



**INCOUNSELING** | Scuola di Formazione  
LO SPECCHIO MAGICO - TORINO

## **TESI DI DIPLOMA TRIENNALE IN COUNSELING**

Donatella Collorafi

ANNO 2021

TESI DIPLOMA TRIENNALE  
SCUOLA “ IN COUNSELING – LO SPECCHIO MAGICO  
DONATELLA COLLORAFI

DONATELLA COLLORAFI



EMOZIONI A COLORI.  
LA MIA CRESCITA PERSONALE.

## **Sommario**

<b>Premessa .....</b>	<b>4</b>
<b>CHI SONO .....</b>	<b>7</b>
<b>IO E I LIBRI.....</b>	<b>20</b>
<b>IO E LE COINCIDENZE.....</b>	<b>23</b>
<b>UN PO' DI TEORIA.....</b>	<b>26</b>
<b>COSA SONO LE EMOZIONI? .....</b>	<b>30</b>
<b>LE EMOZIONI E I COLORI.....</b>	<b>33</b>
<b>Robert Plutchik e il “fiore delle emozioni” .....</b>	<b>35</b>
<b>Christophe Haubursin .....</b>	<b>40</b>
<b>Il mio percorso personale per unire le emozioni ai colori.....</b>	<b>41</b>
<b>Riconoscimento personale di colore/emozione. Applicazione pratica .....</b>	<b>43</b>
<b>ESPERIENZE DI COUNSELING / TIROCINIO .....</b>	<b>47</b>
<b>Il counseling tra noi.....</b>	<b>49</b>
<b>IO E LA TESI .....</b>	<b>52</b>
<b>IL COVID. IL RISVEGLIO .....</b>	<b>56</b>
<b>CHI SONO ADESSO .....</b>	<b>66</b>
<b>ATTIVITÀ DI TIROCINIO .....</b>	<b>71</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>72</b>
<b>Sitografia .....</b>	<b>72</b>

## **Premessa**

Ed eccomi qui, seduta davanti al pc a cominciare a scrivere la mia tesi come conclusione del mio triennio scolastico di formazione in counseling alla scuola IN Counseling “Specchio Magico” di Torino.

Sono emozionata, eccitata, sento il cuore battere forte, i miei muscoli del viso si alternano tra contrazione e rilassatezza, indice del mio stato di concentrazione e successivo sorriso di piacere per quello che sto facendo.

Sento anche forte l’ansia per la prova che mi aspetta e che forse ancora non so bene dove mi porterà.

Da dove inizio? Inizio da ciò che ho sempre considerato il mio rifugio.

Nella mia vita c’è sempre stata una costante, in ogni momento difficile o spensierato che fosse, il mio amore per i libri mi ha sempre tenuto a galla.

La lettura mi ha tenuta compagnia, mi ha fatto sentire meno sola nei miei pensieri, mi ha aiutato a riconoscere rabbie, dolori e sofferenze.

Tra tutti gli autori a cui sono legata, ne spicca uno in particolare; con lui ho riso, pianto, riflettuto; con lui sono diventata un’eroina, una complice, un mostro, una bambina, un’amica.

I suoi libri riflettono sensazioni che pensavo di provare solo io, lo scoprire che c’era chi le comprendeva e condivideva, mi ha sempre dato un senso di “giustizia”, di accoglimento, di riconoscimento.

L’autore di cui parlo è Stephen King e voglio iniziare portando nella mia tesi l’incipit di un suo libro, *Revival*.

«In un certo senso la nostra vita è veramente un film. I protagonisti sono i familiari e gli amici. Tra i comprimari rientrano vicini, colleghi, insegnanti e le conoscenze occasionali. Non mancano i ruoli minori: la giovane cassiera del supermercato con il sorriso carino, il barista affabile del locale all'angolo, i tipi con cui vi allenete in palestra tre giorni alla settimana. E ci sono migliaia di comparse che attraversano la vita di ognuno di noi come fa l'acqua in un colino, viste una volta e poi mai più. Il ragazzino che curiosa tra le graphic novel in libreria, che avete dovuto scansare (sussurrando un «Scusami») per raggiungere le riviste. La donna nell'auto di fianco, che approfitta del semaforo per aggiustarsi il rossetto. La madre che pulisce dal gelato la faccia del suo marmocchio in un autogrill dove vi siete fermati a mangiare un boccone al volo. Il venditore allo stadio dal quale avete comprato un sacchetto di noccioline durante una partita di baseball.

Però a volte compare nella vostra esistenza qualcuno di estraneo a tali categorie. Una specie di jolly, che ogni tanto sbuca dal mazzo nel corso degli anni, soprattutto in un momento di crisi. Nei film un personaggio simile viene definito il quinto elemento o l'agente del cambiamento. Quando si presenta in un lungometraggio, sapete che è stato lo sceneggiatore a inserircelo. Ma chi scrive la nostra vita? Il fato o la pura coincidenza? Voglio credere che sia la seconda.» (King, 2018: pp. 1-2)

Prima di spiegare il perché della scelta di questo brano è necessario raccontarvi come sono arrivata a scegliere di iscrivermi in questa scuola così particolare, e di cui io non avevo mai sentito parlare.

Inizio di settembre 2016, mattinata di tranquillità a casa, anzi direi quasi più di ozio; relax sul divano seduta con le gambe ripiegate bella comoda, cellulare alla mano e Facebook aperto dove facevo scorrere, senza un reale interesse, le varie gif, selfie e pubblicità.

Mentre scorro mi soffermo sulla pubblicità di Domenico e della sua scuola, dello Specchio Magico, colpita dalle parole “iscriviti alla Scuola IN Counseling Torino”.

Ho cliccato per “saperne di più”.

Mi si è aperto un mondo di possibilità, per crescere, per migliorarmi, per imparare ad ascoltare e a comunicare in modo efficace.

Ho mandato una mail per richiedere informazioni a Domenico e dopo pochi giorni ho fatto con lui il colloquio.

In piena onestà posso dire che lui è stato il mio agente del cambiamento, il mio quinto elemento, il jolly che è fuoriuscito dal mazzo della mia vita e che sono felice di aver giocato e non scartato malamente.

Ed in piena onestà, posso dire che, come scritto nel brano di King sopra proposto, i jolly compaiono in genere, in un momento di necessità.

E io lo ero.

Questo il motivo per cui ho scelto quel brano in particolare di uno dei tanti libri di King, un esempio di come i suoi scritti mi colpiscano anche nella vita reale, di come mi hanno salvato nella mia adolescenza e di come siano stati il mio rifugio dalle cose brutte che stavo vivendo.

## **CHI SONO**

Credo sia arrivato il momento di presentarmi per farmi conoscere, ma soprattutto per capire davvero chi io sia.

Ho scoperto "di sapere di non sapere "con esattezza chi io sia, tranne per le informazioni di base, quelle che ti danno all'anagrafe, quell'identità che ti inserisce in un contesto all'interno della società.

Ho iniziato questo percorso tre anni fa con delle certezze su me stessa, mi vedevo come una donna forte, indipendente, determinata che con tenacia portava avanti progetti sia personali che lavorativi con successo.

Ho scoperto che queste caratteristiche sono solo una parte di me, è come se fossero la scorza che racchiude una me a me sconosciuta, che non ho mai voluto vedere e ascoltare perché fragile e molto lontana dalla mia visione attuale.

Per cui inizio dalle cose più semplici.

Mi chiamo Donatella, ho 50 anni, infermiera da 27, moglie da 26 e mamma da 21 (io sono rinata 21 anni fa) E poi...

E poi c'è il nulla.

Mi sento il cervello vuoto, non riesco a riordinare le idee e non so cosa voglio dire di me stessa.

Per quanto io veda che esiste una parte di me diversa da ciò che pensavo, non mi piace riconoscerla e scriverne, il mettere nero su bianco una "me" che è lontana da ciò che sono ora è difficile e soprattutto trovo molto impegnativo scavare nella mia memoria e trovare cose che avevo accantonato e sepolto.

Ma come Domenico dice: se fai fatica, lavoraci e fa “stacciterapia”.

Per “stacciterapia” si intende quel momento in cui ti metti in ascolto per riconoscere come ti fa sentire una determinata situazione e cosa puoi fartene delle sensazioni ed emozioni che stai provando.

Ho sospeso per circa due mesi la scrittura di questa tesi per darmi la possibilità di entrare maggiormente in contatto intimo con me stessa.

Un sabato di luglio (2019) ho fatto emergere questa mia difficoltà durante un incontro di “counseling tra noi” (momenti in cui noi allievi con i tutor ci mettiamo alla prova con sessioni di counseling tra di noi) e Paolo mi ha consigliato di prendere carta e penna e lasciare fluire i miei pensieri, per lui funzionava maggiormente lo scrivere che non il mettersi ad una tastiera.

Ho preso il mio quaderno di scuola, ho rubato una penna a mia figlia e ho cominciato a guardare la pagina bianca, non sapendo bene come avrei potuto riempirla di parole ed emozioni.

