi per uscire dal mio Vortice, trasformare la mia sofferenza in qualcosa di buono e magari, forse, scoprirò in parte ciò che cerco da quando avevo quattro anni: il senso della vita.

Concludo questo scritto con un profondo senso di gratitudine verso Domenico Nigro per questa opportunità'.



## **RIVISITAZIONE 2021: IL MIO CAMBIAMENTO**

### **DA TWISTER ALLA QUIETE**

Rileggendo sul mio diario la mia crisi dell'esistenza che ho chiamato Twister nel 2017, provo un senso di tenerezza, rivivo la rabbia e la tristezza e allo stesso tempo sono consapevole del mio cambiamento che giudico enorme, meraviglioso, stupefacente. In pochi anni lavorando seriamente sulle mie emozioni e sulle azioni che queste creano, sulle mie scelte e con il desiderio forte di "uscire dal vortice", eccomi nel ruolo di osservatrice che guarda quella me che ero in quello specifico periodo. Leggendo Twister l'ho vista con gli occhi di oggi. Nasce forte il desiderio di rivisitare questa parte della mia vita ed esplorarla in una chiave nuova.

### **LA MIA CRISI DELL'ESISTENZA RIVISITATA OGGI**

Svolgo un lavoro che mi appaga e mi piace moltissimo, che fino a un paio di anni fa mi provocava molto stress e malessere causati da turni di dodici ore, da un numero di pazienti eccessivo e dalla fatica nelle relazioni con i malati che in preda a preoccupazioni, paure e ansie riversavano su di me le loro difficoltà. A tutto ciò si aggiungeva la condizione di lavoro molto difficile dominata da giudizi, insulti, modi poco garbati utilizzati dal mio titolare, che amava controllare prepotentemente tutto e si intrometteva nel mio operato. Oggi questa situazione è cambiata perché ho avuto il coraggio di far valere la mia persona e le mie capacità professionali e amo ancor di più il mio lavoro. Sono riuscita ad ottenere

un orario consono alle mie esigenze, il rispetto da parte del mio titolare che dopo svariati incontri extra lavorativi e una chiara e inderogabile espressione dei limiti riguardo agli orari e la modalità relazionale, ha riconosciuto il valore del mio lavoro e ha smesso di invadermi. Inoltre il rapporto con i miei pazienti è cambiato parecchio da quando ho cominciato il percorso con la scuola IN Counseling che mi ha fornito gli strumenti per l'ascolto; ho avuto modo di osservare la differenza nel mio rapporto con loro innanzitutto ascoltandoli empaticamente. Un tempo m'infastidivo quando mi buttavano addosso le loro paure e frustrazioni perché non mi ascoltavo e mi facevo sopraffare dalle loro emozioni e problematiche. Ora ho appreso cos'è l'ascolto attivo e ho appreso come stabilire i confini e ciò ha determinato un miglioramento nelle relazioni con i pazienti e facilitato così lo svolgimento della mia attività lavorativa in qualità di professionista in oftalmologia.

### COSA MI STAVA CAPITANDO CHE NON MI PIACEVA? COSA MI PIACE ORA?

Non avevo più tempo né energie da dedicare a me stessa, alle mie relazioni sociali, a fare ciò che mi piaceva. Ero arrabbiata con me stessa e con la vita e non riuscivo a passare all'azione giustificando qualunque cosa che non mi piaceva con la sfortuna. Ero bloccata in una situazione d'impasse in cui, col senno del poi, mi rendo conto mi faceva anche comodo perché mi permetteva di lamentarmi e non prendere decisioni e quindi non rischiare. Sono stata in passato una persona terrorizzata dai cambiamenti e ciò mi ha impedito a lungo di agire per andare verso il benessere. Preferivo stare in situazioni orrende ma conosciute piuttosto che intraprendere altre strade considerate più rischiose.

Oggi posso dire che sono orgogliosa di me stessa. Oggi mi piaccio e mi compiaccio. La mia vita è cambiata. Il mio lavoro è cambiato, sono riuscita ad ottenere una riduzione del monte ore lavorativo, ho tempo da dedicare a me stessa e alle persone che amo. Il cambiamento mi eccita, non lo vedo più come un ostacolo ma come un'opportunità, mi sono accorta che erano i pensieri catastrofici di un futuro incerto che non mi permettevano di agire. Sgomberata la mente dai pensieri nemici, tutto è diverso. Sorrido all'idea di me coraggiosa. Mi piaccio.

### COSA AVREI VOLUTO CAMBIARE E COSA HO CAMBIATO

Avrei voluto ridurre le ore e i ritmi di lavoro per me stessa e per le persone che amo, avrei voluto più tempo per svolgere le attività che mi piacciono, trovare il modo di soddisfare il mio bisogno di maternità mancata, godermi la possibilità di essere amata e amare nuovamente senza le paure che provavo pensando al passato, "lasciarmi andare", mollare la paura di fallire. Incredibilmente ho il lavoro che mi piace nella misura che mi piace e il tempo per fare ciò che desidero fare. Il mio bisogno di maternità è stato in qualche modo soddisfatto con un rinnovato rapporto zia-nipoti. La paura di un nuovo fallimento relazionale-amoroso è stata superata grazie alla mia volontà e alla pazienza del mio compagno con cui ho un rapporto di grande fiducia che ci ha portati ad acquistare assieme un appartamento e andarci a convivere.

## COSA MI FACEVA SOFFRIRE? COME STO OGGI CON LA SOFFERENZA?

La paura di soffrire è una costante nella mia vita. Ho rinunciato a grandi possibilità di Benessere per colpa della paura del cambiamento, dei rischi. Oggi non è più così. Non posso di certo affermare di non aver più paura di soffrire ma nemmeno sono un kamikaze. Ho imparato a gestire la paura soppesando rischi e benefici e mi sono resa conto che spesso “hanno la meglio” i benefici per cui mi attivo, agisco, mi butto nel processo. Questo mio nuovo modo di pensare-agire-stare mi ha condotto a vivere fino in fondo la mia nuova relazione sentimentale che tanto mi terrorizzava e che oggi mi rende serena e tranquilla. Sono consapevole che nulla è permanente ma non mi preoccupa. I pensieri “se”, “ma”, “se finisce”, “se va male”, eccetera non occupano più la mia mente. Se finirà, vedrò come fare al momento opportuno.

Riformulo ciò che scrissi:

“Non mi muovo, sono bloccata, va bene così...pochi rischi uguale poco dolore e pochi cambiamenti uguale a pochi rischi “

Oggi direi:

“Mi accorgo che non mi piace ciò che sto vivendo, mi piacerebbe migliorare questa situazione per cui valuto, faccio l’inventario dei rischi e dei benefici legati ad un cambiamento, prendo coraggio e mi muovo. Cambiamento, spesso è sinonimo di miglioramento”.

## AUTORAPPRESENTAZIONE 2021

Sono Marcella, sono una donna, una figlia, una sorella, una zia, una lavoratrice instancabile. Sono stata una moglie, ma è il mio passato. Oggi sono una Compagna di vita e condivido esperienze, emozioni e azioni con il mio compagno. Amo il lavoro che svolgo, amo la vita. Credo negli affetti. Sono manipolabile, ma meno manipolabile rispetto ad un tempo, sono permalosa ma ho imparato a stare con le opinioni che non mi piacciono, sono polemica ma ho imparato a tacere quando è superfluo parlare, sono testarda nella misura giusta per ottenere gli obiettivi che mi prefiggo.

Sono disponibile, aperta, mi piace ascoltare gli altri. Amo stare in mezzo alla gente, ridere, scherzare. A volte amo stare sola in una sorta di eremitaggio poiché mi piace stare con me stessa. Mi piace studiare, imparare cose nuove e mettermi in gioco. Sono curiosa e affabile ma sto imparando a definire i confini dove ce n'è bisogno per non farmi invadere. Ho scoperto che chiedere aiuto non è sminuente e mi sono resa conto del mio bisogno di essere amata e confortata. Il futuro non mi spaventa più come un tempo perché mi impegno a godermi il presente.

I miei punti di forza sono: la caparbia, la forza di volontà e la curiosità. Ho cercato di trasformare dei miei punti deboli in punti di forza utilizzando la mia sensibilità come radar per captare eventuali pericoli e gestire di conseguenza la relazione rischiosa.

Sono, sotto certi aspetti, un po' ingenua ma con gli strumenti che possiedo ora riesco a individuare i potenziali manipolatori e li lascio al di fuori dei miei confini. Da un po' di tempo



cerco di fare scelte consapevoli e mi accorgo che uno dei miei peggiori incubi e nemici, ossia il senso di colpa ... non fa più parte del mio essere. Convivo con la sindrome della Crocerossina che ha cambiato un po' forma. Non ho bisogno di salvare il mondo né di essere riconosciuta. Faccio la crocerossina quando c'è una reale necessità.

Sono riuscita a perdonare le persone che mi hanno fatto del male. Non sono più la Marcella rancorosa e imbronciata che ero. Questo fa del bene a me adesso che ciò che penso, che faccio e che dico sono in armonia.

Ho scelto di essere quella che sono. Ho avuto il coraggio di esplorare dentro di me, scavare a fondo, mettermi davanti ad uno specchio e osservarmi dentro e fuori a lungo e capire ciò che mi piaceva e ciò che non mi piaceva. Il percorso in Counseling mi ha insegnato che solo io sono responsabile delle mie scelte e del mio destino. Che non posso dare le colpe agli altri per i miei fallimenti e meriti per i miei successi. Che un manipolatore, esiste solo se esiste la vittima e se la vittima esce dal ruolo di vittima il manipolatore scompare. Che il passato si chiama passato perché non c'è più. Che il cambiamento è dettato dalla volontà ma deve essere seguito dall'azione affinché sia reale. Grazie alla scuola IN Counseling, ho imparato che non servono giustificazioni e tante parole. Ho imparato ad ascoltarmi e ad ascoltare, a captare i segnali, a dar retta alle emozioni, a farmi guidare dal desiderio di una costante ricerca del mio benessere. Ho imparato la differenza fra processo e progetto (il progetto è ciò che intendiamo realizzare, il processo è la modalità con cui avviene la sua realizzazione; compresi i modi attraverso cui superiamo tutti gli impedimenti –vedi interruzioni di contatto- e le emozioni legate ad esso).

Ho imparato a fidarmi e affidarmi. Ho imparato che la paura non va demonizzata, che è salvifica in molte situazioni ma non deve occupare ogni spazio della mia esistenza. Ho imparato che "tanto sono così" non è una risposta, che tutto è in movimento e che tutto può cambiare. Ho imparato a essere grata anche per i momenti più bui della mia esistenza perché tutto è stato utile.

Grazie al percorso fatto, oggi sono una persona migliore, migliore per me. Migliore nei rapporti con gli altri: familiari, amici e pazienti. Mi stupisco tanto per questa magia che è realtà: sono soddisfatta e mi sento fortunata ad aver imboccato la strada giusta per raggiungere il mio benessere.

## COS'E' IL COUNSELING



Il counseling professionale è una relazione d'aiuto, è un'attività il cui obiettivo è il miglioramento della qualità di vita del cliente, sostenendo i suoi punti di forza e le sue capacità di autodeterminazione. Il counseling offre uno spazio di ascolto e di riflessione, nel quale esplorare difficoltà relative a processi evolutivi, fasi di transizione e stati di crisi e rinforzare capacità di scelta o di cambiamento. E' un intervento che utilizza varie metodologie mutate da diversi orientamenti teorici. Si rivolge al singolo, alle famiglie, a gruppi e istituzioni. Il counseling può essere erogato in vari ambiti, quello privato, sociale, scolastico, sanitario, aziendale.

(Definizione dell'attività di counseling approvata dall'Assemblea dei soci AssoCounseling in data 2 aprile 2011).

A mio avviso Il Counseling è una "relazione che aiuta", che si instaura fra counselor e cliente, specifica e limitata nel tempo, atta a promuovere la crescita, il benessere e l'autonomia del cliente che sta attraversando una qualche difficoltà o un momento di crisi.

Il counselor utilizza l'ascolto empatico e sensoriale nella relazione col cliente per entrare in contatto con lui, aiutarlo e sostenerlo ad affrontare in modo consapevole le sue difficoltà, favorendo così lo sviluppo delle sue potenzialità e orientandolo verso la propria autonomia, facendo sì che sviluppi le proprie responsabilità.

Il counselor non dispensa consigli, non dice al cliente cosa fare ma lo aiuta a comprendere la situazione e a gestire da solo assumendosi le responsabilità delle sue scelte.



## IL COUNSELOR NON CURA, IL COUNSELOR SI PRENDE CURA

Il cliente non ha bisogno di una cura ma sviluppa, grazie alle competenze del counselor, le capacità per affrontare problemi specifici, per favorire la crescita, per prendere decisioni e gestire lo stress. Il compito del counselor è quello di sostenere il cliente nei periodi di crisi, di confusione, di difficoltà.

La disposizione necessaria è l'ascolto: ascoltando empaticamente il cliente, lo riconosco, do valore a ciò che mi porta. Accolgo il cliente e instaurò con lui una relazione empatica e consapevole, restando in contatto con la visione fenomenologica della realtà: lo ascolto lo riconosco, sto dentro l'esperienza senza costringerla in concettualizzazioni e rimandi. Sto con il vissuto che mi porta il cliente, con quel che vedo che fa, quel che mi racconta e quello che io percepisco.

L'individuo è un sistema aperto capace di autoregolazione e di scambio con l'ambiente: abbandoniamo la logica etero diretta del "causa-effetto" a favore di una concezione circolare della esperienza: nel counseling la crisi è ricca di possibilità di sviluppo e in essa ne riconosciamo le potenzialità e proprio rimandando al nostro cliente le sue potenzialità rimandiamo a lui la possibilità di utilizzarle per soddisfare i propri bisogni, per migliorare la propria vita assumendosene la responsabilità.

## **LA GESTALT: DALLE ORIGINI AL PRAGMA COUNSELING di DOMENICO NIGRO.**

La parola tedesca GESTALT non ha una precisa corrispondenza nella lingua italiana. Può essere tradotta con svariati concetti: struttura, figura, intera forma, configurazione.

Lo scopo dell'approccio della Gestalt è far sperimentare, scoprire all'individuo la propria interezza, il proprio modello e forma. L'integrazione di tutte le parti permette all'individuo di diventare ciò che già è o che potenzialmente può diventare.