Così ho pensato a questi tre anni di scuola e su cosa ho dovuto lavorare di più su me stessa e ne è emersa la mia difficoltà ad esternare e a riconoscere le emozioni; mi sono resa conto di quanto le ho tenuto bloccate, con quanta apatia ho vissuto parte della mia vita e quanto lavoro ho dovuto fare (e ancora me ne resta) per imparare a “stare” con le emozioni.

Ho fatto un rewind della mia vita, cercando di rimanere in linea sul tema “emozioni” e ho cominciato a scoprire cose, di me, sconosciute.

Sono una figlia di divorziati degli anni '70.

Avevo circa 5 anni e ricordo che ero guardata dagli adulti con pietà e compassione; ho fatto di quell'evento doloroso un pentolone pieno di possibilità: potevo trarre vantaggio dal bisogno degli adulti di aiutarmi.

Mi risuonano ancora i loro detti: “povera bambina!”, “ci penso io a te”.

Il mondo dei grandi era in difficoltà con me, scoprivo il loro bisogno di essere presenti in prima persona, pronti a proteggermi contro il mondo e contro ciò che mi era capitato e cioè l'essere una figlia di due genitori che si erano separati e che ora vivevano nella vergogna; tante volte sono stata presa sotto l'ala protettrice di qualcuno (soprattutto degli insegnanti) e potevo fare quello che volevo, come, ad esempio, saltare i pranzi di scuola (scuole cristiane, gestite da suore, dove l'avanzare qualcosa non era tollerato... a meno che non lo facessi io); potevo non seguire le rigide regole scolastiche come l'indossare un grembiule, lanciare cibo per la stanza o non fare i compiti, tutto mi era perdonato, ero “scusata perché ero figlia di divorziati”, non amavo le regole e non le amo tutt'ora.

Ho cercato di approfittare, chiedendo di tutto ai miei genitori.

Tentativo riuscito con mio padre, ma non con mia madre.

Ero arrabbiata con i miei genitori e con gli adulti che mi ruotavano intorno; mi faceva soffrire il loro farmi sentire diversa dal resto dei miei compagni.

Così mi sono chiusa in me stessa, giudicandomi egoista, ma al riparo dagli altri; per i quali non provavo emozioni e nello stesso modo non ne ricevevo.

Avevo innalzato una salda barriera, tra me e il resto del mondo.

Mi sono anestetizzata ed in questo modo è stato più facile sopportare gli sguardi di pietà delle suore e delle poche amiche che avevo (per gli altri genitori non venivo vista come un'amicizia raccomandabile per le loro figlie).

Ho un fratello di 2 anni più piccolo di me, abbiamo vissuto insieme sino al divorzio dei nostri genitori.

Poi io andai a stare con mia mamma e lui rimase con mio padre, ci si vedeva nei weekend, alternando le visite dei genitori.

Ricordo che non capivo il perché dovevamo separarci, ricordo la sofferenza al momento di salutarci la domenica, la gioia di ritrovarci il sabato seguente e le immense litigate che immancabilmente iniziavano cinque minuti dopo che ci eravamo ritrovati.

Vedevo la sofferenza di mia madre, le cene in silenzio e i suoi infiniti pasti serali fatti unicamente di una tazza di caffelatte .

Ricordo la mia stanchezza; ero stanca di vedere soffrire mia madre e rinforzavo sempre più la mia barriera, isolandomi dalle emozioni; ogni anno la facevo più solida e resistente, diventando quasi immune alle sofferenze, sia mie, sia di chi mi stava accanto.

Per le tante difficoltà economiche, verso i 7 anni andai a vivere con i nonni materni, vedevo mia madre solo per cena, poi lei tornava a casa sua e mi lasciava a chiedermi cosa avessi mai fatto per farla allontanare.

Ma la barriera che avevo creato in mia difesa mi proteggeva così bene da non vedere quanto dolore provasse mia madre (le mie risposte le ho avute solo anni dopo).

Poi, intorno ai miei dieci anni, mio padre si unì in matrimonio e nello stesso periodo mia madre fece lo stesso.

Tornai a vivere con lei e con la persona che era diventato il mio patrigno.

Ai miei occhi non fu un'unione felice.

Molte sere erano passate tra urla e litigi mentre io li guardavo inerme; ricordo che una volta durante un litigio particolarmente acceso, il mio patrigno lanciò con forza verso mia madre uno zoccolo in legno pesante, la mancò, di poco, e vidi sgomento e paura nei suoi occhi; ricordo che quella volta fui presa da una rabbia cieca e potente e d'istinto lo schiaffeggiai sul volto, così forte che al ripensarci sento ancora il dolore alla mano seguito da un formicolio spiacevole, gli urlavo di lasciare in pace mia madre e ricordo lei che si metteva tra di noi per proteggermi.

Era questa una delle rare occasioni in cui la mia barriera cedeva ed io ero invasa dalle mie emozioni: paura, rabbia, tristezza, impotenza...

Così mi giudicavo debole, incline al sentire la sofferenza.

La cosa mi spaventava e allora ricostruivo la barriera, più alta e più forte.

Non tutto per mia fortuna era da cancellare.

Ai miei dodici anni arrivò mia sorella, anzi sorellastra; la sua nascita segnò una sorta di spartiacque tra la mia prima vita e quella che mi aspettava.

Mia sorella mi fece scoprire il piacere degli abbracci, delle coccole e dei sorrisi (quelli che negavo a tutti); lei è stata la prima persona che ha cominciato a scalpellare la mia barriera, le sarò eternamente grata.

Ai sedici conobbi quello che è tutt'ora mia marito, funzionò perché anche lui era molto simile a me sotto il lato emotivo: chiuso e schivo; le romantiche erano poche ed era esattamente quello di cui avevo bisogno. Ci innamorammo e ci sposammo 8 anni dopo.

Non mi ero mai resa conto della mia barriera emotiva sino a quando qualcosa non cambiò nella mia vita.

L'iscrizione alla scuola triennale per diventare infermiera.

Chissà se il mio bisogno di aiutare gli altri sia stata una proiezione del mio bisogno di essere aiutata?

La scuola e l'ingresso nei reparti non fece altro che continuare il lavoro iniziato da mia sorella, lo smantellamento mattone dopo mattone della mia barriera.

Il trovarmi ogni momento, di ogni turno lavorativo, con la sofferenza mi ha insegnato due cose: la prima a riconoscerla, la seconda ad apprezzare ciò che la vita ci pone davanti, cercando di non dare mai nulla per scontato.

In un turno lavorativo però non esiste solo la sofferenza, per fortuna, c'è la gioia per un intervento riuscito, ci sono le risate con le colleghe, c'è una mano anziana che ti accarezza il volto chiamandoti "angelo".

Lo stare immersa in questa molteplice varietà di emozioni ha cominciato a cambiarmi, ho iniziato a provare io stessa a sentire le emozioni e ho iniziato soprattutto ad accorgermi di quanto spesso e potente fosse la mia barriera.

E poi...beh, e poi è arrivata mia figlia, alla soglia dei miei trent'anni, è giunta colei alla quale devo la mia nuova vita, la mia voglia di ottimismo, di speranza e di gioia.

Con lei sono rinata; ho spazzato via tutto (così credevo almeno) e ho ridato valore ad un'infanzia fatta di giochi, risate e di sicurezza, fatta di amore dato con mille abbracci e di feste di compleanno colorate.

Tramite lei ho rivissuto una nuova adolescenza, fatta di amicizie, di condivisioni, di vacanze al mare con le prime uscite serali (e io che tremavo in trepida attesa del suo rientro), fatta anche delle sue paure, tensioni, ansie e aspettative che non volevano essere deluse.

Ho vissuto con lei le sensazioni dolci e amare della prima cotta.

Ho vissuto con lei le emozioni che non mi ero mai concessa, alternando la paura che mi dava la loro scoperta allo stupore di provare a viverle.

E mi è piaciuto.

Mia figlia ora ha ventuno anni, tre anni fa ha cominciato ad uscire più assiduamente, a stare fuori qualche weekend ed io mi sono sentita persa, non sapevo che farmene del tempo che non passavo con lei (e stava diventando tanto), sentivo forte in me la nostalgia mista a gelosia; mi sentivo collegata a lei, dipendente da lei, mia figlia il cordone ombelicale l'aveva tagliato, ma io ci ero rimasta aggrappata con testardaggine (un pochino ancora adesso).

Mi sentivo immersa nella nebbia e nella solitudine, sentivo di non avere una direzione, uno scopo.

Quello è stato il momento in cui la vita mi ha lanciato il suo jolly, nel mio momento di maggiore necessità, il momento in cui ho visto la pubblicità della scuola di Domenico e mi ci sono iscritta e immersa per ritrovare me stessa e cominciare a capire chi fossi come persona e cosa volessi dalla mia vita.

Ho iniziato la scuola con la convinzione che mi sarei arricchita, ma mai avrei pensato a quanta fatica mi avrebbe richiesto.

Il mettermi in gioco, l'aprirmi, il mettermi in ascolto, il condividere con il gruppo, il dare e ricevere feedback; ero in una condizione costante di attenzione verso me stessa e gli altri, lavoro che continuava anche al di fuori dei week-end di formazione o dei gruppi scuola.

Non sapevo quanto fossi lontana nel lavoro di riconoscimento delle emozioni, sino a quando il primo Natale nella scuola, non ci siamo scambiati i doni.

Domenico quel giorno, ci ha fatto lavorare e riflettere sul dare e ricevere: quale condizione era per noi più agevole: preferivamo fare un regalo o riceverlo?

Nella mia ingenuità ho pensato alla banalità della domanda.

Ecco, lì ho preso la mia prima musata!

Ero convinta che donare fosse ciò che preferivo, quello era per me un momento in cui mi sentivo in una situazione di agio e comfort.

Domenico scava e fa scavare, fa riflettere e ti pone sempre in una situazione che più la trovi scomoda più è da "ascoltare".

Come mai ero più a mio agio a donare? Cosa mi succedeva quando invece ricevevo un dono?

Arrivare alla risposta è stato per me un momento di rivelazione.

Io preferisco donare perché ho paura di ricevere.

Ho timore di far vedere all'altra persona la mia possibile delusione, paura di come possa essere interpretato il modo di aprire il pacchetto, con foga o eccessiva lentezza, se esprimevo la gioia del regalo in modo appropriato o se leggevo negli occhi dell'altro un dispiacere.

Non mi ero mai resa conto di quante emozioni mettevo in luce nel momento del ricevere un dono e quante di meno ne mettevo nell'atto del donare.

Ho capito il perché ho sempre detestato Natale e compleanni.

Quanto li ho temuti!

Il mettermi in gioco davanti al gruppo, il prendere un pacchetto, scartarlo e scoprire ciò che era racchiuso è stato per me un momento davvero difficile.

Lo stupore di accorgermi che oltre alla paura provavo eccitazione, è però stato per me illuminante.

Quel Natale in famiglia mi sono allenata ad ascoltarmi e a prendere coscienza di ciò che sentivo ogni volta che mi trovavo di fronte all'apertura di un pacchetto; il fare questo mi ha aiutato a pormi di fronte alla persona che mi donava senza giudizi, senza stare solo sul livello del pensiero, ma facendo interagire con esso il "sentire", accettando il dono dell'altro come una cosa preziosa.

Ora posso dire quanto io ora ami ricevere regali e come viva serenamente il momento dello scambio doni.

Quest'anno ho compiuto 50 anni e mia figlia insieme ad amici e parenti mi hanno organizzato una festa a sorpresa.

Ero al centro dell'attenzione e al momento dell'apertura dei regali sentivo su di me gli sguardi di tutti i presenti e sentivo scattare le macchine fotografiche e sapevo che ero la protagonista di vari video.

Anni fa sarei scappata, mi sarei fatta venire un bel mal di pancia e addio mondo.

Invece ho gioito; ho spacchettato, ho riso, abbracciato, mi sono messa in posa per le mille foto e scherzato con tutti.

È stata una giornata bellissima e sono consapevole che me la sarei persa se non mi fossi iscritta a questa scuola o se mi fossi ritirata per la troppa paura di scoprire cosa ci fosse dentro di me.

La tentazione di scappare si riproponeva puntualmente ad ogni fine anno.

Grazie Domenico che non mi hai fatto mollare.

Un paio di anni fa Domenico con Daniela (una trainer della scuola), organizzò un laboratorio sul riconoscimento delle emozioni.

Era un gioco dell'oca, fatto da caselle, da carte da pescare su cui erano scritte le varie emozioni e a seconda di ciò che pescavi avevi il compito di far indovinare tale emozione ai tuoi compagni di squadra attraverso o la mimica, o il disegno o il teatro.

Credevo fosse facile e divertente, ho pensato che finalmente si faceva qualcosa in cui non si doveva "soffrire" più di tanto. Ricordo con quanta leggerezza sono andata a quella giornata.

Ed ecco la mia seconda musata, e quella è stata proprio dura.

Ci siamo divisi in due squadre; sono una creatura molto competitiva e volevo la vittoria, meglio se era stracciante.

Con baldanza sono andata a pescare la carta dell'emozione da far indovinare alla mia squadra, dovevo raccontare una situazione in cui avevo vissuto tale emozione.

L'emozione era la BEATITUDINE. Ho cominciato a pensare a quando avevo provato tale emozione e più mi concentravo e più mi rendevo conto che non riuscivo a percepire nessun ricordo in me che mi riportasse alla beatitudine.

Possibile che non l'avessi mai provata?

Mi sono sentita smarrita, persa.

Domenico mi ha visto in difficoltà e mi ha chiesto se avessi bisogno di aiuto. Mi sentivo il cervello e il corpo così in panne che non mi bastava solo un aiuto, non mi sentivo in grado di arrivare ad una risposta, così al mio posto è intervenuto un altro compagno di squadra che con facilità ha raccontato la sua esperienza.

Sono stata presa completamente in contropiede, la sorpresa di aver riscontrato un blackout del mio organismo mi ha reso consapevole di dove fosse situata la mia reale difficoltà.

Quello è stato il momento in cui mi sono accorta della mia barriera che, nonostante avessi creduto di aver eliminato, resisteva nelle fondamenta.

Ed era solida più che mai.

Da quel momento è iniziato il mio lavoro sul riconoscimento delle emozioni; sono partita da quel giorno e mi sono allenata ad ascoltarmi, ad

immergermi in me stessa, ad ascoltare gli altri, non quello che dicevano ma come lo dicevano; cercare di sentire cosa provassi nel momento stesso in cui mi relazionavo con un' altra persona e come avveniva la comunicazione tra noi.

Ho partecipato ad ogni laboratorio in cui Domenico proponeva il gioco delle emozioni, arrivavo già cosciente di quanto quel giorno sarebbe stato faticoso per me, ma con la certezza che ne sarei uscita con più consapevolezza emotiva.

Anche se era difficile mi accorgevo dei piccoli passi in avanti che facevo, ogni volta mi sentivo arricchita e assetata nel voler scoprire sempre di più.

Ho scoperto che la mia difficoltà risiede nel riconoscimento e accettazione di quelle emozioni che sono di carattere negativo; non mi piace la tristezza, la vergogna o l'imbarazzo; quando mi capita di provarle, le trovo così sgradevoli e scomode al tempo stesso che le rifuggo.

Mi sento più a mio agio con emozioni quali la gioia, la felicità, l'entusiasmo.

Penso di trovarmi nella stessa situazione del donare o ricevere: a donare sono a mio agio, a ricevere, sono a disagio

Mi sono accorta di avere nei confronti della sofferenza un atteggiamento oltremodo evitante.

La paura di soffrire prevale in me al punto di voler evitare ogni dolore, trascurando il fatto che, spesso, il dolore è inevitabile per la crescita e la risoluzione delle problematiche in corso.

Questa formazione mi ha aiutato a riconoscere che esistono sofferenze attraverso cui è necessario passare per arrivare al bene.

Questo è il motivo che mi ha spinto a scrivere una tesi sul colore delle emozioni, perché la mia esperienza di Formazione IN Counseling è stata colorata dalla scoperta delle tante emozioni che provavo e che potevo provare, aprendomi al loro ascolto.

Questo mi rende orgogliosa della scelta che ho fatto tre anni fa e mi dà fiducia per il futuro; un futuro dove il mio apprendere non terminerà con la conclusione di questa scuola: adesso sono in continua evoluzione, vivo un perenne work in progress e potrò portarlo avanti nel tempo, stando certa che mi arricchirà sempre di più.

E questo è fantastico!

## **IO E I LIBRI**

Ho iniziato questa tesi, affermando quanto i libri siano stati il mio rifugio nel corso della mia vita.

Non ricordo con esattezza l'età in cui ho letto il mio primo romanzo, ma mia madre si era già risposata e io ero nella mia cameretta annoiata.

Mia madre era una lettrice feroce, macinava pagine su pagine ogni giorno e io non capivo cosa ci trovasse di così appassionante da non far caso a chi in quel momento le stava attorno: se avevo bisogno di lei dovevo chiamarla un paio di volte prima che ritornasse a me da quelle pagine e proprio non capivo cosa ci fosse da rapirla in modo così totale.

In un pomeriggio di noia presi un libro dalla mia piccola biblioteca (mia madre si ostinava a regalarmi libri che rimanevano intonsi) e ne scelsi uno a caso, ero curiosa di capire cosa succedeva a mia madre e cosa ci fosse di così importante all'interno di un libro.

Pur con tutta la diffidenza iniziale, mi sono trovata totalmente immersa nella lettura, mi sono trovata catapultata in una stanza, accogliente, piena di calore e amore dove quattro sorelle erano unite ad ascoltare la loro madre leggere una lettera del padre che era lontano a combattere una guerra.

In alcuni momenti ero Jo, ed Amy e Meg e Beth.

Con loro ho riso quando scherzavano tra loro; ho provato la timidezza di quando Beth andava a suonare il piano dal ricco vicino, ho pianto alla sua morte, ho pianto tanto.