### **FRITZ PERLS**

La Psicoterapia della Gestalt nasce agli inizi degli anni '50, dal lavoro di Fritz Perls (1893-1970), medico ebreo di nascita tedesca, che, per sfuggire alle persecuzioni naziste, emigra dapprima nel Sud Africa (nel '34) e successivamente (nel '46) si trasferisce a New York. Ed è proprio in America che fonda nel 1952 il Gestalt Institute of New York.

L'approccio della Psicoterapia della Gestalt trae spunto e si rifà ai concetti sviluppati in base alle ricerche nel campo della percezione svolte dagli psicologi della Gestalt, che dimostrano come l'uomo non percepisce le cose come elementi distinti e sconnessi, ma le organizza in insiemi significativi, mediante il processo percettivo.

### **CONCETTI FONDAMENTALI DELLA TERAPIA GESTALTICA**

Il qui e ora: vivere e sentire il presente.

Essere consapevoli: Solo se prendiamo atto di una situazione, possiamo modificarla.

Non cercare idoli, né accettare un "dover essere" qualcosa o qualcuno imposto da altri.

E' importante la differenza tra la realizzazione del sé e la realizzazione dell'immagine del sé. Se per proteggere la nostra immagine recitiamo continuamente un ruolo, il messaggio implicito è che non abbiamo il diritto di esistere così come siamo.

Il dolore è un campanello d'allarme, indicatore fisico o emozionale di un danno.

L'organismo ci segnala che ha bisogno di cambiare perché non è in equilibrio.

L'unica costante dell'Universo è il cambiamento.

Siamo tutti connessi, l'organismo non termina con la sua dimensione fisica, esiste un ritmo nell'universo, tutti vi siamo soggetti solamente per il fatto di esserci ed esistere.

## CARL ROGERS

Carl Rogers è considerato forse il più importante psicologo e psicoterapeuta americano nella storia. Egli diede un importante contributo alla corrente umanistica della psicologia e al counseling. Rogers, infatti, spostò l'attenzione dal "problema" alla "persona" e favorì il delinearsi del nuovo ruolo che doveva avere l'operatore d'aiuto: non più quello di proporre soluzioni adeguate al problema, bensì quello di accompagnare il cliente in un percorso di consapevolezza interiore, diretto a favorirne la crescita e ad affrontare con le proprie risorse il proprio problema, in autonomia e con senso di responsabilità.

L'aiuto è determinato dalle qualità umane del professionista (accoglienza, disponibilità, sensibilità...) e dalla relazione che si instaura tra cliente e counselor.

Un innovativo mezzo offerto da Rogers è la riformulazione che consiste nel riproporre al cliente ciò che ha appena espresso chiedendo così conferma della comunicazione, ma anche permettendogli in questo modo di "ascoltare" cosa ha appena affermato. La riformulazione può essere accompagnata da osservazioni e considerazioni che riguardano anche il paraverbale e quindi dei gesti, degli sguardi e dei movimenti del cliente.

La visione gestaltica dell'esistenza e quella rogersiana condividono un'idea degli esseri viventi come funzione di alcuni principi fondamentali:

1. il legame indissolubile tra organismo e ambiente;
2. l'equilibrio dinamico che si crea tra essi e il continuo interscambio tra figura emergente e sfondo;
3. La relazione di corrispondenza tra la continua insorgenza dei nostri bisogni e l'esclusiva possibilità d'essere soddisfatti all'interno dello specifico campo della propria esistenza.

L'interscambio che si ha tra organismo e ambiente rende l'uno indispensabile all'altro: quello che una parte dona, l'altra riceve e viceversa.

I bisogni possono essere soddisfatti uno per volta.

La soddisfazione di un bisogno avviene attraverso un processo, che in Gestalt è denominato Ciclo del Contatto, che comprende sei fasi:

- SENSIBILIZZAZIONE: fase dell'insorgenza del bisogno
- CONSAPEVOLEZZA: riconoscimento del bisogno
- ENERGIZZAZIONE: sviluppa uno stato di eccitazione
- CONTATTO: sostiene le necessarie attività volte alla soddisfazione del bisogno
- AZIONE: in forza della quale si ottiene la soddisfazione del bisogno
- RITIRO per ritrovarsi in uno stato di quiete e di appagamento

## LE INTERRUZIONI del CICLO di CONTATTO

Per interruzioni del Ciclo del Contatto si intendono quei meccanismi di difesa che l'individuo mette in atto, quando fatica a soddisfare i propri bisogni. Possiamo vederli come adattamenti creativi, di gestione delle difficoltà relative alla soddisfazione di quegli stessi bisogni.

PERLS ne configura quattro:

- CONFLUENZA
- INTROIEZIONE
- PROIEZIONE
- RETROFLESSIONE.

Confluenza: è l'identificazione totale con l'altro o con l'ambiente. Ciò inibisce la differenziazione e lo sviluppo della persona, che confonde ciò che è dell'altro con ciò che è proprio. Questo fa sì che ogni movimento di separazione produca stati d'ansia e angoscia da separazione. Vi è una mancanza di "confine" tra sé e l'ambiente. Se questa modalità è disfunzionale nell'età adulta, è invece funzionale nell'età neonatale e infantile.

Introiezione: è l'accettazione acritica e totale dei valori, delle idee che arrivano dall'ambiente. La persona scambia quello che arriva, o è arrivato dall'ambiente (educazione, regole, ecc.) come bisogni, pensieri, sentimenti propri. Si distingue dall'assimilazione, che è un processo più attivo, in quanto, quest'ultima ha in sé una dose di aggressività (dal latino *adgrederere*- andare verso).

Proiezione: Nel meccanismo della proiezione il sé invade l'ambiente, non appropriandosi di aspetti propri attribuendoli agli altri e/o all'ambiente.

- Credo che ciò che appartiene a me, pensieri, emozioni, sentimenti, appartengano all'altro.

Retroflessione: qui vi è la rinuncia ad ogni tentativo di influenzare l'ambiente reinvestendo la propria spinta, energia in un sistema interpersonale. Viene interrotta l'azione, e l'energia che doveva essere diretta all'esterno torna indietro.

Egotismo: Introdotto da Goodman e meno descritto dagli altri Gestaltisti, l'egotismo rinforza costantemente il confine del contatto, facendo sì che non vi sia un'interdipendenza con l'ambiente e con gli altri, né in entrata né in uscita, non permettendo un sano processo di scambio-relazione con essi.

Deflessione: introdotta da Ervin e Miriam Polster 1973, è un meccanismo che fa sì che venga evitato il contatto diretto con l'ambiente non ottenendo da questo le risposte

desiderate. Nella fase di presa di contatto l'eccitazione derivante dalla consapevolezza del bisogno emerso, viene vissuta come problematica, quindi viene ridotta per ridurre l'impatto con l'ambiente esterno.

Professione: introdotta da Sylvia Crocker, è un meccanismo d'interruzione di contatto che fa sì che la persona faccia agli altri ciò che ha bisogno gli altri facciano a lei, (io mi prendo cura degli altri perché ho bisogno che qualcuno si prenda cura di me). Qui, è presente un'eccessiva permeabilità in uscita e un'incapacità di trattenere gli impulsi e dilazarli nel tempo.

## DOMENICO NIGRO- IL PRAGMACOUNSELING

**“La percezione è l'esperienza che muove le nostre esperienze e, con queste, il nostro vivere nel tempo, alias la nostra esistenza.”**  
**(Domenico Nigro)**

Un contributo all'evoluzione e alla completezza del counseling gestaltico è offerto da Domenico Nigro, Counselor di grande esperienza e dalle innate doti comunicative, sia orali, sia scritte.

Domenico Nigro sta completando il suo “Manuale per la Formazione IN Counseling”, ricco di aspetti teorici ed esperienziali (a mio avviso, al momento, il testo più completo ed esaustivo riguardo il counseling gestaltico).

Questo testo è pubblicato in corso d'opera su di un apposito blog.

Vi si può accedere cliccando sul sottostante link:

<https://www.pragmacounseling.it/il-manuale-per-la-formazione-in-counseling/>

Domenico Nigro descrive il counseling come *“una relazione d'aiuto professionale fondata sulle capacità e abilità personali del counselor, che la gestisce, di accompagnare i propri clienti in percorsi di sviluppo di consapevolezza tali da metterli in condizione di meglio affrontare le difficoltà che stanno vivendo, rispetto alle quali chiedono aiuto.*

*Il tipo di aiuto che il counseling offre si costruisce, nella relazione counselor-cliente, in forza di una specifica e particolare struttura di attività pratiche condotte, professionalmente, dal counselor...”*

Nel suo manuale, Domenico Nigro vuole presentare, da un lato, ciò che è indispensabile sapere, su di un piano teorico-culturale, dall'altro, ciò che un counselor deve saper padroneggiare, di specifico, relativamente alla propria professione, per poter fare counseling, almeno dignitosamente.

Particolare attenzione è rivolta alle caratteristiche della relazione di counseling, a quello che in essa accade, a cosa fa il counselor e al come lo fa, per renderla “una relazione che aiuta a meglio affrontare le difficoltà del vivere”.

A conferma di quanto esposto, propongo uno stralcio, per me di grande valore, dell'opera qui citata, ma, soprattutto, dello stesso rimando all'intera lettura (consultabile partendo da

questo link: <https://www.pragmacounseling.it/il-manuale-per-la-formazione-in-counseling/> ;

*In altre parole, due sono gli elementi che individuano e caratterizzano il counseling come attività professionale, distinguibile da tutte le altre professioni d'aiuto:*

*Il suo essere praticato, da uno specifico professionista denominato counselor, in forza di un'accurata e capace gestione di specifiche, proprie e particolari attività, che, altro non sono che "pratiche", apprese in forza di una specifica esperienza formativa.*

*Le attività che caratterizzano ed individuano il counseling sono "pratiche" la cui efficacia dipende dalla capacità di chi le esercita.*

*Per tale ragione sono, anche e comunemente, chiamate abilità di counseling.*

*Per questa stessa ragione qui si parla di Pragmacounseling, per valorizzare del counseling il suo essere, innanzitutto e sostanzialmente, la pratica (strategicamente organizzata, cioè volta al conseguimento di uno o più scopi specifici) di abilità personali, comunemente chiamate di counseling.*

*Riprendendo l'idea di counseling qui sopra proposta:*

- *"il counseling è quella relazione interpersonale-professionale in cui noi counselor agiamo per attivare e sostenere gli sviluppi di consapevolezza personale necessari ai nostri clienti per meglio affrontare i loro problemi" –*

*E' importante precisare che con la locuzione "consapevolezza personale" intendiamo lo stato di adeguato contatto con quanto stiamo pensando (giudizi, immaginazioni, riflessioni, analisi, ragionamenti), quanto stiamo sentendo (emozioni, sentimenti, sensazioni), quanto stiamo facendo (atteggiamenti comportamentali, automatismi nevrotici, comportamenti ed azioni).*

*Un contatto la cui funzione è quella di permetterci di RICONOSCERE le interazioni tra quanto sentiamo, pensiamo e facciamo, spingendoci a meglio gestirle, muovendoci verso pensieri, comportamenti e sentimenti funzionalmente in grado di portarci a meglio soddisfare i nostri bisogni, facendoci stare meglio ed in sano equilibrio con il nostro ambiente.*

*Poiché i processi di consapevolezza che si attivano e sviluppano nel counseling sono funzione diretta delle dinamiche relazionali proprie della relazione di counseling, per fare counseling è indispensabile possedere uno specifico insieme di particolari capacità/abilità relazionali.*

*È proprio l'uso appropriato di tale specifico insieme di particolari capacità/abilità relazionali che caratterizza il saper far counseling, l'arte cioè di aiutare gli altri a meglio affrontare i momenti di difficoltà.*

*Per questa ragione, l'acquisizione di tale insieme di particolari capacità/abilità relazionali ed il saperlo usare in chiave d'aiuto professionale, non possono che essere gli ovvi obiettivi didattici di ogni, rispettabile, progetto formativo in counseling.*

*Per questa ragione la formazione in counseling è un'esperienza assolutamente indicata per chiunque sia, in qualunque modo, animato dal desiderio, dalla volontà, dal bisogno di aiutare il prossimo o, più semplicemente, dalla necessità di affinare le proprie capacità di farlo nelle situazioni di vita personale-professionale in cui questo stia già avvenendo.*

*Chiunque sia in qualche modo cultore delle forme, dei contenuti, delle caratteristiche dell'esistenza umana, nelle sue dimensioni storico-sociali, antropologiche, psicologiche, sa quanto nell'uomo il*

*bisogno di dare aiuto incontra quello di riceverlo e sa quanto questi due bisogni articolino l'aiuto come bisogno costante, che accompagna l'esistenza umana in ogni sua circostanza sociale, storicamente e geograficamente determinatasi.*

*Oggi, in molte parti del mondo, il counseling è una tra le possibilità che l'uomo ha per soddisfare il proprio bisogno d'aiuto, sia quello di darlo, sia quello di riceverlo.*

*Con la nostra formazione in counseling, noi counselor:*

- *Sperimentiamo quanto la soddisfazione di ogni bisogno sia funzione del positivo fluire dei processi di consapevolezza adesso collegati;*
- *Impariamo quanto il sano fluire dei nostri processi di consapevolezza dipendano dal grado di buona, perché congrua e funzionale, integrazione di quanto "sentiamo", "pensiamo", "facciamo";*
- *Apprendiamo quanto dalla qualità di tale integrazione dipendano gli stati di benessere/malessere esistenziale di chi ci chiede aiuto e di noi stessi.*

*Dalla nostra formazione in counseling e dal nostro fare counseling traiamo il senso di quanto la qualità di tale integrazione sia una funzione diretta del grado di responsabilità di chi è chiamato a gestirla.*

*Parliamo, qui, di "responsabilità", riferendoci al suo valore etimologico:*

*– "responsabilità" = respònsum (latino risposta) + abilità = "abilità di risposta", alias capacità di dare risposte funzionali ed efficaci a quanto siamo chiamati a fare.*

*Noi counselor sappiamo quanto "consapevolezza" e "responsabilità" siano un binomio inscindibile: non si dà l'una senza l'altra.*

*Responsabilità del nostro "ascolto", della nostra "osservazione non giudicante", del nostro "senso critico", della nostra "buona volontà", del nostro "coraggio" e della nostra "intelligenza emotiva".*

*Consapevolezza di una congrua e funzionale integrazione del nostro "sentire", "pensare" e "agire", funzione diretta del nostro essere "attivamente presenti" (cioè adeguatamente e funzionalmente in contatto con quanto stiamo sentendo, pensando ed agendo) nelle circostanze della nostra esistenza che lo richiedono, per soddisfare un nostro bisogno e/o per aiutare al meglio chi, da solo, non riesce a soddisfare i propri e, per questo, ci chiede aiuto.*

*Se ciò che caratterizza il counseling è "ciò che facciamo noi counselor e come lo facciamo", parlare di pragmacounseling rende giustizia al valore pragmatico del counseling e sottolinea la necessità di mettere al centro di ogni percorso di formazione in counseling, e di ogni definizione di counseling, la sua dimensione pratica-esperienziale.*

*Riconoscendo il valore pragmatico del counseling, diventa ovvio e consequenziale caratterizzarne i percorsi formativi su registri pratico-esperienziali.*

*Per questo la formazione in counseling non può che essere, innanzitutto, una "palestra", in cui ci si esercita e ci si allena a meglio integrare "ciò che pensiamo", "ciò che facciamo", ciò che "sentiamo" (alias ciò che proviamo percettivamente/sensorialmente).*

*La formazione in counseling è una palestra in cui s'impara a meglio riconoscere ciò che sentiamo-pensiamo-facciamo e si apprende come meglio gestirlo, per stare meglio e per essere poi in grado di sostenere i nostri clienti a fare altrettanto (possiamo aiutare qualcuno a fare qualcosa che noi stessi non sappiamo fare?!).*

*La bellezza della formazione in counseling è, quindi, quella di essere un percorso di formazione professionale, che è soprattutto una vera e propria, magnifica, esperienza di crescita e di*



*arricchimento personale, che qualifica l'esistenza di chi la vive, migliorandone il modo di stare al mondo.*

*La formazione in counseling ci abitua ad integrare funzionalmente pensieri, sentimenti e comportamenti, rendendoci capaci di aiutare i nostri clienti a fare altrettanto con i loro pensieri, con i loro comportamenti, con i loro sentimenti; questo li aiuterà a sviluppare i loro stati di consapevolezza personale, che li sosterranno nell'attivazione e nello sviluppo di pensieri e sentimenti in grado di orientarli verso comportamenti più utili al loro benessere e al miglioramento della loro esistenza.*

*Promuoviamo l'utilizzo del concetto di pragmacounseling anche per il suo essere portatore di una visione del counseling che ci semplifichi il definirlo, aiutandoci a meglio rispondere a domande quali:*

- *Cos'è il counseling?*
- *Cosa lo caratterizza?*
- *Cosa lo rende specifico?*
- *Cosa lo differenzia da altre tipologie di relazione d'aiuto?*

*Il counseling è una relazione d'aiuto professionale praticata da uno specifico professionista, denominato counselor, in forza di uno specifico e particolare modo di stare con se stesso, in relazione con i propri clienti, gestendone opportunamente le dinamiche di comunicazione, con l'intento preordinato di sostenere, in loro, sviluppi di consapevolezza tali da migliorare significativamente le loro capacità/possibilità di affrontare le situazioni problematiche che stanno vivendo, rispetto alle quali chiedono aiuto>>.*

*Da tale visione del counseling deriva che:*

*“Il “particolare modo di stare con se stessi, in relazione con gli altri,” che il counselor adotta nelle proprie relazioni di counseling, è il più importante obiettivo formativo della formazione in counseling, ne rappresenta il tratto distintivo, perché caratterizza ed individua, in modo specifico, cosa voglia dire essere un counselor, cosa voglia dire fare counseling>>.*

*Tale visione del counseling e del “cosa voglia dire essere un counselor” è sostenuta da una “banale” ovvietà: “Per fare counseling, bisogna saperlo fare”.*

*Saper fare counseling è funzione diretta del saper gestire, utilizzandola al meglio, una specifica architettura di atti/competenze relazionali, che potremmo definire “caratterizzanti” il fare counseling:*

- *Accogliere*
- *Ascoltare in modo propriocettivo/empatico.*
- *Comunicare in modo non violento, compassionevole ed efficace.*
- *Osservare senza giudicare.*
- *Avere una presenza attenta, consapevole e interattiva col proprio cliente (cioè “esserci” nella relazione, stare dentro la relazione, in contatto empatico col cliente; diversamente da quanto fanno altri professionisti della relazione d'aiuto, che considerano il proprio coinvolgimento umano, nella relazione con i propri pazienti, un'interferenza, un fattore di disordine, di mancanza di controllo e di verificabilità scientifica).*
- *Incontrare l'altro, suscitando sentimenti di fiducia, riconoscimento, rassicurazione, conforto.*
- *Accompagnare gli altri in percorsi di sviluppo, di consapevolezza personale tali da metterli in condizione di meglio affrontare i loro problemi e risolverli.*
- *Gestire le operazioni di marketing personale, funzionali al procacciamento del proprio lavoro.*



**Questi sono gli atti/competenze relazionali che caratterizzano il fare counseling professionalmente.**

*Riconoscere del counseling il suo valore squisitamente pragmatico non vuol dire non considerare l'importanza, per chi lo eserciti professionalmente, di uno specifico background culturale in grado di contenere una buona conoscenza della natura umana, delle sue declinazioni storiche, antropologiche, sociologiche e psicologiche.*

*Il "saper far counseling" è sempre sostenuto da una certa conoscenza dell'uomo, in particolare:*

- *Dei suoi processi di crescita,*
- *dei suoi cicli di vita personale/sociale/di gruppo,*
- *delle sue dinamiche psichiche, socio-culturali e di comunicazione interpersonale,*
- *delle sue caratteristiche legate all'appartenenza di genere.*

*Per tale ragione, a queste "conoscenze" sono dedicati specifici capitoli, per dare alla nostra visione del counseling come "pragmacounseling" una cornice di riferimenti, teorici e ideali, che ci aiuti a valorizzarla e, naturalmente, a metterla meglio in pratica.*

*Circa il rapporto tra riferimenti teorico-ideali e apprendimento esperienziale, voglio fare un esempio: Tra sapere, da un punto di vista teorico-ideale, cosa e come fare per accogliere-ascoltare l'altro, nonché quali siano le condizioni e le tecniche che lo renderebbero possibile, e "saperlo fare" concretamente, sapere cioè accogliere/ascoltare adeguatamente chi viene, col proprio carico di tensioni emotive e materiali, a chiederci aiuto, c'è una distanza che solo l'apprendimento pratico del particolare modo di "accogliere/ascoltare", messo in atto da un bravo counselor nelle sue relazioni di counseling, può colmare.*

*Proprio perché mirata all'acquisizione di saperi pratici, la formazione in counseling si qualifica come modello pedagogico di formazione pratica-esperienziale, dove ciascun allievo più che "imparare" in funzione di ciò che gli viene insegnato, "apprende" in funzione di ciò di cui fa esperienza diretta-personale.*

*L'apprendimento di cui parliamo necessita di un "lavoro" personale di conoscenza di sé, con particolare riferimento al riconoscimento/rielaborazione di quelle proprie istanze emotive e culturali che potrebbero ostacolare il riuscire ad "accogliere/ascoltare" l'altro.*

*Alla formazione in counseling si accede con alle spalle un'esperienza di vita e di formazione personale che, in materia di conoscenza dell'uomo, non può non aver già strutturato buone basi.*

*Su di queste, chi si occupa di formazione in counseling interviene "ad hoc", per rafforzarle e integrarle, secondo il fabbisogno di ciascun allievo.*

## IL COUNSELING SANITARIO

Data la mia professione, e quanto questa mi appassioni, dedico la parte centrale di questa mia tesi al counseling sanitario e, in particolare, alla mia esperienza di lavoro relativa ad una particolare patologia: il Cheratocono.

Per presentare il counseling sanitario estrapolo, pressoché letteralmente, quanto scritto a tal proposito sul blog della Scuola IN Counseling Lo Specchio Magico Torino (<https://www.scuolacounselingtorino.it/il-counseling-sanitario/>):

*“Il counseling sanitario è uno spazio in cui un counselor professionista sostiene l’avvio e lo sviluppo di percorsi individuali o di gruppo volti a migliorare la capacità delle persone di fronteggiare le proprie problematiche in ambito sanitario: un lutto, una particolare diagnosi, una scelta fra svariate scelte terapeutiche, ecc. In questa proposta diviene fondamentale la collaborazione fra le diverse figure professionali che affiancano il paziente-cliente cioè il medico curante, i medici specialisti e il counselor professionista, per ottimizzare tempi, energie e risorse . Le differenti figure professionali con le diverse competenze specifiche possono lavorare su un campo d’interventi distinti con tecniche e tempi differenti. In tal modo la persona è presa in carico nella sua totalità.*

*I destinatari (clienti-pazienti), sono persone singole, coppie, famiglie e il servizio prevede colloqui individuali , familiari o di coppia volti a sostenere la persona in difficoltà a meglio affrontare la crisi del momento , collegata alla specifica malattia aiutando così chi si trova direttamente ( il paziente) o indirettamente ( i suoi cari) a superare situazioni difficili.*

*Il counseling è un percorso di breve durata, fondato sulle abilità empatiche, relazionali e comunicative del counselor e agisce sulle modalità comportamentali delle persone riguardanti la vita quotidiana . Lo scopo è far emergere, dare valore e organizzare le risorse utili per meglio affrontare i cambiamenti, aiutare il cliente a prendere decisioni più consapevoli per migliorare la propria salute e più in generale per migliorare le situazioni di impasse in cui si trovano.*

*L’intervento del counselor all’interno di un contesto sanitario è senza dubbio un’utilissima risorsa per meglio affrontare i bisogni pratici ed emotivi collegati alla gestione della malattia.”*

Lavorando in campo medico ho scelto di dedicare parte della mia tesi al counseling Sanitario, che sto già sperimentando assieme alla comunicazione non violenta (i cui principi e la cui pratica ho appreso nel corso della mia Formazione IN Counseling), con i miei pazienti e in modo più specifico e profondo con alcuni pazienti selezionati con cui ho svolto il mio tirocinio, persone affette da Cheratocono.

## IL MIO TIROCINIO CON PAZIENTI AFFETTI DA CHERATOCONO

Non esiste una bibliografia di testi o articoli che trattino il tema del: “Come integrare il counseling alla cura del cheratocono”, per cui ringrazio Domenico Nigro, che ha accettato con entusiasmo e interesse la mia proposta, e ringrazio il mio titolare con cui trattiamo clinicamente i pazienti, che mi hanno permesso di essere “pioniera” su tale questione.

Poiché, mi occupo dal punto di vista medico-tecnico-scientifico di gestire e prestare adeguate cure mediche ai pazienti affetti da questa patologia, ho pensato di iniziare parallelamente all’approccio medico un approccio “umano”, un approccio di relazione d’aiuto che possa accompagnare e sostenere questi pazienti (in qualche caso anche i genitori dei pazienti specie se minorenni) durante il percorso medico, dalla diagnosi all’intervento terapeutico o chirurgico.

Faccio parte di un’equipe di esperti in materia e le diagnosi che facciamo spesso e per fortuna sono precoci. Una diagnosi precoce è importantissima perché può salvaguardare la vista di una persona. Una diagnosi tempestiva può fare una grande differenza dal punto di vista clinico: fa sì che il paziente non arrivi a dover subire un trapianto di cornea ma al tempo stesso può rivelarsi un terremoto emotivo per i pazienti e le loro famiglie. Arriva come un fulmine a ciel sereno e scatena reazioni di ogni genere, dal rifiuto all’accettazione, dai sensi di colpa per non averlo scoperto prima o per esempio per un genitore che ha trasmesso la malattia (genetica) al figlio... alla disperazione.

Tutti conoscono, bene o male, malattie terribili come il tumore, ma pochi conoscono questa patologia altrettanto terribile, che insorge in età giovanile e può portare se non curata, al trapianto di cornea e/o alla cecità.

L’idea è stata quella di associare, nei confronti di pazienti affetti da Cheratocono, alla diagnosi e cura della malattia, un percorso di counseling che ne facilitasse la gestione, sia per me, sia per il paziente, confidando sul fatto che questo avrebbe, per di più, migliorato i risultati terapeutici.

Questo lavoro svolto dal Dicembre 2018 a Giugno 2021, è stato arricchente e molto formativo per me e di sostegno per i miei pazienti-clienti.

Accoglienza-Acettazione- Fiducia-Feedback sono state le parole chiave del mio e loro percorso-processo.

Ho dedicato a questi pazienti diverse ore ciascuno; alcuni di loro sapevano di avere questa patologia mentre per altri è stata una sorpresa, una doccia fredda. Ogni persona ha reagito in modo diverso quando la diagnosi, la “sentenza” è stata emessa.

Alcuni hanno fatto finta di niente, sottovalutando il problema, altri sono caduti nella disperazione, altri ancora hanno reagito con incredulità e stupore. Tutti comunque hanno provato paura e rabbia.

L’utilizzo dei feedback è stato una magia: Stando in ascolto e rimandando il mio sentire ai clienti ha fatto sì che qualcosa “si smuovesse” in loro.

# Cheratocono

Ho interesse a presentare più nel dettaglio che cos'è il cheratocono per soddisfare la curiosità del lettore che leggendo di dettagli tecnici qua e là volesse approfondire l'argomento

## COS'È IL CHERATOCONO?

---



Il cheratocono è una malattia degenerativa non infiammatoria della cornea (la membrana trasparente che costituisce la superficie anteriore dell'occhio) che si assottiglia e si deforma, assumendo una caratteristica forma conica. Di profilo la superficie oculare risulta essere quindi, più sporgente. E' una patologia che colpisce normalmente entrambi gli occhi (spesso in tempi differenti)

La deformazione e sporgenza della cornea influiscono sul modo in cui la luce colpisce la retina nella parte posteriore dell'occhio. Le immagini vengono focalizzate su più punti anziché un singolo punto di messa a fuoco causando una visione sfuocata, raddoppiata, distorta.

Il cheratocono genera quindi un difetto refrattivo con conseguenti notevoli problemi di vista (astigmatismo e miopia elevati) costituendo per il paziente un serio danno di ordine psicologico ed emotivo oltre che fisico.

Generalmente questa patologia non porta alla cecità completa ma può peggiorare la vista fino ad un livello tale per cui alla persona affetta diventa molto difficile condurre una vita normale.

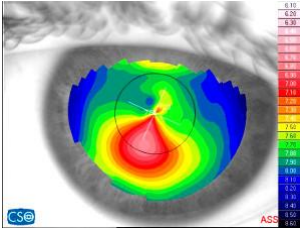
## QUALI SONO LE CAUSE?

---

Le cause non sono note con certezza. Tuttavia, ci potrebbe essere una predisposizione genetica. Inoltre ci sono possibili legami con malattie generali dell'organismo (sistemiche). Infine possono essere considerati fattori di rischio piccoli traumi oculari ripetuti nel tempo e problemi al nervo trigemino (che, tra l'altro, s'innerva nella cornea).