Ho scoperto un nuovo mondo che ho amato da subito, quelle pagine sono state la mia valvola di sfogo, sono state il provare emozioni in sicurezza, il mio fuggire lontano, la mia salvezza.

Dopo *Piccole donne* non ho più smesso di leggere: ero affamata di libri e, da quel momento, dove c'ero io mi accompagnava un libro; era quasi una droga di cui non riuscivo a fare a meno.

Più andavo avanti nella scoperta cartacea e più sentivo la necessità di provare emozioni sempre più forti, non mi bastavano più i libri per ragazzi e se anche io lo ero ancora, volevo di più.

Sono approdata così ai fantasy (genere che amo tutt'ora) e in seguito a Stephen King.

Non so se avete mai provato a leggere qualcosa di suo, ma io a quattordici anni ho divorato il mio primo suo romanzo.

Si trattava di *IT*, romanzo in cui il valore dell'amicizia prevale sull'orrore degli accadimenti proposti e dove chi legge è messo, inesorabilmente, di fronte alle proprie paure; un libro sulla crescita e sul passaggio all'età adulta.

In questo libro ho provato le emozioni più forti: paura, ansia, felicità, il piacere di condivisione con persone amiche.

Più volte, durante questa lettura mi sono ritrovata a chiedermi di cosa avessi realmente paura, ma nonostante l'impegno che ci mettevo non riuscivo a trovare niente, non sentivo di avere paure, o problemi o disagi.

Tutto era perfetto e forse la perfezione veniva dal fatto che al di fuori di ciò che provavo mentre leggevo, nulla era associato a sentimenti o emozioni.

Ho vissuto per tanto tempo in questo limbo asettico.

Credo che se non avessi preso in mano il mio primo libro in quel pomeriggio di noia, non sarei riuscita a ritrovarmi e a riconoscere cosa accadeva dentro di me.

Ancora non ne ero pienamente cosciente, ma in ogni libro, in ogni personaggio, ritrovavo un pezzetto di me.

I libri mi hanno salvato.

## **IO E LE COINCIDENZE**

«Ma chi scrive la nostra vita? Il fato o la coincidenza? Io voglio credere nella seconda» (King, 2018: pag. 2). Ritorno a pensare a questa frase del brano proposto all'inizio di questa tesi.

Mi sono fermata a riflettere e ciò che ho maturato è la convinzione di essere una derivata delle coincidenze che mi hanno guidato e fatto scegliere le strade nella mia vita.

Ricordo il giorno del secondo scritto della maturità: neuropsichiatria infantile.

Il giorno prima dell'esame ero stata colta da un'ansia attanagliante, quasi un panico, talmente forte che studiare era diventato impossibile. Arrivo tremante al giorno fatidico e prima di entrare in aula decido di aprire il libro a caso su un argomento a caso e lo ripasso, riacquisto sicurezza e lucidità ritorno padrona di me stessa e entro con piena fiducia nell'aula. L'argomento estratto da trattare nello scritto era quello appena ripassato; per anni ho pensato di aver avuto la classica e grande botta di fortuna, ma i tre anni vissuti in questa scuola mi hanno insegnato quanto e come noi e l'ambiente siamo connessi e come il modo di muoverci in esso condizioni i risultati che otteniamo.

Ho la forte sensazione che se quel giorno dello scritto di maturità non mi fossi riappropriata di me stessa ritrovando padronanza e soprattutto fiducia, le cose sarebbero andate diversamente; il mio modo di entrare in contatto con l'ambiente circostante sarebbe stato permeato di paura e negatività andandone a modificare le situazioni.

Io e mio marito viviamo la vita in maniere opposte.

Io sono positiva verso qualunque situazione, amo “pensare positivo”, nel senso di aver fiducia in quello che mi presenta la vita, considerandolo come qualcosa “fatto apposta per me”, anche quando questo mi si presenta come sfavorevole.

Quand’è così, preferisco viverlo come un’opportunità che l’ambiente mi presenta per imparare qualcosa di nuovo e aprirmi scenari, magari, ancora più favorevoli.

Per mio marito è l’esatto opposto, dunque per lui gran parte delle cose che gli capitano ha una valenza negativa e si pone nei confronti dell’ambiente con atteggiamento di sarcasmo.

Porto un esempio banale, ma significativo di come la mia maniera di pormi nei confronti della vita e dunque dell’ambiente a me circostante, renda la mia vita più piacevole.

Il trovare un parcheggio.

Se io cerco un parcheggio, non solo lo trovo subito, ma anche vicino a casa. Io non cerco mai un parcheggio, sono fiduciosa di trovarlo e questo atteggiamento mi sembra di buon auspicio, fino al punto che lo trovo veramente, quasi sempre vicino a casa.

Se lo cerca lui, parte una sfilza di lamentele e impropri e deve fare più volte il giro dell’isolato e quando lo trova non è comodo all’abitazione.

Se prima mi irritava questo suo comportamento, ora lo trovo simpatico e ci sorrido e anzi con lui ci scherzo divertita.

Questo atteggiamento mi regala delle buone coincidenze che mi vengono date dal mondo che mi circonda.

Alla fine, una coincidenza non è altro che una combinazione di fatti o circostanze casuali e fortuite.

La fortuna fa dunque parte della mia vita?

Leggo la definizione di “fortuna”: secondo il dizionario italiano di Google la “fortuna” è la « presunta causa degli eventi e delle circostanze non spiegabili razionalmente, immaginata mitologicamente come una dea bendata che distribuisce indiscriminatamente il bene o il male, teologicamente come una intelligenza angelica “general ministra e duce” dei beni mondani (Dante), umanisticamente come il complesso di circostanze favorevoli che, opportunamente sfruttato, può cooperare al trionfo dell'intelligenza umana (Machiavelli)», oppure un «complesso di circostanze conformi (o addirittura superiori) ai desideri, sorte favorevole ».

A me piace immaginare l'ambiente che mi circonda e in cui mi muovo come la mia dea bendata e che l'atteggiamento con cui interagisco vada a determinare la discriminazione “del bene e del male”.

## **UN PO' DI TEORIA**

Fritz Perls è il fondatore della terapia della Gestalt che nasce intorno agli anni '50 negli Stati Uniti.

Perls presenta la Gestalt come un'autentica filosofia esistenziale, un modo di concepire i rapporti tra l'organismo e l'ambiente che lo circonda.

Gestalt vuol dire "forma, dare una struttura", un'attitudine a legare tra loro dinamicamente gli elementi con cui la persona entra in contatto, è un approccio fenomenologico che si fonda sull'esperienza.

La percezione e il vissuto vengono visti come unità che non può essere frammentata; ogni elemento dell'esperienza infatti si integra in una forma, che in quanto totalità, è diversa dalla somma delle sue parti. Quello della Gestalt è un approccio che valorizza l'esistenza globale della persona, considerandola un tutt'uno con l'ambiente circostante.

Ciò che rende possibile, e funzionale, la relazione persona-ambiente è il loro contatto.

Il contatto è un processo ciclico.

Il punto iniziale del ciclo è solitamente un fenomeno biologico primario che può essere considerato come l'insorgenza di un bisogno.

Il modo di trattare questo bisogno e di soddisfarlo completa il ciclo.

Prendiamo ad esempio la sete.

Si può dire che lo stimolo della sete sia il punto iniziale del ciclo, che chiamiamo “processo di soddisfazione del bisogno”.

L'organismo cerca nel proprio ambiente il miglior modo per soddisfare il proprio bisogno (una fonte di acqua), arriva a compiere l'azione del bere e, quindi, soddisfacendo la propria sete appaga il proprio bisogno.

Una volta soddisfatto, il bisogno torna sullo sfondo, lasciando spazio all'emergere di altri (è questa la dinamica “figura-sfondo, centrale nella gestalt).

Si considera quindi l'organismo come un sistema in equilibrio la cui caratteristica principale è quella di sapersi autoregolare.

Il rapporto dell'uomo con l'ambiente è infatti, per la Gestalt, un continuo processo di riequilibrio tra i bisogni e la loro soddisfazione:

«Si potrebbe vedere la cosa in questo modo: una certa figura emerge dall'interno, viene alla superficie, quindi entra nel mondo esterno, va alla ricerca di quel che vogliamo, e poi torna indietro, assimila e riceve. Poi viene fuori qualcos'altro, e si ripete nuovamente lo stesso processo». (Perls, 1980).

Vorrei porre l'attenzione su quanto sia più semplice il soddisfacimento di un bisogno primario che può essere procrastinato nel tempo, ma un tempo limitato; perché se non soddisfatto, torna alla ribalta (in figura) prepotentemente, in quanto bisogno primario e in quanto legato alla nostra stessa sopravvivenza.

Più complicata diventa la situazione quando ci si trova di fronte a bisogni secondari, quelli che si possono rimandare, quelli cui neghiamo la nostra attenzione dando loro sempre meno importanza e creando così dei sospesi, nei nostri processi di soddisfazione dei nostri bisogni, che minano il nostro benessere.