## COME SI MANIFESTA LA MALATTIA?

---



In presenza di cheratocono la cornea si indebolisce e, quindi, inizia ad assottigliarsi progressivamente e a sfiancarsi, a “cedere” (nei casi più gravi si arriva alla perforazione). Lo strato oculare esterno e trasparente, che si trova in corrispondenza dell’iride, si assottiglia a causa di un processo degenerativo delle fibre collagene. Semplificando si può dire che la cornea in un punto perde la capacità di resistenza meccanica e, a causa della pressione interna dell’occhio, avviene la deformazione e lo sfiancamento (in particolare nella zona centrale o paracentrale).

## QUALI SONO I SINTOMI?

---

Senso di fastidio alla presenza di luce (fotofobia), prurito e necessità di sfregare gli occhi frequentemente, comparsa di aloni notturni e la sgradevole sensazione di vedere, sia da lontano che da vicino, persone e oggetti sfocati e distorti.

Ecco i sintomi iniziali del cheratocono, una malattia subdola, in quanto nelle sue prime fasi può essere scambiata per un difetto di rifrazione come miopia e astigmatismo e corretta con occhiali e lenti a contatto. Tuttavia, la necessità di aumentare con frequenza la gradazione delle lenti è un campanello d’allarme che può far sospettare la presenza del caratteristico processo di assottigliamento e deformazione della cornea tipico del cheratocono.

La scoperta di essere affetti da cheratocono ha un impatto emotivo molto forte specie sui giovani e adolescenti, e anche sui genitori dei giovani pazienti. E’ un vero “terremoto” che coinvolge il percorso scolastico, il lavoro, la vita sociale e familiare della persona.

Tuttavia le moderne strategie di cura consentono di diagnosticare la malattia precocemente e bloccarne l’evoluzione e i conseguenti danni futuri a carico non solo della vista ma anche della qualità della vita del paziente. Una diagnosi precoce è fondamentale per evitare il progredire del cheratocono

Il cheratocono normalmente non dà dolore salvo che non avvenga un rapido sfiancamento della cornea e una sua perforazione. Spesso il cheratocono è associato a una congiuntivite allergica.

## COME SI DIAGNOSTICA E QUAL È L'ETÀ DI INSORGENZA?

---

Il cheratocono si diagnostica in un ambulatorio oculistico dotato di specifiche apparecchiature capaci di mappare la cornea misurandone lo spessore e la forma. Lo strumento principale per la sua diagnosi e per la valutazione della gravità è il Topografo Corneale che è in grado di evidenziare le deformazioni e lo sviluppo del caratteristico cono. La topografia corneale è un esame strumentale che può essere eseguito in modo affidabile anche sui bambini in età scolare ed è utilissima assieme alla pachimetria (che misura lo spessore corneale) alla rilevazione dei segni anche molto precoci della malattia in modo semplice e indolore.

Nel primo stadio della malattia, il cheratocono non genera deformazioni corneali evidenti o un sostanziale assottigliamento della cornea e solo effettuando questi esami strumentali riescono a rilevare gli eventuali cambiamenti corneali e mettere in evidenza una cornea patologica rispetto ad una cornea sana.

Poiché, il cheratocono insorge generalmente durante l'infanzia e la pubertà, colpendo giovani con una lunga aspettativa di vita e di vista, è evidente l'importanza di una diagnosi precoce e di un tempestivo trattamento. Tutti i bambini dovrebbero eseguire una visita oculistica intorno ai tre anni per assicurarsi che gli occhi si coordinino correttamente, abbiano una buona capacità visiva e siano sani. Se esiste poi una storia familiare di cheratocono, si consiglia un esame più approfondito comprensivo di topografia corneale già a partire dai 5-6 anni.

Nella maggior parte dei casi il cheratocono diventa evidente intorno ai vent'anni e peggiora progressivamente fino all'età di circa sessant'anni.

## QUANTO È DIFFUSO?

---

Seppur considerato "malattia rara" l'incidenza stimata del cheratocono all'incirca 1/500; l'età a cui la malattia si presenta è molto varia, ma in genere esordisce clinicamente tra i venti e i trenta anni. La sua velocità di progressione è legata all'età d'insorgenza: se si manifesta precocemente ha una progressione molto rapida. Tale progressione tende a rallentare dopo i sessant'anni. E' una patologia genetica che colpisce a macchia di leopardo all'interno del nucleo familiare e anche la gravità è differente da persona a persona (spesso viene diagnosticata in forma frusta a persone adulte in modo casuale in seguito a Topografie corneali effettuate per altri motivi).

## IL CHERATOCONO SI PUO' CURARE?

---

Fino a qualche anno fa la diagnosi del cheratocono era terrificante poiché le uniche armi a disposizione erano l'utilizzo delle lenti a contatto semirigide, spesso mal tollerate o non tollerate dai pazienti che servivano a "contenere" la deformazione corneale che permettesse al paziente di avere una visione meno offuscata e per procrastinare il quasi inevitabile trapianto di cornea con tutte le conseguenze che comportava (rigetti, terapie, infezioni, ecc.). Allo stato attuale grazie alla diagnostica evoluta e precoce, alla prevenzione e agli screening questo tipo di chirurgia è riservato ad un numero sempre più esiguo di pazienti.

Non esistono al momento terapie farmacologiche in grado di riportare l'occhio malato ad una condizione di assenza di cheratocono. Tuttavia esistono validissimi trattamenti di corneoplastica in grado di fermare la progressione della malattia e consentire al paziente una normale vita sociale e lavorativa. Naturalmente prima si interviene e meglio è.

La corneoplastica è l'innovativa unione delle tecniche di chirurgia corneale e refrattiva in grado di correggere i difetti visivi conservando il più possibile l'anatomia naturale della cornea. In caso di cheratocono i trattamenti di corneoplastica più sicuri ed efficaci sono: Il CROSS LINKING CORNEALE e l'IMPIANTO DI ANELLI INTRASTROMALI

## COS'È IL CROSS-LINKING?

---

Il *cross-linking* è un trattamento para chirurgico e ha lo scopo di arrestare i processi degenerativi della malattia stimolando il rinnovamento delle cellule corneali, i cheratociti; è una metodica che ha come scopo quello di rendere la cornea più rigida più spessa e meno curva ed evitare, quindi, lo sfiancamento. Questo avviene tramite la creazione di nuovi legami tra le fibre collagene stromali. Il trattamento è minimamente invasivo: si fa reagire una sostanza fotosensibile (la riboflavina ovvero la vitamina B2) – che viene somministrata in forma di collirio – con i raggi ultravioletti. Questa tecnica lega meglio tra loro le fibre collagene, rinforzando la struttura corneale. In questo modo si può bloccare o almeno limitare per un periodo più o meno lungo la deformazione patologica della cornea.

## COSA SONO GLI ANELLI INTRASTROMALI?

---

L'impianto di anelli intrastromali (Keraring o Ferrara ring) costituiscono un'opzione chirurgica minimamente invasiva progettata per stabilizzare o ritardare l'evoluzione del cheratocono.

La loro funzione, è quella di correggere le deformazioni della cornea, ridurre i difetti refrattivi (in particolare la miopia e l'astigmatismo) e migliorare quindi l'acuità visiva. Se l'impianto degli anelli intrastromali non libera del tutto il paziente dalla necessità di utilizzare occhiali o lenti a contatto, migliora notevolmente la qualità della sua vita riducendo il difetto di vista iniziale in modo drastico.

Gli anelli intrastromali sono piccoli anellini di plastica trasparente costituiti da segmenti semicircolari di diametro, curvatura e spessore variabile e in base alla tipologia di cheratocono il chirurgo sceglie la tipologia più adatta al paziente. Non danno problemi di rigetto e vengono inseriti all'interno dello stroma, la zona della cornea di maggior spessore costituita da fibre di collagene. E' una procedura eseguita ambulatorialmente, con il paziente sveglio e in anestesia topica (gocce di collirio anestetico).

Mediante un laser a Femtosecondi il chirurgo crea una "tasca" nella zona di maggior spessore corneale e inserisce gli anelli. L'intera procedura ha una durata di soli 15 minuti, la riabilitazione è pressoché immediata e non vi è dolore intra o post operatorio.

## CONCLUDENDO

---

Lo scopo della moderna terapia per la cura del cheratocono è fermare la progressione della malattia, consentire al paziente di avere la migliore vista possibile e una buona qualità di vita senza arrivare al trapianto di cornea.

Il cheratocono, come si è detto, non si cura tramite farmaci ma grazie ad un insieme di terapie che, utilizzate opportunamente, possono portare al migliore risultato possibile per il quadro clinico di ogni singola persona.

A seconda della gravità e della progressione della malattia esistono diversi modi per gestirla:

Nelle fasi iniziali, la diminuzione e la distorsione della vista è correggibile con gli occhiali ma, con il progredire della malattia, la cornea diventa altamente irregolare ed è necessario indossare specifiche lenti a contatto rigide per correggere adeguatamente la vista.

Se anche le lenti a contatto diventano inadeguate o se risultano intollerabili, è possibile effettuare l'impianto di lenti intrastromali al fine di appiattire e regolarizzare la forma della cornea distorta e migliorare la visione.

Il Cross Linking trans epiteliale è il trattamento per bloccare o rallentare l'evoluzione della malattia. E' privo di rischi, effettuabile anche sui bambini e sui giovani e andrebbe eseguito il prima possibile dopo la diagnosi di cheratocono per evitarne l'evoluzione e tutte le



conseguenze relative. Nel caso di cheratoconi in fase iniziale normalmente è sufficiente un trattamento per bloccare la malattia.

Il Cross Linking è inoltre consigliato dopo l'impianto di anelli intrastromali per stabilizzare la cornea, indurirla e rallentare/bloccare l'evoluzione della malattia.

Gli innesti corneali o trapianti di cornea possono essere necessari per i casi più gravi e avanzati di cheratocono. Il trapianto di cornea è un intervento invasivo e per nulla privo di rischi e non è quindi un obiettivo ma un traguardo negativo che sarebbe opportuno non raggiungere mai.

In conclusione è importante la prevenzione, sarebbe utile effettuare controlli oculistici accurati specie in presenza di sintomi quali fotofobia, calo visivo, distorsioni delle immagini poiché una diagnosi precoce di cheratocono può oggi fermare gli stadi di progressione della malattia e minimizzare i danni.

**“Ogni professionista sanitario dovrebbe avere molte conoscenze, non solo quelle che si possono trovare nei libri; i pazienti dovrebbero essere i suoi libri preferiti”**

## **TIROCINIO DI COUNSELING CON PAZIENTI AFFETTI DA CHERATOCONO**

Circa tre anni fa, nel pieno della mia carriera lavorativa ho avuto un'intuizione. Da sempre mi occupo di persone affette da svariate patologie oculari, più o meno gravi, percepite in modo differente da ciascun paziente che prendo in cura col mio titolare. Li visitiamo, facciamo diagnosi ...da un semplice vizio refrattivo come una miopia a cose più serie come la cataratta o patologie retiniche e corneali. Mi sono accorta che i pazienti accettano in modo più sereno patologie meglio “conosciute”, di cui si sente parlare spesso e un po' dappertutto mentre i pazienti affetti da Cheratocono fanno parte di un'altra categoria. Sono i più fragili, difficili da gestire dal punto di vista clinico. Ho scelto così di dedicarmi in modo approfondito a loro, accompagnandoli e sostenendoli non solo dal punto di vista clinico ma sostenendoli nel loro percorso di cura dalla diagnosi alla “risoluzione”, al blocco dell'avanzare di questa patologia degenerativa che porta quasi inesorabilmente alla perdita della vista e alla necessità di un intervento di trapianto corneale.

Mi sono accorta da subito che agendo efficacemente una comunicazione chiara, sostenendo l'individuo a partire dalla diagnosi (solitamente la “sentenza “viene effettuata dal mio titolare, chirurgo oculista) i pazienti si tranquillizzavano e la loro paura diminuiva. Così, dopo averne discusso con Domenico Nigro ed aver ottenuto il suo avallo, ho cominciato a svolgere vere sessioni di counseling proponendo il mio progetto alla clinica oculistica dove lavoro e dove ci prendiamo cura di queste persone.

Mi sono proposta ai pazienti, ho menzionato il progetto, spiegando loro che sarebbe stato un breve percorso dove in qualità di tirocinante del terzo anno di scuola in counseling avrei potuto aiutarli e sostenerli dal punto di vista delle emozioni durante il loro percorso di guarigione.

E' stata un'esperienza meravigliosa per me e anche per loro (ascoltando i loro feedback). Mi sono accorta di quanto ognuno abbia o non abbia accettato, accolto la patologia rara e di quanto abbia dato valore alla relazione di aiuto che abbiamo instaurato.

Le persone con cui ho lavorato in veste di tirocinante della Scuola In Counseling Lo Specchio Magico da dicembre 2018 a oggi (giugno 2021) sono otto, ognuno di loro è diverso e speciale; ho fatto la “spola” in modo abbastanza fluido fra la me professionista in campo oculistico e la me tirocinante counselor.

I pazienti con cui ho lavorato hanno un'età compresa fra i 18 e i 50 anni; ho dedicato a ciascuno di loro circa un'ora, un'ora e mezza di Counseling a sessione, per una media di 8 sessioni a testa.

## **ESPERIENZA DI TIROCINIO: COUNSELING SANITARIO CON PAZIENTI AFFETTI DA CHERATOCONO**

TIROCINIO CON ANNA

TIROCINIO CON UMBERTO

TIROCINIO CON LAURA

TIROCINIO CON SARA

TIROCINIO CON MATTEO

TIROCINIO CON FRANCESCO

TIROCINIO CON LUCA

TIROCINIO CON ARMANDO

### **IL MIO TIROCINIO CON ANNA (APPUNTI DAL MIO DIARIO)**

Ho voluto riportare nella mia tesi alcuni appunti estratti dal mio diario, inerenti al Counseling con Anna, una delle clienti-pazienti che ha accettato la mia proposta di essere accompagnata e sostenuta con il counseling durante il percorso clinico oculistico. Riporto il counseling con Anna perché è stato faticoso e strabiliante, arricchente e pieno di emozioni.

#### **ANNA**

Anna è una brillante donna di 45 anni. Una donna sportiva e indipendente. Una donna di cultura, una impiegata modello e anche un po' scienzziata. E' curiosa e simpatica.

Ho conosciuto Anna nel 2018 in occasione di una visita oculistica presso la Clinica Oculistica in cui lavoravo.

E' venuta da noi per avere "un altro parere" professionale, poiché era già a conoscenza della sua patologia oculare.

L'ho accolta nel mio miglior modo possibile e da subito è stata chiara una forte empatia. Da subito inoltre mi sono accorta della sua paura rispetto allo stato di salute dei suoi occhi e del fatto che evitava persino di nominare la patologia.

Non accoglieva né accettava di essere affetta dal cheratocono, e tendeva a rifiutare l'idea clinica da noi proposta e cioè di poter bloccare chirurgicamente l'avanzare di essa con

nuovi metodi poiché nessun altro specialista le aveva mai proposto una alternativa buona e diversa dal “restare così, in attesa che peggiori per fare poi il trapianto di cornea”.

Dopo il nostro primo incontro, basato soprattutto sulla diagnostica clinica, ci siamo lasciate e dette che se avesse voluto fare “altro” per i suoi occhi...si sarebbe ripresentata da noi. Data la situazione un po' delicata decisi di lasciarle il mio numero di cellulare per eventuali dubbi e domande. Non ho insistito sull'importanza della cura lasciandole il tempo per assimilare tutte le informazioni.

Dopo qualche settimana mi chiamò, parlammo per quasi un'ora e alla fine mi disse: “Mi hai trasmesso fiducia, mi piaci come professionista e persona, ho avuto l'impressione che tu sia preparata per cui ho deciso di iniziare il percorso terapeutico”. Mi sentii sollevata. Percepivo la sua grande paura così le feci una proposta:

Cara Anna, oltre ad occuparmi di occhi, io sono anche allieva di una scuola in Counseling e se può farti piacere posso provare a darti una mano anche ad affrontare la parte emotiva che accompagna il tuo stato d'animo durante questo percorso. Si tratta di qualche incontro, a titolo gratuito, dove possiamo incontrarci e trovare assieme un modo migliore per affrontare questi interventi.

Anna conosceva a grandi linee il counseling e accettò subito la proposta.

## **PRIMO INCONTRO 5 DICEMBRE 2018**

Oggi è il mio primo incontro con Anna. Ci siamo incontrate in clinica a fine turno di lavoro (clinica che gentilmente mi ha permesso di occupare uno spazio, gratuitamente, in uno studio libero). Anna arriva tutta trafelata, di corsa, mi sorride un po' titubante. Io le sorrido, la faccio accomodare sistemando due poltroncine una di fronte all'altra. Mi sento rilassata, lei meno. Continua a muovere il suo corpo e le sue mani. Le propongo di fare un bel respiro profondo. Lo facciamo entrambe e poi ci guardiamo sorridendo.

Le chiedo come sta, mi dice che è contenta di essere lì ma anche preoccupata perché adesso che ha deciso di curarsi non sa bene cosa succederà.

Percepisco la sua paura, la sento nella gola, devo respirare e poi le domando cosa è che le provoca questa paura. D'altronde la diagnosi già la conosceva e noi le abbiamo offerto un'opportunità... quindi da dove arriva questa paura?

A questo punto lei esplode...

“Ho paura ... tanta paura, sono 8 anni che vivo con la paura di diventare cieca, gli altri specialisti mi hanno sempre detto di usare le lenti a contatto e fare controlli in attesa del peggioramento e del probabile trapianto di cornea. Da otto anni ho paura anche di fare le visite di controllo perché ho paura che mi si dica “sei peggiorata”, così spesso saltavo i controlli. Come faccio se divento cieca??? Io vado in moto, corro, faccio sport estremi, è la mia vita. Se divento cieca morirò”.

Poi cerco su internet, trovo voi e mi dite che c'è un'alternativa all' “aspettare che peggiori” e adesso sto così. Per carità, mi fido di voi però perché tutti gli altri non mi hanno mai detto che avrei potuto fare questi interventi??? Non so...”

Io: Anna, cosa senti quando dici queste cose? Oltre alla paura di affrontare un percorso terapeutico intendo.

A: In che senso?

Io: Nel senso che la paura di affrontare una serie d'interventi è normale...tutti abbiamo paura di entrare in una sala operatoria! Mentre parlavi, hai detto un sacco di cose, hai le lacrime agli occhi. Puoi tradurre in emozioni ciò che hai provato mentre parlavi?

A: Va bene, ci provo, ecco ... mi sento presa in giro. Ho girato mezzo Piemonte, sono stata visitata un sacco di volte, ho incontrato specialisti incompetenti, tutti medici stupidi. Oltretutto tutto a pagamento. Nessuno che mi spiegava bene, secondo me nemmeno loro sapevano cosa fare e sono dottori! Perfino io ne so più di loro, mi sono informata su internet... com'è possibile che loro non sappiano dell'esistenza delle cure? Adesso ho perso 8 anni. La malattia è peggiorata... ecco... se vi avessi incontrato prima... adesso ho paura di diventare cieca. Lo so che questa che mi offrite è una bella cosa, un'opportunità ma io sto male.

Io: Ok Anna, ho ascoltato le tue parole e adesso ti dico cosa ho sentito io mentre tu parlavi. Provo a rimandartele e tu mi dici se riconosci qualcosa di ciò che io ho provato.

A: Va bene.

Io: Anna, mentre parlavi, io ho sentito proprio qui, nella pancia non solo la paura ma anche un senso di frustrazione, di abbandono, di ingiustizia, di dolore e di rabbia. Riconosci qualcosa dopo questo rimando?

A: (Dopo un momento di silenzio) Sì, sì mi sento frustrata e anche arrabbiata ... perché non è possibile!!! Nel 2018 Non è possibile che nessuno sappia che esistono alternative al trapianto di cornea!! Se non fossi venuta da voi? Non è giusto. Sono tutti incompetenti. Sì sono arrabbiata, provo rabbia.

Io: Anna. Adesso che hai riconosciuto oltre alla paura anche la rabbia e la frustrazione ... riesci a dirmi da 1 a 10 quanta rabbia provi e quanta frustrazione?

A: Beh diciamo 6 frustrazione e 9 rabbia!

Io: Se ti va, possiamo vedere un po' cosa farcene di questa rabbia. Sai, la rabbia è un'emozione che io paragono al veleno. Quando mi arrabbio, io mi sento avvelenare. Magari proviamo a stare un po' con questa rabbia e poi la mandiamo via. Che ne dici?

A: E come si fa?

Io: Possiamo provare, per tentativi, assieme. Che ne dici?

A: Mah!

IO: Adesso provo a rimandarti con parole mie ciò che tu hai detto a me ... Dunque: Io Anna, convivo con la mia malattia da 8 anni, mi sono documentata e so che l'evoluzione potrebbe essere nefasta; potrei essere costretta ad un trapianto di cornea, che potrebbe non risolvere il problema e potrei diventare cieca. Sono arrabbiata perché gli specialisti da cui ero seguita non mi hanno mai prospettato una cura. Sono arrabbiata perché, credo che siano degli incompetenti e che se ne siano fregati di me. Sono arrabbiata perché per tutti questi anni ho vissuto con la paura e l'angoscia del momento in cui sarebbe capitato il disastro, oltretutto pagando profumatamente visite ed esami di controllo... adesso sono arrabbiata e preoccupata perché mi accorgo di avere perso tempo e ora forse è troppo tardi per poter effettuare queste cure innovative.

A: Sì, sì giusto ...è così!

IO: Quindi Anna, mi stai dicendo, che in questo momento, la rabbia che provi è più intensa rispetto alla paura?

A: Sì, sì, è così. Ora che me lo fai vedere: è proprio così!

IO: Anna, comprendo la tua rabbia, però a mio avviso gli specialisti precedenti non hanno agito in malafede o per prenderti in giro oltre a farti spendere soldi. La tua come sai, è una patologia rara e difficile da gestire. Pochi specialisti si dedicano allo studio del cheratocono. C'è molta disinformazione a riguardo. Ti dirò che ne sanno molto di più i pazienti che gli specialisti. Prova a non pensare a loro come incompetenti, ma come dottori che ignorano l'esistenza di cure. Cure che sono di nicchia, difficili da attuare. Prova a sospendere il giudizio su di loro per un attimo. Io se divento te direi così: lo, Anna, dopo otto anni di ricerca, dopo aver incontrato tanti oculisti non preparati su questo argomento perché specializzati in altre patologie oculari, finalmente sono arrivata qui e ho contattato i professionisti preparati riguardo la mia patologia e disposti ad aiutarmi. Che bella opportunità!

Come ti fa sentire questa riformulazione? Che cosa provi, se stai in contatto con l'opportunità e abbandoni il giudizio nei confronti degli altri?

A: Non so... non so se riesco a scusarli.

IO: Non ti sto chiedendo di scusarli ma di comprendere che hanno fatto ciò che erano capaci di fare, ossia prescriverti le lenti a contatto, consigliarti di fare i controlli, come si faceva anni fa e come tanti ancora fanno perché come ti dicevo prima la tua è una patologia di cui pochi si occupano. Puoi provare a vederla così?

A: Sì...Ci provo.

IO: Bene. Fai un bel respiro, anzi, lo facciamo di nuovo assieme!

A...

IO: Come stai Anna? Come ti senti?

A: Se cambio prospettiva e provo a vederla così, mi sento meglio. Forse hai ragione, forse gli altri non facevano così per fregarmi, ma non è giusto lo stesso.

IO: Certo. Da paziente hai tutti i motivi per sentirti così. Però, adesso che hai un po' allontanato il giudizio, riesci a vedere un po' di più l'opportunità?

A: Sì... devo dire di sì. Mi sento meglio rispetto a quando sono arrivata. Sono meno arrabbiata, comunque ho paura per l'intervento.

IO: Certo, anch'io avrei paura. E' normale. Facciamo così... Giacché sei scienziata, se può aiutarti a far diminuire la tua paura per l'intervento che affronterai la prossima settimana, posso dirti che: noi effettuiamo 10 interventi come il tuo ogni settimana da 12 anni e tutti sono andati bene. Inoltre è un intervento poco invasivo e reversibile. Questo significa che se dovesse per qualche ragione (mai successo) esserci un'estrusione della piccola protesi che impianteremo nel tuo occhio...si può togliere e torni a vedere come vedi ora, sicuro non vedrai peggio. Non ci sono grossi rischi. Ad ogni modo, la casistica è a nostro e tuo favore. L'intervento è indolore e già il giorno successivo la tua vista migliorerà. Per come la vedo io, rischi di più nel non farti operare perché la probabilità che peggiori è molto alta.

...Come ti fa sentire ciò che ti ho detto?

A: Avevo letto i dettagli sul consenso informato. Però, sentirlo da te mi rassicura.

IO: Bene, sono contenta. spero di esserti stata d'aiuto. Quindi, ci vediamo fra una settimana per l'intervento alle 7.00. Se hai dei dubbi, chiamami quando vuoi. Se hai voglia di rimandarmi qualcosa di cui abbiamo parlato oggi... sono a disposizione.

A: Grazie di cuore, sono contenta di averti incontrata per la mia malattia e contenta che tu stia frequentando questo corso in counseling...mi è piaciuto questo incontro. Adesso sto un pochino meglio. Mi sento un po' più fiduciosa. Grazie.

IO: Grazie a te Anna. Ci vediamo in sala operatoria! Non ti preoccupare! Stai con la fiducia!

Anna si alza ...un poco commossa e mi abbraccia. Il suo stato d'animo è molto diverso rispetto a un'ora prima.

Mi sento sollevata, provo gratitudine per ciò che ho sperimentato durante questo incontro e gratitudine per la scuola che sto frequentando, per Domenico Nigro che svariate volte mi ha fatto vedere il mio rapporto con la rabbia. Mi sono accorta che una volta riconosciuto è più semplice da gestire.

Durante questo incontro ho contattato la rabbia, la mia rabbia, e mi sono resa conto di come sovente la gestisco male, evitandola.

Mi sono poi accorta di come mi appartenga il senso d'ingiustizia. La rabbia che la mia cliente-paziente ha portato l'ho sentita forte come un pugno nello stomaco...tutta roba mia. Quindi, grazie anche a me che ho scelto di frequentare la scuola: me ne farò qualcosa di buono.

## **SECONDO INCONTRO 18 DICEMBRE 2018**

Incontro Anna dopo alcuni giorni dall'intervento d'inserimento anello intra stromale. Ci siamo viste per il controllo post chirurgico due giorni fa e mi ha chiesto di rivederci per una sessione di counseling. Accetto volentieri.

Accolgo Anna nello stesso studio della volta precedente. Questa volta mi sembra più rilassata, più tranquilla. Appena ci sediamo sfodera un sorriso e mi dice che è contenta, che vede già molto meglio e che non ha sentito dolore, né durante né dopo l'intervento.

IO: Vedo che stai bene, hai un viso rilassato e non ti contorci più...sono molto contenta.

A: Ci tenevo a dirti grazie per avermi consigliato di farmi operare, il mio occhio vede molto meglio e poi non ho avuto male. Ho fatto bene a fidarmi.

IO: Onorata per la tua fiducia. E dimmi... come va con la rabbia? E' ancora a livello nove oppure è diminuita?

A: Dunque... la volta scorsa sono arrivata a casa e più passavano le ore più la sentivo aumentare...poi ho cercato di non pensarci troppo. Dopo l'intervento, appena tolta la benda, appena mi sono accorta di vedere meglio...è risalita e sono stata molto tentata, sarei voluta andare da quei dottori per cantargliene quattro e far vedere loro che la soluzione c'era.



IO: E...cosa hai fatto?

A: Alla fine ho pensato a ciò che c'eravamo dette e che magari proprio non conoscono le terapie innovative che praticate voi e ho lasciato perdere.

IO: Cos'hai provato quando hai deciso di lasciar perdere?

A: Direi che ho provato un senso di sollievo, non so, un senso di liberazione.

IO: Mi stai dicendo che sei stata meglio dopo aver compreso che non ti hanno preso in giro per otto anni?

A: In effetti, sì. Quando ho pensato che non lo facevano intenzionalmente, sono stata meglio.

IO: In quel momento cosa è successo alla tua rabbia?

A: In quel momento è come se si fosse dissolta. Se ci penso, mi arrabbio ancora ma non come prima. Sto meglio, mi sento più leggera.

IO: Bene. E adesso come stai? Intendo in questo preciso istante?

A: Adesso sono contenta e ho più fiducia...e non vedo l'ora che arrivi gennaio per operare l'occhio sinistro. Non vedo l'ora di buttare dalla finestra le lenti a contatto e gli occhiali spessi. Non vedo l'ora di riprendere a fare sport, di andare a sciare, di guidare la mia moto. Sono due anni non la guido più. Con la vista così bassa e tutti gli aloni intorno alle luci, non potevo più guidarla. Ho paura per l'operazione e allo stesso tempo non vedo l'ora di farmi operare:

IO: Paura? Di cosa? Hai già fatto l'esperienza una volta!