Per evitare che ciò accada diventa molto importante la nostra consapevolezza. Con tale termine si intende qualcosa di più della semplice comprensione o, conoscenza, poiché questi termini si riferiscono ad un livello prevalentemente cognitivo.

Quando si parla di consapevolezza in gestalt si fa riferimento ad un processo che unisce i diversi livelli dell'esistenza umana, quelli del:

- pensare
- sentire
- agire

La terapia della Gestalt, quindi, non si focalizza solo sul livello del pensiero e dell'azione, ma sull'interazione del pensare, agire e sentire, nel "qui ed ora", in modo da entrare in contatto con ciò che sta accadendo fuori e dentro di sé.

La sana e funzionale integrazione di ciò che pensiamo, sentiamo ed agiamo è la via che permette il contatto tra il sé e l'ambiente, rendendo comprensibile ciò che accade fuori e dentro di noi.

«Il Sé ha una funzione di adattamento creativo e l'adattamento creativo è il risultato di una complessa interazione tra organismo e ambiente nel contatto reale che tra i due si stabilisce in un luogo» (Perls, 1980).

Il Sé rappresenta il proprio “essere nel mondo” variabile a seconda delle situazioni.

Il Sé si manifesta quindi nel confine-contatto tra l'individuo e il mondo; in questo confine noi sperimentiamo pensieri, emozioni e azioni.

Visto che:

- Il nostro benessere risulta dalla soddisfazione dei nostri bisogni,
- La soddisfazione dei nostri bisogni dipende dalla nostra consapevolezza,
- La nostra consapevolezza dipende dalla sana e funzionale integrazione di ciò che pensiamo-sentiamo-agiamo. Diventa quindi centrale la nostra intelligenza emotiva.

L'intelligenza emotiva è la capacità di riconoscere, comprendere e gestire in modo consapevole le proprie emozioni e quelle degli altri; è il saper distinguere tra sentimenti e pensieri, riconoscendone i legami con i comportamenti, utilizzando questi saperi per guidare le proprie riflessioni, i propri progetti, le proprie azioni.

## **COSA SONO LE EMOZIONI?**

Il termine deriva dal latino *emovere*, ovvero “smuovere”.

L’emozione è un processo interiore in risposta ad un evento-stimolo che ci coinvolge ed è in stretta relazione con:

1. l’interpretazione soggettiva degli accadimenti in corso.
2. i cambiamenti fisiologici che avvengono conseguentemente.

Le emozioni sono sempre associate ad una risposta fisiologica del sistema nervoso centrale, quali reazioni mimiche, tensioni muscolari, aumento di adrenalina, l’accelerazione del ritmo cardiaco o altre risposte viscerali.

Le emozioni hanno un ruolo molto importante nella nostra vita, nella relazione con gli altri e con tutto ciò che accade intorno a noi.

Quando riceviamo uno stimolo dall’esterno prima ancora che venga interpretato, il nostro cervello lo invia alla zona limbica attraverso il talamo, ed è in questo lasso di tempo che riceviamo come prima risposta l’emozione seguita poi dal pensiero.

Un’antica leggenda giapponese narra di un samurai piuttosto bellicoso che un giorno sfidò un Maestro Zen chiedendogli di spiegare i concetti di paradiso e inferno.

Un samurai si reca da un monaco e gli chiede: «Esistono paradiso e inferno?». «Che mestiere fai?» chiede il monaco. «Sono un samurai!», e il monaco: «Chi può essere così idiota da affidarsi a te... Con quella faccia poi». «Ma come osi? Io ti ammazzo!» e il samurai sguainò la spada. E il

monaco: «Questo è l'inferno». Il samurai capì e si fermò inchinandosi. E allora il monaco disse: «Questo è il paradiso».

Questa antica leggenda pone l'accento sull'importanza del divenire consapevoli del proprio stato emotivo.

L'improvviso risveglio del samurai e il suo aprire gli occhi sul proprio stato di agitazione, mostra quanto sia fondamentale la differenza fra l'essere schiavi di un'emozione e il divenire consapevoli del fatto che essa ci sta travolgendo.

Il consiglio di Socrate, «conosci te stesso», fa riferimento a questa dimensione di conoscenza, quella del rapporto tra ciò che sentiamo, pensiamo e facciamo.

È quindi importante riconoscere le nostre risposte emotive, imparando a gestirle consapevolmente.

Abbiamo tre diverse modalità di stare con le nostre emozioni:

- a. NEGARLE
- b. ESSERNE AGITI
- c. GESTIRLE

Negare le emozioni significa non riconoscerle, non dar loro spazio. E' un po' come chiudere il coperchio di una pentola a pressione; ha esiti negativi sia nelle relazioni con gli altri che con se stessi (io ho negato le mie emozioni per molti anni prima di prenderne coscienza).

Essere agiti dalle emozioni significa esserne preda e farle agire indisturbatamente e senza alcun nostro controllo. Le emozioni hanno uno scopo, ci preparano a reagire in tempi molto rapidi, attivandoci anche dal punto fisiologico. Ad esempio, la paura ci predispone ad una fuga o ad un immobilismo mimetico (come risposta primordiale guidata dal nostro “cervello rettiliano”, cioè che rimane da un’evoluzione ancestrale, dove i primi uomini fuggivano davanti ad un pericolo). Ma la paura è una risposta attivata anche da un’altra zona cerebrale, quella limbica, che fa sì che si scateni la paura anche quando la reazione non può essere agita con la fuga, prendi ad esempio la paura di una crisi economica o di una malattia.

Stare con le nostre emozioni, accogliendole così come sono, senza giudicarle, è la strada migliore che ci porta a gestirle, a scegliere cioè, volitivamente, come corrispondervi, senza negarle e senza esserne agiti, ma, recependo i messaggi che ci inviano, trovando modi sani per esprimerle e per declinarle in comportamenti in grado di soddisfare i nostri bisogni e di farci, così, stare bene.

Per arrivare ad una gestione consapevole delle proprie emozioni bisogna saperci stare, dar loro un nome e conoscerne dinamiche e funzionamenti; già in questo modo si crea la modalità con cui possiamo “vedere” l’emozione, senza identificarci con essa, dandoci così la possibilità di gestirla in modo adeguato sia al contesto, sia alla situazione.

## **LE EMOZIONI E I COLORI**

Per rendere più semplice questo passaggio ho abbinato alle emozioni i colori.

Da quando ho cominciato la scuola mi sono resa conto di quanto fossi carente nel riconoscimento delle emozioni, sia le mie, sia di quelle delle altre persone. Nonostante il costante allenamento, i miglioramenti erano lenti e faticosi e ho cominciato a sentirmi sempre più inadeguata riguardo l'argomento. Volevo trovare una soluzione che mi permettesse di imparare a riconoscere ciò che si muoveva in me, fino a diventare, in alcuni casi, una vera e propria urgenza.

Ho messo in pratica gli insegnamenti della scuola, mi sono messa in "ascolto".

Ho chiuso gli occhi, ho fatto tre bei respiri profondi e mi sono messa ad ascoltare tutto ciò che capitava nel mio corpo, ai miei pensieri e alle mie sensazioni.

Lo stomaco mi si contrae, la fronte si aggrotta, i muscoli si tendono, sento molte resistenze. Ma oramai ho capito che il momento in cui mi ritraggo è dove mi fa bene andare a lavorare.

Perché faccio così fatica a sentire e riconoscere le emozioni?

Come sorge la domanda mi do anche la risposta: "me le sono sempre negate".

Sentivo sempre più quanto fosse necessario per me imparare a "tirare fuori" le mie emozioni, ma ancora di più quanto fosse necessario imparare a riconoscerle.

Rimanendo a “mollo” in questa sensazione, ho avuto un’intuizione: ho cominciato ad immaginare quanto le nostre emozioni siano collegate ai colori.

D’altronde, non esiste forse la cromoterapia?

L’utilizzo di effetti cromatici in funzione di promozione del benessere?

Il passo successivo è stata la curiosità di scoprire come colori ed emozioni si influenzino reciprocamente, verificando la possibilità di associazioni codificabili.

Mi rimetto in “ascolto”, ho meno resistenze, la fronte è più liscia, i muscoli quasi rilassati, penso a come la vita sia connotata da colori e da frasi fatte:

- vedere con gli occhiali **rosa** dell’amore
- vedere la propria vita **grigia**,
- essere **bianchi** dalla paura,
- vedere **rosso** dalla rabbia.

Da questa esperienza dell’ascolto di me, parte la mia ricerca sull’argomento; apprezzando notevolmente il potere di internet, mi sono imbattuta in diversi studiosi che hanno fatto ricerche sull’argomento.

### **Robert Plutchik e il “fiore delle emozioni”**

Robert Plutchik (21 ottobre 1927 – 29 aprile 2006) è stato uno psicologo statunitense, docente presso l'Albert Einstein College of Medicine e professore a contratto presso la University of South Florida.