A: Sì lo so, infatti non ho paura di aver male. Ho paura che vada male l'operazione. Paura che il risultato non sia il medesimo. Ci rimarrei male.

IO: Quindi la paura c'è ma l'oggetto della paura è cambiato?

A: Sì. Mi sento stupida ma è così.

IO: Per dirla meglio, ti proporrei di dirti che "ti giudichi stupida" e questo, sicuramente, non ti alza il morale! ma stiamo parlando dei tuoi occhi e di una loro condizione che certo non può che tenerti in allarme e preoccupata. Proprio per questo, sperando che la cosa ti faccia sentire meglio, mi fa piacere poterti dire che il tuo occhio sinistro, che opereremo fra due settimane...è quello con la malattia meno avanzata e statisticamente le probabilità che il risultato sia ancora migliore sono molto alte!

Anna, mi guarda un po' perplessa poi risponde:

"Cerco di stare con i piedi per terra, non voglio illudermi. Certo che se le statistiche dicono così, è confortante, però le eccezioni esistono sempre, no? Siccome sono sfortunata..."

IO: Mi pare che tu stia proiettando il tuo film con scenari catastrofici! La tua paura alimenta queste proiezioni... ti chiedo di stare un po' con questa emozione poi lasciarla andare via, almeno un po', e fare spazio alla fiducia. Hai già contattato la fiducia quindi la conosci. Io posso dirti che sono fiduciosa nel buon esito dell'intervento, ci sono tutti i presupposti clinici e statistici come ti ho detto prima.



Le dico questa frase e il viso di Anna s'illumina. Bella sensazione. Ho avuto l'impressione da aspirante counselor che l'intuizione che ho seguito fosse giusta: per tranquillizzare una mente matematica, proporre statistiche favorevoli può sostenere una scelta.

IO: Mi piacerebbe molto vederti in sella alla tua moto, molto presto.

A: Già! Sarebbe bellissimo. Scusa, io sono sempre pessimista ma credimi, sono fiduciosa e aspetto con ansia gennaio. Anche se ho paura, ho fiducia. Non so se riesco a farmi capire. Pensa, ho portato la moto dal meccanico per la messa a punto, per i controlli e sto già organizzando un tour con gli amici in Francia! Spero di poterlo fare in primavera.

IO: E' meraviglioso!!! Mentre mi dici questo sento molta eccitazione e sono contenta di contattarla. L'eccitazione è cosa buona, sai? Ti mette in moto verso il cambiamento.

A: Davvero? Non ci avevo pensato ... dico... non avevo pensato al fatto che sono eccitata. Effettivamente, sì... questa è eccitazione! Voglio vederci di nuovo, voglio fare ciò che mi piace ...

IO: Bene. Io ti suggerisco di stare con questa emozione per un po'. Potrebbe aiutarti a superare la paura di cui mi parlavi prima. Individua la parte del tuo corpo in cui percepisci l'eccitazione. Chiudi gli occhi... respira.

A: Sento tutto il corpo eccitato, ma più che altro sento l'eccitazione nello stomaco.

IO: Come senti in questo momento la paura?

A: Adesso, in questo preciso momento sinceramente non percepisco paura ma percepisco il desiderio di saltare in sella.

IO: Quindi mi stai dicendo che in questo momento stai contattando l'eccitazione e la paura fa da sfondo? Anzi, è proprio fuori dal campo?

A: Direi di sì.

IO: Sono contenta che tu non provi paura in questo momento. E sono anche contenta che il desiderio di usare di nuovo la moto ti abbia fatto eccitare al punto da non vedere la paura. Se divento te... io sento che in questo momento il desiderio di guarire e riprendere ad andare in moto mi eccita e mi fa muovere nella direzione di sottopormi all'intervento per poter soddisfare il mio bisogno di fare ciò che mi piace fare e cioè andare in moto. Se divento te, è questa eccitazione che mi porta ad agire, a muovermi verso il bisogno da soddisfare... emerge in modo più evidente rispetto alla paura e ...mi procura uno stato di benessere. Valorizzando la mia eccitazione, la paura perde d'intensità.

Ciò che ho appena detto, a ti risuona?

A: Sì.

Dopo un silenzio durato qualche minuto...

IO: Anna con cosa sei entrata in contatto oggi?

A: Mi porto a casa belle sensazioni. E ho compreso che se mi focalizzo sull'obiettivo e riconosco le emozioni, come l'eccitazione e il desiderio... la paura diminuisce.

IO: Mi sembra che ti porti a casa qualcosa di buono oggi! Se dovesse tornare la paura forte, prova a fare la spola fra la paura e il desiderio, la paura e l'eccitazione. Come hai fatto oggi.

Se ti fa piacere, possiamo rivederci a gennaio dopo l'intervento dell'occhio sinistro.

A: Sì mi piacerebbe molto!!! Mi fa bene parlare con te. Grazie.

Appena rimasta sola, mi sono accorta del peso delle parole e di come è cambiato il mio modo di ascoltare. Di come sia importante utilizzare le parole più adeguate alla situazione...mi sono accorta dell'importanza del linguaggio non verbale. Di come sono entrata in contatto con le emozioni anche senza parlare. Sono contenta perché sento quanto questi colloqui siano molto importanti per lei e anche per me. Mettendomi in gioco, sperimentandomi, mettendo a disposizione gli strumenti che ho appreso a scuola, mi sono accorta che Anna è meno ansiosa e più predisposta a curarsi e mi sono accorta di come sia difficile stare lontana dalle interruzioni di contatto. Più di una volta sono entrata in confluenza con lei mi sono anche accorta di come l'evitamento della sofferenza agito da Anna sia un atteggiamento che spesso metto in atto io stessa. Sono contenta perché sto sperimentando come il counseling sia una relazione d'aiuto non solo counselor-cliente ma anche cliente-counselor. E' un vero e proprio scambio. Molti spunti per crescere e migliorarmi.

Inoltre sto sperimentando il fare la spola professionista sanitaria-aspirante counselor; prima di iniziare questo percorso di tirocinio provavo molta paura all'idea di dovermi in un certo senso "sdoppiare". In realtà sta funzionando e riesco a mantenere separate le due cose.

Adesso resto con la curiosità; sono curiosa di vedere cosa succederà la prossima volta in cui incontrerò Anna; sono curiosa di osservare il processo.

### **TERZO INCONTRO 11 GENNAIO 2019**

Oggi incontro Anna per un counseling dopo che si è conclusa gran parte della terapia chirurgica volta a bloccare il suo cheratocono. Dal punto di vista clinico è andato tutto bene. Mi ha chiamato lei due giorni fa, in preda all'eccitazione, perché voleva vedermi.

Appena apro la porta dello studio, mi corre incontro e mi abbraccia con le lacrime agli occhi. Non l'avevo mai vista così, non l'avevo mai vista così rilassata e felice. Bella sensazione. Provo gioia al solo contatto visivo. Mi emoziono al contatto fisico. Mi prende le mani e guardandomi dritta negli occhi mi dice un GRAZIE così grande e così bello che riesce a farmi piangere.

Ci sediamo e ci ricomponiamo entrambe.

IO: Ciao Anna... non ti chiedo come stai perché è abbastanza evidente. Piuttosto di cosa vuoi parlarmi?

A: Sono felice, sono venuta oggi per condividere la mia gioia. Come già sai adesso i miei occhi vedono 10/10 con un paio di occhiali leggeri e non porto più le maledette lenti a

contatto né gli occhialoni spessi. In più, come vedi, ho un casco in mano perché sono venuta qua in moto!

IO: Che bello! Sono proprio contenta. Sei stata coraggiosa e fiduciosa e questo è il risultato. Ancora un piccolo passo, l'ultimo intervento che poi è solo un trattamento e sarai al 100% delle tue capacità visive.

A: Se non avessimo parlato tanto, credo che il coraggio non l'avrei mai avuto per affrontare tutto. Merito tuo. Della tua professionalità, della tua pazienza ed empatia.

IO: No Anna, il merito per il coraggio è solo tuo. Noi siamo dei "Meccanici" degli occhi. Li aggiustiamo, ma senza un atteggiamento collaborativo e di consapevolezza, senza un atteggiamento positivo da parte dei pazienti il nostro lavoro funziona solo a metà. Per questo, mi piacerebbe che tu riconoscessi che il coraggio appartiene a te. Ci hai lavorato tu, prendendo consapevolezza della tua paura e a poco a poco hai fatto emergere la tua parte coraggiosa. Sei stata premiata ed è merito tuo.

A: Non avevo preso in considerazione questa cosa. Non sono mai stata coraggiosa. Mi ritengo una pessimista sfortunata.

IO: Mi sembra che tu ti stia giudicando non troppo garbatamente. Piuttosto io vedo in te una donna intelligente e colta che ha avuto qualche intoppo legato alla propria patologia e che da qualche tempo ha superato le proprie paure, preso coraggio e scelto di migliorare la propria condizione fisica. Una donna che ha scelto di cambiare atteggiamento, pensare alla possibilità di migliorare il proprio stato di salute oculare e grazie a questo cambiamento ha fatto scelte diverse che l'hanno portata a vederci meglio e bloccare l'avanzare della sua patologia. Come ti sembra detta così?

A: Wow, mi piace! Non mi sembra neanche io detta così. Mi piace molto, ma mi sento in colpa.

Io: In colpa? Per cosa?

A: In colpa perché non ho preso coraggio prima.

IO: Non c'è nulla di cui colpevolizzarti, questo cambiamento c'è stato adesso perché adesso sei stata pronta a cambiare atteggiamento. Guarda all'opportunità, guarda al QUI E ORA e non al passato...che è passato quindi non esiste più.

A: Mi sento stupida perché se avessi fatto prima tutto questo... avrei potuto godermi prima questa nuova vita. Sono contenta da morire e penso a queste cose brutte ... sai per colpa della malattia mi sono chiusa in me stessa specie negli ultimi anni e non ho più molta vita sociale.

IL RIMPIANTO, LA SOFFERENZA E IL SENSO DI INADEGUATEZZA MI ARRIVANO DRITTI AL CUORE COME UNA LAMA DI UN COLTELLO. DEVO RESPIRARE ...

IO: Facciamo così... che ne dici di goderti questo nuovo mondo con questi nuovi occhi e non pensare troppo a cosa è stato? Dai valore alla sofferenza che ti ha procurato questa "disabilità" poi però lasciala andare, non colpevolizzarti, sennò sarà impossibile godere al 100%. La sofferenza c'è stata e ha avuto anche una sua funzione nobile.

A: Che cosa può esserci di nobile nella sofferenza?

IO: Beh... intanto ti ha permesso di reagire, ti ha spinto assieme alla curiosità a cercare "altro" rispetto a ciò che avevi trovato prima. Senza la sofferenza probabilmente non avresti ricevuto l'input per cambiare strada e arrivare qua.

A: Detto così, forse la sofferenza è stata utile e funzionale.

IO: Sono d'accordo. Cocolala un po', facci amicizia con questa tua sofferenza. Ringraziala anche! E poi potrai salutarla e lasciarla andare.

A: Che bella immagine, mi piace. L'immagine di me che coccolo la mia sofferenza.

IO: Ricapitolando... sei arrivata col sorriso, ti sei un po' lasciata trasportare dalla tristezza e dalla sofferenza pensando al passato... hai preso consapevolezza della possibilità di accettare la sofferenza e adesso con quale emozione ci possiamo salutare?

A: Direi che adesso mi sento speranzosa e possibilista ...ma non durerà perché sono fatta così.

IO: Possiamo togliere NON DURERA ' PERCHE' SONO FATTA COSI'?

A: Ok, togliamolo! Riformulo: vado via portando con me un senso di speranza e possibilità!

IO: Così mi piace di più!!! Ci vediamo per il TERZO E ULTIMO INTERVENTO, IL CROSS LINKING fra due settimane. Se hai bisogno di me per chiarimenti o per parlare sai dove trovarmi!

A: Va benissimo! Vado con fiducia! E in moto!

#### **QUARTO INCONTRO 5 FEBBRAIO 2019**

Oggi ho incontrato Anna. Ha terminato l'iter con l'ultimo trattamento per la terapia conservativa delle sue cornee pochi giorni fa. Conclusosi il ciclo di terapie ci siamo viste in ambulatorio per valutare la sua capacità visiva e i risultati hanno superato decisamente tutte le aspettative. Le ho prescritto nuovi occhiali, con lenti molto sottili con cui riusciva a vedere 10/10 per occhio!

Due giorni fa ci siamo sentite al telefono e abbiamo scelto di incontrarci oggi per un Counseling. Al telefono mi è sembrata molto allegra.

IO: Buongiorno Anna, come stai? Ti trovo in splendida forma! Vedo che indossi occhiali nuovi super sottili che ti donano molto!

A: Ciao, sto bene grazie! Sì, ho cambiato gli occhiali e ora vedo benissimo!!!

IO: Sono molto contenta di vederti così felice, inoltre è anche gratificante dal punto di vista professionale un successo come questo. Percepisco la gioia e provo gratitudine per la fiducia che mi hai accordato. Quindi, grazie Anna. Di cosa mi vuoi parlare oggi?

A: Sono qui per dirti ancora grazie per avermi aiutata a prendere la decisione di curarmi! La mia vita è cambiata in pochissimo tempo... ero rassegnata a dover fare un trapianto di cornea con tutte le conseguenze negative quali infezioni, rigetti, eccetera ... e nel giro di poco eccomi che mi ritrovo a parlare con te di come vedo bene e di come sono stata vigliacca a non muovermi prima. Ieri ho addirittura fatto il “funerale “alle mie odiatissime lenti a contatto rigide e agli occhiali “fondi di bottiglia”! Ho messo tutto in una scatola e l'ho sepolta in giardino! E' stato bellissimo, liberatorio ed è tutto merito tuo.

IO: Mi stai dicendo che sei contenta, che provi un senso di gioia e di liberazione ... mi stai dicendo che provi rimorso per il tempo perso e dai a me il merito di tutto???

A: Sì, perché senza di te oggi non sarei così, non sarei qui e non avrei questa vista da falco!

IO: Sai, io provo una gioia immensa ascoltandoti. Riconosci però il merito a te stessa. Io ti ho fornito i mezzi, ma sei tu che hai scelto di fidarti e affidarti; sei tu che hai scelto di agire, di compiere un cambiamento che ti ha portato oggi ad una situazione di benessere fisico e non solo. Sei tu che hai scelto di stare con la tua paura, riconoscerla e lasciarla andare. Puoi dare valore a tutto questo? Puoi riconoscerti i meriti?

A: Non credo di avere meriti io...almeno non tanti. Sono solo stata fortunata ad aver trovato dei professionisti come voi.

IO: Prova a stare col fatto che sei tu e nessun altro che ha scelto di cambiare la situazione della tua salute e che noi ti abbiamo fornito informazioni e strumenti. Il resto è roba tua cara Anna!!! Prova a dirtelo. Prova a dire:

“Io, Anna, mi sono meritata una nuova vista e una nuova vita perché io ho agito, io mi sono mossa per cambiare la mia situazione. Io ho scelto di cambiare”. Provaci.

A: Ok... provo. Io, Anna, mi sono meritata una nuova vista e una nuova vita perché io ho agito, io mi sono mossa per cambiare la mia situazione. Io ho scelto di cambiare”.

IO: Come ti fa sentire questo che hai appena detto???. Stacci un po'... non pensarci... Intanto respira. Hai detto tante parole senza prendere fiato...respira.

A: Standoci un po'... direi che questa visione mi genera conforto.

IO: Conforto e...cos'altro?

A: Beh, pensandoci cioè standoci... mi sento fiera di me stessa.

IO: Sai cosa provo ascoltandoti e guardandoti? Sento coraggio, orgoglio, determinazione e bellezza. Te li rimando, poiché queste sono le emozioni e sensazioni che provo stando in contatto con te.

A: Che belle cose che mi rimandi... grazie!

IO: Grazie a te! Grazie perché mi hai permesso di assistere a questo cambiamento meraviglioso di te Anna, sia come paziente oculistica sia come persona. Grazie perché mi hai permesso di sperimentare con te il counseling come tirocinante, e grazie perché mi hai fatto vedere il “processo”, come lo chiamiamo in Gestalt! Adesso però basta con i

ringraziamenti sennò non la finiamo più! Raccontami della nuova Anna, cosa fai e quali progetti hai?

A: Ti volevo giusto parlare di questo! Telepatia!!! Adesso tanto per cominciare mi prendo qualche giorno di ferie, stacco un po' e mi godo la mia nuova condizione. Andrò in moto in Corsica. Dopo tanti anni di stop, finalmente posso guidare e mi voglio scatenare! Poi voglio guardare tutto... paesaggi, volti, tutto!!! Voglio ridurre le ore al PC quando rientrerò al lavoro e fare vita sociale. Sono anni che non faccio vita sociale perché mi vergognavo a farmi vedere "cecata" con quegli occhiali!!!

IO: Un'esplosione di propositi! Ti auguro di fare tutto ciò che ti sei prefissata e anche di più! Mi piacciono questa energia, il tuo atteggiamento positivo e il tuo sorriso smagliante.

A: Anche a me piacciono ... mi sento più forte e più sicura di me.

IO: Se puoi, come dicevamo prima, cerca di stare un po' col fatto che il cambiamento è un processo intimo, ed il merito è tuo. Riconoscerlo e dar valore a questo è importante.

A: Cercherò di ricordarlo! E...di starci!

Io ed Anna ci siamo salutate con un grande abbraccio e con l'intenzione di rivederci per le questioni cliniche e per un altro counseling nel caso lo ritenesse necessario.

Andando via mi ha detto che ... aveva "perdonato" la scarsa capacità professionale dei medici che aveva consultato in precedenza e che non era più arrabbiata con loro. Mi ha detto che "la vita va avanti"! Mi ha anche chiesto se in futuro potremmo incontrarci per altre sessioni di counseling per "altre cose"!!!!

L'esperienza con lei è stata molto potente, ho provato tantissime emozioni. Ero terrorizzata al primo incontro perché la paura di fare male mi agiva in modo prepotente... poi piano, piano, cercando di fare il meglio che potevo fare, mi sono rilassata. La "sorpresa" è stata il denominatore comune delle varie sessioni. Sperimentare il cambiamento di un cliente mi ha fatto provare un'immensa gioia.

Questa cliente mi ha mostrato chiaramente il processo Gestaltico di seguito descritto:

- Anna ha contattato/ riconosciuto di avere un problema. Ha riconosciuto la sua paura e la sua rabbia.
- Anna ha accolto dentro di sé queste emozioni e le ha accettate.
- Si è attivata alla ricerca di una soluzione, volta alla soddisfazione del suo bisogno (recuperare la funzione visiva e recuperare una qualità di vita sociale e privata soddisfacente).
- Si è mossa alla ricerca di una soluzione intercettandone la direzione.
- Ha trovato la soluzione.
- Ha agito mossa dalla fiducia.
- Ha soddisfatto il suo bisogno.
- Si gode il bisogno soddisfatto.

Anna ha evitato per molto tempo il contatto con le problematiche che rendevano complicata la sua vita e la sua vista. Far finta di nulla le ha consentito per anni di non affrontare la realtà. Mi sono accorta che il suo prendere contatto con la sua problematica e le emozioni ad essa legate, è stato possibile solo dopo aver sospeso il giudizio (nella fattispecie il giudizio nei confronti degli altri professionisti e il giudizio che aveva di sé; cioè stupida, inadeguata, paurosa ...).

## **TIROCINIO CON GLI ALTRI SETTE**

Oltre all'esperienza in qualità di Counselor sanitario tirocinante vissuta con Anna (agli incontri descritti ne sono seguiti altri quattro, da lei richiesti per meglio soddisfare alcuni bisogni emersi in seguito), vorrei riportare brevemente quella vissuta con gli altri clienti-pazienti.

### **UMBERTO**

Il tirocinio con Umberto si è svolto in sei sedute. Umberto è un uomo di 47 anni e la sua patologia era allo stato iniziale, non aveva grossi disturbi visivi a parte una lieve miopia corretta facilmente con l'utilizzo degli occhiali pertanto gli è stato sufficiente sottoporsi ad un trattamento di Cross Linking. Ha accolto e accettato la diagnosi in modo sereno poiché gli ho fornito da subito la "soluzione" al problema.

Si è reso disponibile a partecipare agli incontri e il suo atteggiamento costruttivo gli ha permesso di affrontare il percorso in modo sereno.

Terminati gli incontri e le visite di controllo il suo feedback è stato: "Sono riconoscente per questa opportunità che mi ha permesso di accettare meglio la patologia ed affrontare la terapia per la guarigione. La relazione d'aiuto è stata per me di grande supporto".

### **LAURA**

L'esperienza con Laura è stata a dir poco scoppiettante. E' una donna di 55 anni che vive isolata nelle campagne dell'astigiano. Ai suoi occhi affetti da molteplici patologie (a lei già note) abbiamo purtroppo dovuto aggiungere anche quella di cheratocono.

Dopo un iniziale momento di avvillimento e sorpresa, ha scelto di curare anche questa patologia e ha accettato subito di partecipare ad alcune sedute di Counseling.

Con lei il tirocinio è stato un po' "multidisciplinare" (durante le sedute di counseling sono emersi disagi e timori riferiti anche alle altre sue patologie oculari). Il suo approccio costruttivo e propositivo l'ha accompagnata lungo tutto il percorso. Ci siamo lasciate dopo ottosedute condividendo un senso di gratitudine, leggerezza e fiducia.



## SARA E MATTEO

Sara e Matteo, di rispettivamente 21 e 24 anni sono arrivati al nostro centro medico dopo un improvviso calo visivo e una ricerca su Internet. Ad entrambi era già stata fatta la diagnosi da altri specialisti senza però fornire dettagli riguardo ad un'eventuale cura, lasciati un po' in balia di loro stessi e delle loro famiglie preoccupatissime.

Entrambi avevano sempre goduto di un'ottima vista e non avevano mai portato occhiali. Erano spaventatissimi dalle notizie riguardanti la patologia rara fornite dal web.

Ad entrambi, in presenza dei genitori, abbiamo spiegato tutto ciò che si poteva fare e cioè un impianto di anelli corneali intrastromali e a seguire, il Cross Linking.

Sara ha accettato la mia proposta di counseling e abbiamo affrontato la sua patologia inizialmente in presenza della madre e successivamente da sole. Io e Sara abbiamo cercato di gestire al meglio le paure e le preoccupazioni e, al termine degli incontri, mi ha detto di aver soddisfatto il suo bisogno di comprendere i rischi riguardanti la malattia. La sua vista è tornata integra, ha ripreso i suoi studi universitari senza disagi e i suoi timori si sono attutiti.

Matteo era un po' titubante ma poi ha accettato di partecipare agli incontri che gli ho proposto. Inizialmente ha adottato un atteggiamento di rifiuto nei confronti della malattia, Ho subito percepito la sua forte rabbia e il senso di ingiustizia. Rifiutava la patologia e le terapie che gli abbiamo proposto assieme al percorso di relazione d'aiuto. Ha impiegato un paio di mesi prima di accettare di sottoporsi alle cure. Con lui mi sono trovata spesso in difficoltà per i lunghi silenzi che venivano a crearsi. Solo negli ultimi due incontri si è "sbloccato" dicendomi poi apertamente di aver apprezzato la terapia "a tutto tondo" e di aver dato valore all'opportunità che gli è stata offerta. Ha riacquisito quasi al 100% la capacità visiva ed è soddisfatto.

## FRANCESCO

Francesco, 40 anni, marito e padre è giunto presso il nostro ambulatorio grazie ad un suo amico già nostro paziente. E' un ragazzo molto spigliato e la diagnosi di cheratocono gli era stata fatta da altri specialisti all'età di 25 anni. Purtroppo non gli è stata proposta nessuna terapia e all'età di 30 anni ha subito un trapianto di cornea nell'occhio destro. Quando si è presentato aveva una richiesta ben chiara: scongiurare il trapianto anche nell'occhio sinistro. Lo abbiamo sottoposto esclusivamente ad un trattamento di cross linking poiché la malattia in quell'occhio era progredita in maniera meno aggressiva.

Ha accettato volentieri la mia proposta di counseling e siamo stati molto sulla rabbia e l'indignazione che ha portato (originata dalle esperienze precedenti con i medici che lo seguivano) e sulla preoccupazione per il figlio (abbiamo affrontato i sensi di colpa che provava per l'eventualità di aver trasmesso il cheratocono anche a lui).

L'ho lasciato con la fiducia che è emersa al termine dei nostri incontri e con meno sensi di colpa.



## LUCA

Luca, 25 anni, non ha accettato la mia proposta subito. E nemmeno credeva in una risoluzione della sua malattia.

Con lui il percorso è stato discontinuo sia dal punto di vista clinico che dal punto di vista delle emozioni.

Mi ha contattata dopo tre mesi dal primo incontro in ambulatorio e abbiamo iniziato gli incontri di counseling prima di procedere alla terapia della patologia. Da subito è stato riluttante e diffidente e non aveva alcuna fiducia in noi definendoci "l'ultima spiaggia".

Arrabbiato col mondo e con i suoi genitori è un ragazzo che purtroppo è affetto da gravi problemi di salute e costretto a dipendere dagli altri. Più volte durante le nostre chiacchierate ha tentato di "usarmi" per scaricare le sue frustrazioni e la sua rabbia ed è stato complicato per me stabilire il confine senza che lui confondesse confine con rifiuto. Una bella sfida. Non si è mai aperto completamente, ha poi scelto di sottoporsi alle terapie oculistiche e seppur i risultati clinici ottenuti siano stati molto buoni non ha mai mostrato la sua contentezza. Se devo essere sincera il percorso con lui mi ha lasciata con l'amaro in bocca, con un senso di fallimento e di dispiacere. Non lo abbiamo più visto dopo aver terminato il percorso clinico.

## ARMANDO

Armando, 35 anni è stato un caso clinico un po' particolare perché il suo cheratocono non era genetico ma regmatogeno, ossia causato da un trattamento laser effettuato anni prima per correggere la miopia. Il suo oculista curante probabilmente aveva trascurato il fatto che la sua cornea era sottile e togliendo tessuto mediante il trattamento (PRK) questa ha cominciato ad incurvarsi e assottigliarsi ancora di più.

Ha accettato immediatamente la mia proposta e così ci siamo incontrati prima di cominciare il percorso terapeutico. Provava rabbia nei confronti del medico che lo aveva operato e per aver gettato oltre alla salute anche i soldi "nella pattumiera". E' emerso forte anche il giudizio (faceva spesso riferimento al fatto di essere stato uno stupido perché il guaio era frutto a suo parere di un capriccio e cioè non voler più utilizzare occhiali o lenti a contatto)

E' riuscito infine a mollare il giudizio e vedere l'opportunità di guarigione. Ci siamo lasciati, al termine degli incontri e della terapia (Cross Linking), grati e sereni.

## **OBIETTIVI SANITARI**

L'idea, parlando di Counseling Sanitario, è dimostrare come la guarigione e la compliance al termine delle terapie sia differente in pazienti seguiti anche dal punto di vista emozionale rispetto a quelli trattati solo in modo clinico.

I pazienti, cui è stato affiancato il counseling, riferiscono una miglior soddisfazione e una migliore riuscita nell'intento della guarigione.

Seppur le tecniche chirurgiche siano state le stesse, i pazienti che non sono stati "aiutati" esprimono una minor soddisfazione, un visus meno performante. Il loro umore (nonostante il cambiamento clinico) è rimasto lo stesso.

Mi sono accorta che essi hanno beneficiato della tecnica chirurgica ma non hanno fatto esperienza di un vero cambiamento, che non è solo fisico.

I pazienti che ho seguito, hanno accolto, accettato e riconosciuto le loro emozioni, hanno fortemente desiderato un cambiamento e hanno ottenuto con fiducia un miglioramento, non solo fisico ma anche emotivo.

## **GIURAMENTO DI IPPOCRATE**

Facendo la spola tra "Me, Operatrice sanitaria," e "Me, Tirocinante Counselor", mi sono soffermata spesso a pensare a Ippocrate, che già nel 400 a.C. introdusse un codice per responsabilizzare i medici e al contempo per tutelare la salute dei pazienti.

Il processo di guarigione sarebbe davvero completo se il prendersi cura della parte fisica formasse un intreccio indissolubile con il prendersi cura della parte emozionale della persona, che chiede aiuto, partendo dal principio indiscutibile di non nuocere.