Ha ricevuto il suo Ph.D. alla Columbia University. È stato autore o coautore di più di 260 articoli, 45 capitoli e otto libri ed ha curato sette libri. I suoi interessi di ricerca includono lo studio di emozioni, il suicidio e la violenza.

Plutchik nel 1980 ha sviluppato un modello chiamato “ruota delle emozioni” o “cono delle emozioni”: è composto da quattro coppie di emozioni primarie, che mescolandosi tra loro possono produrre un'infinita varietà di esperienze emozionali:

1. *gioia* contro *dolore*
2. *rabbia* contro *paura*
3. *accettazione* contro *disgusto*
4. *sorpresa* contro *attesa*

Ogni emozione primaria può avere un grado di intensità diverso, ripreso dall'intensità del colore, che determina emozioni derivate dalle primarie più o meno intense, quindi, secondarie. La circolarità del fiore/ruota ci mostra, inoltre, come la combinazione di più emozioni possa determinarne altre (esempio: *Aspettativa* + *Rabbia* = *aggressività*).

Si evidenziano gli opposti e l'intensità delle emozioni, decrescendo verso l'esterno; più i vari stati intermedi (decrescendo di intensità le emozioni si

mescolano sempre più facilmente). Si ottiene così quello che è stato definito “il fiore di Plutchik”.

Il secondo cerchio contiene le emozioni primarie (in senso orario dall’alto: gioia, fiducia, paura, sorpresa, tristezza, disgusto, rabbia, aspettativa).

Nel cerchio centrale abbiamo le manifestazioni di maggiore intensità di ognuna delle emozioni primarie (rispettivamente: estasi, ammirazione, terrore, stupore, angoscia, tristezza, odio, collera).



terrore, stupore, angoscia, odio, collera, vigilanza).

Nel cerchio più esterno, invece, ci sono le corrispondenti manifestazioni di minore intensità (rispettivamente: serenità, accettazione, apprensione, distrazione, pensosità, noia, irritazione, interesse).

Le emozioni poi si combinano tra loro. Così tra gioia e fiducia avremo l'amore, tra fiducia e paura la sottomissione, tra paura e sorpresa la soggezione, tra sorpresa e tristezza la disapprovazione, tra tristezza e disgusto il rimorso, tra disgusto e rabbia il disprezzo, tra rabbia e aspettativa l'aggressività, e tra aspettativa e gioia l'ottimismo. Queste ultime sono tutte emozioni secondarie o complesse, date dalla combinazione delle emozioni semplici (innate) tra loro, ma anche da altri fattori, come la combinazione con l'intelligenza, la memoria, l'esperienza ecc.

È una teoria interessante, ma “cosa vuol dire per me”?

Come faccio io riconoscere le emozioni attraverso i colori?

Come faccio a soddisfare il mio bisogno di semplificazione nel riconoscimento emozionale?

Ho fatto ancora un passo indietro e ho immaginato di essere una bimba che muove i primi passi in quest'area.

Qualche anno fa è uscito nelle sale cinematografiche il film *Inside Out* della Disney Pixar, ideato per portare a riflettere sull'importanza delle emozioni

nella nostra vita e a voler comprendere quale sia il loro ruolo nella quotidianità.

La protagonista di *Inside Out* è Riley, una ragazzina di undici anni che ad un certo punto, proprio quando la sua vita sembra perfetta, si trova costretta a trasferirsi con i genitori dal Minnesota a San Francisco per via del lavoro del padre. Le emozioni di gioia, tristezza, paura, rabbia e disgusto entrano in gioco e caratterizzano i diversi momenti della giornata di Riley.

Sono proprio le emozioni che la guidano attraverso i numerosi cambiamenti che si trova ad affrontare e che ci portano a diretto contatto con la protagonista durante il film.

Come detto prima da Plutchick, dalle emozioni primarie nascono numerose emozioni secondarie. Anche *Inside Out* mette in evidenza questo aspetto. Ce ne accorgiamo quando il personaggio di Tristezza entra in contatto con i ricordi felici dell'infanzia. In questo modo, dall'incontro tra gioia e tristezza, nasce una nuova emozione: la malinconia.

# Every possible emotional overlap in Inside Out

*Joy and Sadness make melancholy. But what do the other emotions add up to?*



### Christophe Haubursin

A questo proposito, Christophe Haubursin ha creato un grafico che mostra come dall'unione delle cinque emozioni primarie nascono delle emozioni secondarie. Questa tabella conferma proprio il fatto che la sorpresa possa essere considerata un'emozione secondaria, dato che nasce dall'unione delle emozioni primarie di gioia e paura.

GIOIA	colore GIALLO
TRISTEZZA	colore BLU
RABBIA	colore ROSSO
PAURA	colore VIOLA
DISGUSTO	colore VERDE

Come visto nel grafico precedente l'unione di due emozioni ne crea di nuove:

- **Rosso:** passione, vigore, coraggio, rabbia;
- **Giallo:** felicità, spensieratezza, freschezza, chiarore;
- **Arancione:** entusiasmo, creatività, azione;
- **Verde:** crescita, salute, pace, sicurezza, successo;
- **Blu:** stabilità, fiducia, lealtà, confidenza;
- **Nero:** mistero, potenza, eleganza, sconosciuto, paura;
- **Viola:** regalità, nobiltà, lusso, ambizione;
- **Bianco:** innocenza, purezza, pulizia, semplicità.

Come visto nel grafico del fiore, uno stesso colore può richiamare emozioni diverse, ad esempio il rosso può sostenere la passione quanto la rabbia, non c'è solo da tenere conto del colore, ma anche della tonalità che si sceglie per identificarlo, un rosso acceso diventa passione, ma un rosso cupo richiama la collera.

Con questo schema vado a riconoscere e a connettere quali colori appartengono a determinate emozioni, ma ancora non ci sono, mi sfugge come si faccia a codificare in maniera rigida.

Nei due schemi presentati (quello di Plutchik e quello di Haubersin) lo stesso colore indica due emozioni diverse: ad esempio, in Plutchik il viola mi segnala il disgusto con il colore viola, mentre Haubersin con il viola identifica la paura.

Sono fuori strada, mi devo fermare per riconoscere ciò di cui ho effettivo bisogno.

### **Il mio percorso personale per unire le emozioni ai colori**

Voglio risalire al momento in cui ho avuto l'intuizione di legare i colori alle emozioni, in risposta alla mia nascente consapevolezza della possibilità che i colori influenzassero le emozioni.

Mi diventavano sempre più chiari accadimenti quali il mio entrare in una stanza le cui pareti sono dipinte con toni freddi ed irrigidirmi sentendo

aumentare la mia ostilità, o al contrario, ritrovarmi in un ambiente con i colori caldi e rilassarmi, scoprendomi pronta alla cordialità.

La mia intuizione è: se i colori influenzano in modo così deciso le mie emozioni, ne consegue che anche le mie emozioni possono influenzare la mia percezione dei colori.

In altre parole, per me, il “vedere” la prevalenza di un colore potrebbe essere indicativo dell’emozione che sto provando.

*Eureka!*

Ecco la via che può portarmi a riconoscere, dandogli un nome, le mie emozioni, aiutandomi a sviluppare la mia consapevolezza emotiva, diminuendo le mie difficoltà circa il riconoscimento di ciò che provo.

Rimane il problema della codifica emozione -colore.

Venerdì 28 giugno 2019 ho seguito il modulo scuola con Domenico, tra gli argomenti trattati si è sviluppato quello della scelta, scelta che viene compiuta dal soggetto, riconoscendone il valore, sulla base della propria responsabilità.

Il significato di “responsabilità”, a cui faccio riferimento, è la capacità di dare risposta (responsabilità= respons + abilità ) alle istanze che la vita ci propone.

Come faccio le mie scelte?

Innanzitutto, in collegamento a come mi sento, senza farmi influenzare da opinioni e voleri altrui, assumendomene pienamente la responsabilità.

Partendo da questo mi sono presa la responsabilità di “scegliere” le relazioni colori-emozioni che mi riguardano accettando l’idea che altri possano compiere altre scelte in materia.

Cioè: se per me un colore mi rimanda ad una certa emozione per un altro può non valere la stessa associazione. Ho deciso di non seguire nessuno schema prestabilito, nessuna rigida codifica, ma di lasciare libera la scelta di identificazione tra emozione e colore.

#### **Riconoscimento personale di colore/emozione. Applicazione pratica**

Ho lavorato sul riconoscimento personale di colore/emozione con S., donna di 56 anni, con la quale ho svolto alcune sessioni di counseling come tirocinante.

Nei nostri colloqui mi accorgevo che per S. esprimere un’emozione negativa veniva vissuto come un tabù, per cui dichiarava di sentirsi sempre bene, diceva sempre che andava tutto bene, certo... il lavoro a volte era faticoso, andare d’accordo con i suoi colleghi non era semplice, ma tutto sommato era tutto a posto.

Al mio chiedere il motivo per cui continuava a venire da me settimana dopo settimana, lei rispondeva che era piacevole parlare con me e si sentiva alleggerita dopo i nostri colloqui. Alleggerita da che cosa? Cosa le pesava? Quando lo chiedevo lei diceva: «Ma... Nulla in particolare, ma sto meglio...».

Mi rispecchio molto in questa situazione: anche per me è difficile esternare sentimenti ed emozioni “negative”, cioè legate a situazione spiacevoli e che mi hanno dato dolore o sofferenza.

Ho cominciato ad associare i colori alle emozioni, provando su me stessa:

quando sentivo smuovere qualcosa di spiacevole in me, invece di chiedermi che tipo di emozione stessi provando, provavo a chiedermi che colore stessi vedendo e una volta individuato il colore, mi chiedevo cosa rappresentasse per me.

Ho trovato molto più facile raggiungere l’obiettivo di riconoscimento dell’emozione in questo modo e una volta diventata consapevole di ciò che provavo ho potuto guardarla in faccia e lavorarci.

Ho pensato che se per me aveva funzionato in modo quasi automatico, forse poteva servire a chi sentiva la mia stessa difficoltà.

Mi piacerebbe usare i colori sulla Signora S. e vedere cosa ne esce.

Ci provo:

Il giorno 1 luglio rivedo la signora S.

Comincio parlando dei colori e di come siamo abituati a legarli a delle situazioni che stiamo vivendo: ad esempio, se siamo innamorati si dice che vediamo con gli occhiali rosa dell’amore, se viviamo una giornata particolarmente difficile è nostra abitudine dire come quella particolare giornata sia stata una di quelle “nere”.

Dopo questa piccola introduzione le chiedo di “giocare” con i colori e di utilizzarli per indicarmi e dirmi come era andata la sua settimana.

Mi risponde che per lei era stata una settimana “*azzurra*”, dove per lei l’azzurro era considerato come sinonimo di tranquillità, perché lo associava al cielo senza nubi.

Poi le chiedo di darmi anche un colore che identificasse una cosa spiacevole capitata, nel caso in cui fosse successo.

Mi aspettavo la solita risposta del “no, è andato tutto bene”, invece mi spiazza dicendo:

«RUGGINE.»

«Cosa è per te questo colore?», le chiedo.

«Il non sopportare che non si faccia come dico io.»

«Cosa è successo questa settimana per farti dire questo?»

Per la prima volta ha cominciato a parlare della sua difficoltà nel rapportarsi con gli altri colleghi e la sua famiglia; questo ha aperto la possibilità al cambiamento.

A fine colloquio, le ho chiesto come stava e mi ha risposto:

«Bene.»

«Vuoi dirmi qualcos’altro oltre a “bene”?»

«No, sto bene.»

Accolgo questo suo star bene e ci abbracciamo.

Sono contenta di ciò che sto facendo, sono contenta della scelta che ho fatto nell'iscrivermi a questa scuola.

Sono arrivata anche ad un'altra consapevolezza: quando i miei colori sono cupi non mi piace vederli, mi piacerebbe che tutto si fermasse ai colori caldi e pastello, vorrei che l'armonia della scala cromatica si interrompesse nei toni freddi e scuri.

Il fatto che non mi piacciono i colori cupi, però, non mi impedisce di volerli vedere. Vorrei farli vedere anche alla signora S.

Solo in quel momento si accede al cambiamento.

Sono contenta e soddisfatta di aver trovato una mia strada per poter sviluppare una consapevolezza emotiva e dunque migliorare la mia intelligenza emotiva

Sono partita da Plutchick e Haubersin per imparare ad usare i colori come mezzo per riconoscere le mie emozioni, ma ho scoperto che il loro associare colori ed emozioni non mi diceva niente, diversamente dalle libere associazioni che potevo fare io stessa, e far fare agli altri, usandole come tramite per descrivere i nostri stati d'animo.

## **ESPERIENZE DI COUNSELING / TIROCINIO**

Di quanto fatto, come tirocinio, riporto ciò che per me ha avuto particolare valore.

In coda a questa mia tesi proporrò un riepilogo schematico di tutte le ore di tirocinio effettuate.

Ho iniziato la scuola senza realizzare davvero che prima o poi avrei dovuto fare le mie prime esperienze di counseling, un po' perché all'inizio del percorso stavo ancora cercando di accettare il fatto che non mi conoscevo, per cui allo choc iniziale è seguito un alzarsi le maniche e cominciare a lavorare, un po' perché non ho mai pensato di voler proseguire su questa strada, ma di aver iniziato questa scuola per due motivi fondamentali:

- trovare rimedio al disagio che mi procurava stare senza mia figlia
- la voglia di arricchimento personale

Con queste premesse sono arrivata all'ultimo anno e mi sono trovata ad affrontare il mio primo counseling.

Il 19 gennaio era un weekend di formazione gestito da Paolo e Giulia. Il pomeriggio del sabato ci invitano a provare a fare un counseling tra noi, mi sono subito offerta, volevo provare nonostante fossi piena di dubbi e timori, però quale luogo per tentare in sicurezza se non la scuola dove i tutor possono guidarti e aiutarti?

Leggo dal mio diario: «Oggi ho fatto il mio primo counseling e nonostante mi fossi persa, con l'aiuto dei tutor ho portato a termine la sessione. Il ricevere, da parte dei miei compagni, feedback positivi mi ha gonfiato il

cuore di orgoglio. Ho sentito ammirazione per me stessa e il lavoro che avevo svolto. Ancora più sicura di quello che sto facendo.»

Così, presa dal coraggio mi sono messa in gioco e ho iniziato a seguire un paio di persone come tirocinio.

Una delle mie clienti è stata la Signora S, con lei ho provato ad usare i colori come forma di comunicazione, è stato per me interessante vedere quante analogie vedevo tra la Signora S e me stessa di qualche tempo fa, ma il fatto di aver saputo riconoscere l'effettiva difficoltà della cliente mi ha reso orgogliosa del percorso fatto e di ciò che sto facendo.

Signora T.

La signora T è una lontana conoscente a cui mi sono proposta come counselor tirocinante, nel caso avesse voluto sperimentare il counseling.

Così le ho spiegato di cosa si trattasse e lei ha acconsentito di provare.

Ha circa 50 anni, è moglie e madre. E' arrivata da me lamentando un'insoddisfazione lavorativa: non le piace fare le pulizie all'interno di una struttura di ricovero per disabili e sente, ogni giorno che passa, crescere la sua fatica nell'accettare il mancato riconoscimento delle sue potenzialità lavorative.

L'anno precedente aveva provato a fare il test per essere ammessa al corso della regione per diventare OSS (operatore sociosanitario specializzato), ma non lo aveva superato. Questo fallimento le pesa e ogni volta che indossa la divisa per le pulizie lo sente sempre più cocente.

Il nostro lavoro è stato prevalentemente sull'accettazione, ma la Signora T. anche se usciva dagli incontri più rasserenata, si trovava a combattere quotidianamente la sua difficoltà e la sua insoddisfazione.

Ho visto la rabbia di T e la sua voglia di rivalsa, il suo rendersi conto che non era una nullità, ma una donna capace di compiere scelte importanti e portarle a termine con determinazione.

La Signora T a settembre 2019 si è iscritta all'università on-line per diventare educatrice, ha esposto il suo progetto a chi dirige la struttura dove fa le pulizie ed è stata messa nelle liste di possibili future educatrici. Si è diplomata a giugno scorso e ora lavora come educatrice presso la stessa cooperativa dove prima era assunta nelle pulizie.

La mia soddisfazione per lei è enorme, ne sono orgogliosa.

In meno di un anno ha fatto un drastico cambiamento, partendo da un' insoddisfazione che la schiacciava è riuscita ad arrivare ad una voglia di battersi per ciò che vuole, con la convinzione che ha tutte le capacità per portarle a termine.

### **Il counseling tra noi**

Il merito del cambiamento della Signora T è da attribuirsi ad un altro momento per me importante avvenuto all'interno della scuola.

Da quando ho fatto a gennaio 2019 il mio primo counseling, ho sentito in me sempre più forte il bisogno di provare a fare pratica, ma la scuola con

tutti gli impegni e i laboratori che fornisce non riusciva a ritagliare uno spazio anche per questa mia necessità.

Ne ho parlato con Domenico, e lui mi ha consigliato di provare a vedere se anche altre persone sentivano il mio stesso bisogno e che se era necessario ci avrebbe lasciato utilizzare come incontro la sede della scuola, a patto che con noi ci fosse almeno un tutor a seguirci.

A inizio luglio 2019 mando una mail ai miei compagni di corso per presentare il mio progetto di fare counseling tra noi, noto con piacere che l'adesione è alta, e chiedo a Paolo di poter essere il nostro tutor.

Aderisce con piacere all'iniziativa e insieme a Paolo si unisce come tutor anche Giulia; ci troviamo il sabato mattina per quasi tutto il mese di luglio ed è molto formativa come esperienza.

Nonostante non sia ancora riuscita a portare a termine una sessione senza l'aiuto di un tutor, ho appreso diverse tecniche, che poi ho utilizzato con la Signora T., come ad esempio quella del dialogo immaginario messo in scena attraverso l'utilizzo di una sedia vuota.