Cito alcuni passaggi interessanti presenti nel GIURAMENTO DI IPPOCRATE:

"Consapevole, dell'importanza e della solennità dell'atto che compio e dell'impegno che assumo, giuro:

- di esercitare la medicina in autonomia di giudizio e responsabilità di comportamento contrastando ogni indebito condizionamento che limiti la libertà e l'indipendenza della professione;
- di perseguire la difesa della vita, la tutela della salute fisica e psichica, il trattamento del dolore e il sollievo dalla sofferenza nel rispetto della dignità e libertà della persona cui con costante impegno scientifico, culturale e sociale ispirerò ogni mio atto professionale;
- di curare ogni paziente con scrupolo e impegno, senza discriminazione alcuna, promuovendo l'eliminazione di ogni forma di diseguaglianza nella tutela della salute;
- di non intraprendere né insistere in procedure diagnostiche e interventi terapeutici clinicamente inappropriati ed eticamente non proporzionati, senza mai abbandonare la cura del malato;
- di perseguire con la persona assistita una relazione di cura, fondata sulla fiducia e sul rispetto dei valori e dei diritti di ciascuno e su un'informazione, preliminare al consenso, comprensibile e completa;
- di attenermi ai principi morali di umanità e solidarietà nonché a quelli civili di rispetto

dell'autonomia della persona;

-di mettere le mie conoscenze a disposizione del progresso della medicina, fondato sul rigore etico e scientifico della ricerca, i cui fini sono la tutela della salute e della vita;

-di affidare la mia reputazione professionale alle mie competenze e al rispetto delle regole deontologiche e di evitare, anche al di fuori dell'esercizio professionale, ogni atto e comportamento che possano ledere il decoro e la dignità della professione;

-di ispirare la soluzione di ogni divergenza di opinioni al reciproco rispetto;

-di prestare soccorso nei casi d'urgenza

-di rispettare il segreto professionale e di tutelare la riservatezza su tutto ciò che mi è confidato, che osservo o che ho osservato, inteso o intuito nella mia professione o in ragione del mio stato o ufficio;

-di prestare, in scienza e coscienza, la mia opera, con diligenza, perizia e prudenza e secondo equità, osservando le norme deontologiche che regolano l'esercizio della professione”.

Sono passati 2500 anni da quando fu scritto e mi accorgo che oltre ad essere attualissimo, corrisponde al codice deontologico del counselor.

Ippocrate-Perls-Rogers-Domenico Nigro esprimono tutti lo stesso concetto: la relazione Medico-paziente o Counselor-cliente è finalizzata sempre e solo a promuovere il Benessere e il rispetto della persona.

Sento forte la Gratitudine per la scoperta dell'ovvio, sono grata di aver intrapreso anni fa il mio percorso di studi finalizzato alla cura delle persone che magicamente oggi s'interfaccia al percorso in Counseling rafforzando e completando il mio essere oltre a completare le mie mansioni in ambito lavorativo. Sono contenta di Sentire, di contattare i miei pazienti in modo empatico e forte e prendermi cura non solo dei loro occhi ma aiutarli a comprendere, accettare le loro patologie e a stare bene.

Resto con la fiducia e la speranza che il counseling sia introdotto al più presto in modo attivo e massivo all'interno delle Strutture Sanitarie.

## TUTTO TIROCINIO

Gli ultimi due anni di Scuola in Counseling sono stati molto ricchi e intensi grazie agli insegnamenti teorici ed esperienziali di Domenico Nigro, in presenza e poi mediante la didattica a distanza, e grazie al tirocinio praticato in ambito Sanitario e in altri contesti.



**Dell'intero mio tirocinio presento, qui sotto, uno schema riassuntivo.**

**1. TIROCINIO COUNSELING SANITARIO CON PAZIENTI AFFETTI DA CHERATOCONO (TOT 90 ORE)**

**2. TIROCINIO DI GRUPPO AL CENTRO YOGA (COUNSELING E YOGA / COUNSELING E MEDITAZIONE) TOT 10 ORE**

Ispirata da Paolo Schifano, counselor e trainer della scuola, con cui ho partecipato a vari weekend formativi e sessioni di meditazione ho pensato di proporre ai miei compagni di yoga di sperimentare, di prestare attenzione non solo a cosa capita nel corpo durante la pratica delle Asana (le posizioni dello Yoga) ma sentire ciò che emerge a livello sensoriale e condividere le proprie esperienze col gruppo al termine delle lezioni. Dopo alcuni incontri in presenza la pandemia da Covid 19 ci ha costretti al Lockdown e ho proposto il progetto da remoto. Nonostante il mio entusiasmo, mi sono resa conto che pochi compagni praticanti yoga erano a proprio agio. Condividere emozioni e stati d'animo con altre persone praticamente sconosciute con le quali entravano in contatto solamente per praticare le Asana creava loro molte difficoltà; i partecipanti si sono ridotti numericamente nel giro di pochi incontri e il progetto è stato abbandonato. Attualmente non sto partecipando alle lezioni di yoga per motivi personali ma appena tornerò a frequentare mi piacerebbe riproporre il counseling nel contesto yoga e meditazione modificando alcune modalità in maniera tale da renderlo efficace.

**3. TIROCINIO IN CLINICA CON PICCOLI GRUPPI DI PERSONALE SANITARIO (RELAZIONE D'AIUTO PER UN MIGLIORE RAPPORTO OPERATORE SANITARIO/PAZIENTE E INTRODUZIONE ALLA COMUNICAZIONE NON VIOLENTA) TOT 12 ORE**

La richiesta di creare un piccolo gruppo di "mutuo aiuto" è partito da alcuni colleghi (personale sanitario e non) incuriositi dal mio corso di formazione in counseling e dalle sessioni di Comunicazione non violenta condotti da Domenico che citavo spesso specie dopo accadimenti particolari nelle relazioni con i pazienti. Mi sono messa a disposizione organizzando incontri a scadenza bisettimanale della durata di due ore in orario serale. Hanno partecipato in totale una dozzina di persone e durante i vari incontri abbiamo affrontato le difficoltà emerse nelle relazioni con i pazienti o nei rapporti coi colleghi e superiori. E' stato per me un'opportunità di crescita personale oltre che professionale. I partecipanti si sono dichiarati soddisfatti degli incontri e sorpresi di come piccoli o grandi attriti si siano risolti utilizzando gli strumenti messi in campo: l'osservazione non giudicante, l'ascolto empatico, l'individuazione dei bisogni e dei sentimenti e la formulazione delle richieste

#### **4. TIROCINIO A SINGOLI CLIENTI (CHIARA, MARZIA, MARCO, MARGHERITA, ELISABETTA, MONICA, OMBRETTA, MARILISA, CLAUDIA, ARIANNA, SARA, CARLO) TOTALE 110 ORE**

Con queste persone mi sono messa in gioco come tirocinante in Counseling uscendo dal mio doppio ruolo Ortottista-Aspirante Counselor, offrendo il mio contributo in qualità di counselor tirocinante. Con alcuni gli incontri sono avvenuti esclusivamente in presenza, con altri esclusivamente su skype e con altri ancora sia in presenza che da remoto.

E' stata un'esperienza formativa molto arricchente data dalle diverse personalità dei clienti e dai loro differenti bisogni. Sono grata a tutti per avermi permesso di condividere le difficoltà, le emozioni, i sentimenti e onorata di esser stata scelta, di aver fatto parte in qualche modo della loro vita e del loro ritrovato benessere.

## COSA SONO ORA E COSA VOGLIO DIVENTARE

“STO VIVENDO LA MIA SECONDA VITA SENZA ESSERE MORTA”. Questo è il mio sentire oggi.

Ritengo stupefacente quanto un percorso di consapevolezza tutto sommato breve, fatto d'introspezione, esperienze, apprendimento ed emozioni possa generare cambiamenti buoni e radicali.

Cinque anni fa, quando iniziai la scuola in Counseling, ero una donna fragile e piena di insicurezze, di paure, di dubbi. Ero una donna anche un po' presuntuosa e convinta di sapere come si sta al mondo. Oggi, guardo quella ME con occhi nuovi e provo tenerezza e compassione ma anche ammirazione per il coraggio di aver intrapreso un sentiero tortuoso, difficile e faticoso. Oggi osservo quella ME che era convinta che non ce l'avrebbe mai fatta ad evolvere, a stare in un processo anziché in un programma. I cambiamenti che allora tanto mi spaventavano, oggi mi generano eccitazione. Il “non saper dove andare”, che un tempo mi bloccava e terrorizzava, oggi mi incuriosisce.

Mi sento una donna diversa, una persona che ha avuto il coraggio di fare il primo passo verso un vero cambiamento e magicamente ci sono riuscita.

Ho messo confini laddove ce n'era bisogno per meglio determinarmi ed evitare sgradite invasioni, e li ho tolti dove erano inutili, perché mi impedivano di far entrare amore e gioia nel cuore.

Ho imparato a fidarmi e affidarmi, a lasciarmi andare e a lasciar andare la mania del controllo.

Ho imparato a gestire le paure in modo sano e soprattutto ho compreso come individuare i miei bisogni e come soddisfarli.

Sono riuscita a sganciarmi dal giudizio e ad osservare le situazioni in modo più sano.

Ho scoperto la bellezza della forza del gruppo, ho incontrato persone meravigliose, ho imparato a dire sì o a dire no in modo consapevole.

Il mio percorso non ha dato vita solo ad un cambiamento personale, che indubbiamente ha promosso il mio benessere, ma in pochi anni ho letteralmente rivoluzionato il mio stile di vita e di lavoro. Da single con cane (“come si sta bene da soli con un cane”, mi dicevo) oggi sono compagna di vita e convivente (riformulo: “Come sto bene ora che convivo e con noi c'è pure il cane”).

Da lavoratrice instancabile, senza sosta e frustrata per il mancato riconoscimento da parte del mio capo, oggi mi sento una lavoratrice seria, una professionista affermata e non dipendo emotivamente dal riconoscimento dei miei superiori.

Ho imparato a dare valore a ciò che faccio e a ciò che sono; inoltre sono riuscita a rallentare i miei ritmi e a godere del mio prezioso tempo da dedicare a ciò che mi piace fare.

Non dico di sentirmi invincibile, questo no, ma mi sento forte, sicura e soprattutto serena. Complice di ciò che sono oggi, è stato anche il Lockdown imposto dal coronavirus a marzo 2020, quando mi sono fermata completamente per più di due mesi e in questo tempo ho scelto di “stare” davvero con me stessa, e appena ho avuto l'intuizione di quali fossero i miei bisogni più importanti ho scelto di soddisfarli senza farmi vincere dalla paura di chissà quali conseguenze.

Ho compreso che farmi bloccare dalla paura delle conseguenze (immaginate come disastrose) di una scelta, spesso mi porta alla frustrazione e ho compreso che fare scelte che possono sembrare impossibili in verità trasformano in cose buone il futuro.

Sono serena, in pace con me stessa, osservo i confini che ho segnato e sono molto fiera di me.

Questa serenità la porto ovunque io vada... a casa, in famiglia e ai miei pazienti in clinica. Non ho più bisogno di riconoscimenti, non ho bisogno di più denaro se poi non ho il tempo per godermi ciò che ho.

Cosa voglio fare? Innanzitutto non mi voglio più far sopraffare dal vortice del lavoro, voglio godermi ogni istante di questa mia preziosa vita che amo moltissimo. Voglio conseguire il diploma e continuare con il progetto di Counseling Sanitario sostenendo i pazienti-clienti a meglio affrontare le patologie che noi stessi come personale medico diagnosticiamo, e aiutarli ad affrontare e superare nel miglior modo possibile il processo nella malattia.

Rinnovo la mia Gratitudine a tutti quelli che ci sono stati, in qualunque modo, forma e sostanza nel processo del mio cambiamento.



## RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

-L' ESISTENZA E LE SUE CRISI- STORIA DI VITA E DI COUNSELING -UN NUOVO METODO AUTOBIOGRAFICO

Domenico Nigro, LA RONDINE ED 2018

-PRAGMACOUNSELING, Domenico Nigro 2020-2021 (web, <https://www.pragmacounseling.it/il-manuale-per-la-formazione-in-counseling/>)

-LA GESTALT-TERAPIA DEL "CON-TATTO" EMOTIVO, S.Ginger, A.Ginger Ed MEDITERRANEE, 2004

-LE PAROLE SONO FINESTRE (OPPURE MURI), INTRODUZIONE ALLA COMUNICAZIONE NON VIOLENTA

Bertram Rosenberg, ed ESSERCI, 2017

-ESSERE ME, AMARE TE, Marshall-Rosenberg, Ed ESSERCI, 2007

-L'ABC DELLE COMPETENZE RELAZIONALI, D.Nigro, Ed FORTEPIANO, 2012

-LA TERAPIA GESTALTICA PAROLA PER PAROLA , Fritz Perls, H.F. Hafferline, P.Goodman

ED ASTROLABIO UBALDINI, 1997

-QUI E ORA PSICOTERAPIA AUTOBIOGRAFICA, Fritz Perls, Ed Sovera, 2017

-MOLECOLE DI EMOZIONI, Candace B. Pert Ed TEA LIBRI, 2016

-LA GESTALT, TERAPIA DELLA CONSAPEVOLEZZA, Riccardo Zerbetto, Ed XENIA 1998

- IL CODICE DELL'ANIMA, James Hillman , Ed ADELPHI 1997

-LA PSICOTERAPIA DELLA GESTALT NELLA PRATICA CLINICA DALLA PSICOPATOLOGIA ALL'ESTETICADEL CONTATTO, AA VV Ed FRANCO ANGELI EDITORE, 2014

-COUNSELING, UNA NUOVA PROFESSIONE D'AIUTO, M.Danon, RED EDIZIONI 2000

-TEORIA E PRATICA DELLA TERAPIA DELLA GESTALT F.Perls R.H.Hefferline, P.Goodman Ed ASTROLABIO UBALDINI, 1997

- L'ARTE DEL COUNSELING, Astrolabio Ed. Naranjo, C. (1973)

-LA PSICOTERAPIA DELLA GESTALT NELLA PRATICA CLINICA, FRANCO ANGELI EDITORE 2014

- L'IO, LA FAME E L'AGGRESSIVITA', Perls, F. (1948) Ed FRANCO ANGELI 1948

-L'INTERPRETAZIONE DEI SOGNI, S.FREUD, ED NEWTON COMPTON , 2014

-L'IO E L'ES INIBIZIONE, SINTOMO E ANGOSCIA, S.FREUD ED NEWTON COMPTON , 2015

- ASPIC Counselling e Cultura sede di Salerno Silvia Grisi – Cicli del contatto e meccanismi d'interruzione al contatto

- CHERATOCONO? LA SOLUZIONE ESISTE. Dott. Alberto Bellone formato Kindle 2019

-IL CHERATOCONO, AAVV Ed Antonio Delfino 2018