È bello vedere quanto ci sia da imparare ogni volta che ci troviamo, e in ogni counseling che facciamo emergono sempre nuovi problemi su cui possiamo fare esperienza e ci arricchisce ogni volta sempre di più.

Non vedo l'ora che inizi settembre per riprendere gli incontri, sto scoprendo quanto mi piaccia fare counseling, sembra non bastarmi mai.

Ad ogni incontro ne esco rinnovata e mi sento più vicina ai miei compagni che partecipano; è una condivisione continua di crescita comune e di desiderio di continuare verso questa strada.

Mi sono scoperta innamorata del counseling e non credo che l'abbandonerò al termine del mio percorso scolastico.

Che gran regalo mi sono fatta quando ho deciso di iscrivermi, che grande dono mi ha fatto la Vita, e userò tutta la lentezza di cui sono capace per spaccettarlo, perché voglio godermi ogni singolo istante.

## **IO E LA TESI**

Siamo a novembre 2021. È da tanto che ho messo questa tesi nel dimenticatoio, non volevo affrontarla e quando compariva nella mia mente come un dovere, prontamente trovavo mille scuse e mi dicevo “ma sì, c’è ancora tempo...ma sì, lo faccio dopo...”.

Forse il vederlo come un DOVERE e non un VOLERE mi teneva agganciata all’esecuzione di un mero compito, cosa che invece non è.

Questa tesi rappresenta per me la consapevolezza di riuscire a mettere per iscritto delle sensazioni, delle emozioni, e ciò mi aiuta nella mia crescita personale, andando a rafforzare la mia intelligenza emotiva.

Ora mi sono data uno stop e sono pronta ad affrontarla.

Cosa mi blocca così?

Sono stata parecchio tempo con questa sensazione di ricerca di un qualcosa che non riuscivo a definire ma che avevo capito che si nascondeva così profondamente in me che non riuscivo ad afferrarla.

Di cosa ho timore?

È stata questa domanda a darmi uno scrollone, a farmi trovare una risposta e a farmi riprendere questo lavoro di tesi che alla fine si sta rivelando una ricerca e scoperta di me stessa.

**PAURA**

Paura, timore di essere giudicata, di essere abbandonata perché trovata mancante.

Nel mio lavoro di infermiera voglio risultare perfetta, senza rendermi conto di risultare un despota e una vera rompiscatole (ora comprendo che non a caso vengo soprannominata “il Generale”).

Nel mio lavoro come allieva di questa scuola, il mio voler dimostrarmi come studente che esegue i compiti assegnati in modo ineccepibile, mi ha posto di fronte a limiti che prima non accettavo.

Il mio scrivere una tesi che volevo completare senza pensare di incorrere in problemi o sacrifici mi ha bloccato e posto di fronte a riflessioni che non volevo accettare

Mi giudico incostante e approssimativa. (sigh!)

Mi sono resa conto di perdere facilmente attenzione e concentrazione.

Ho sempre pensato di essere in qualche modo sbagliata (mi sono sempre giudicata); ora, con il percorso che sto affrontando nella scuola e il mio confrontarmi con Domenico, ho iniziato a vedere anzi a sentire ciò che sento e provo cercando di eliminare quella parte di giudizio che mi ha sempre accompagnata,

Quando con Domenico abbiamo parlato della mia convinzione di avere poca concentrazione e dunque di fare due cose insieme, mi ha fatto riflettere sulla possibilità che quello che stavo mettendo in atto era sostanzialmente una dinamica di soluzione ad un problema, in cui il problema era la difficoltà di attenzione e la soluzione il mettere in azione due cose in contemporanea.

Ciò che avevo sempre visto come un mio difetto è improvvisamente diventata un espediente arricchente.

Lo scoprire questa cosa di me mi ha sorpresa e devo ammettere che mi ha fatto tirare un bel respiro di sollievo. Non mi rendevo conto di quanto mi schiacciava la responsabilità che mi pesava del “dover essere” perfetti.

Scopro che il mio bisogno di perfezione serve a soddisfare, nevroticamente, quello di essere accettata e a tenere a bada la mia paura d’essere abbandonata; paura che mi accompagna da quand’ero bambina.

È stata una scoperta che ho impiegato un po’ ad accettare, ma che mi ha portato una liberazione e la consapevolezza del mio bisogno degli altri.

Per arrivare a questa consapevolezza ho dovuto affrontare quella che ho scoperto essere una mia grande paura, quella del giudizio (se risulterà mancante, non vado bene, quindi posso essere abbandonata)

Il tempo passato senza scrivere questa mia tesi lo voglio definire come “dormiente”, intendendo con questo l’atteggiamento di chi sta ad occhi chiusi con il solo desiderio di distaccarsi dal sentire ciò che gravita intorno/addosso.

Al solo sentire nominare la parola TESI, sentivo un disagio, un groppo alla gola e un groviglio allo stomaco, queste sensazioni mi dicevano che qualcosa stonava: mi accorgevo del mio rifuggire dalla paura di non riuscire / non sapere scrivere la mia tesi, ma “fare la dormiente” era il meglio che riuscivo a fare.

Stare con il mio disagio voleva dire stare con le mie paure, principalmente quella di “non andare bene” ed essere, conseguentemente rifiutata/abbandonata.

Sto facendo una tesi sui colori legati alle emozioni, eppure fatico a definire un colore che rappresenti lo stato emotivo in cui mi ritrovo; del quale posso però dire quanto sia opprimente per me (non so specificare bene un colore, ma sicuramente è scuro!)

Mi sembra di trovarmi immersa in sabbie mobili e sentirmi sprofondare sempre di più con la consapevolezza che a breve rimarrò ricoperta e non vedrò e sentirò più nulla.

Lo scrivere e mettere nero su bianco queste parole mi fa rabbrivire, non mi piacciono, mi fanno capire che ho bisogno di aiuto.

Ne parlo con Domenico.

Mi è servito a ritrovare la voglia di scrivere.

Domenico mi ha confrontato su cosa mi può dare lo scrivere e mi è diventato chiaro quanto il mettere per iscritto quello che provo lo trasforma in esperienza e mi aiuta a “ritrovarmi”.

Il confrontarmi con Domenico ha avuto per me l'effetto della sveglia, che suona ogni mattina per richiamarmi ad affrontare le mie giornate.

Ed ecco che ho tirato fuori dal cassetto la tesi e voglio provare ad uscire dalla scura e profonda palude, mi sento pronta ad andare avanti e a mettere da parte timori di giudizio nel momento in cui mi metterò di fronte al gruppo con la mia tesi completata.

Mi spaventa, ma anche emoziona, perché è il significato di un percorso fatto, orgogliosa di me stessa.

## **IL COVID. IL RISVEGLIO**

Il mio periodo di “dormiente” è coinciso con l’arrivo del Covid e tutto ciò che ne è derivato.

La comparsa di questo virus ha tramutato la mia vita e ha cambiato le mie abitudini, l'uscire dalla solita routine mi ha dato una spinta e mi sono allontanata da tutte le mie zone comfort, o quelle che almeno credevo tali.

L'uso dei colori che hanno contraddistinto questo periodo, come il rosso, il giallo e il verde, mi ha riportato alla tesi che stavo svolgendo proprio sui colori che io legavo alle emozioni.

Mi ha sorpreso come in questo caso i colori usati per differenziare le regioni a seconda di ciò che vi era permesso/vietato fare fossero quelli semaforici.

Rosso come stop, fermarsi, paura attenzione pericolo

Giallo come attenzione, prudenza pericolo in arrivo

Verde come passare, andare, tranquillità, lontananza da pericoli

Mi ha sorpreso riconoscere come i colori siano stati usati come mezzo di comunicazione e quanto si evidenzino come espressione di un linguaggio riconosciuto di codificazione socioculturale.

Proprio per questo motivo ho deciso di descrivere il mio vissuto emotivo, associandolo all’uso che si è fatto dei colori per delimitare aree geografiche determinando ciò che in queste era permesso o meno fare.

Tali delimitazioni geografiche, individuabili attraverso specifiche colorazioni, ci hanno accompagnato in quest'anno, segnando confini insuperabili in comuni, regioni e dividendo persone.

Mi sono chiesta da chi fosse partita l'idea di usare specifiche, diverse, colorazioni per individuare i territori secondo le loro, differenti, caratteristiche pandemiche.

Durante questa ricerca approdo sul sito del giornale *La Repubblica* da un loro articolo scopro di un' intervista fatta a Bary Pradelski, un economista del centro nazionale di ricerca scientifica in Francia e Miquel Oliu-Barton, professore associato di matematica all'università francese Paris-Dauphine.

Hanno pensato di suddividere l'Europa in zone colorate verdi e rosse, (in Italia sono state aggiunte le zone giallo e arancione) per dare la possibilità ai cittadini di muoversi in sicurezza dando la definizione del colore in modo chiara e oggettiva prendendo in considerazione il tasso di infezione nelle varie zone.

Partendo da una zona codificata come verde in cui si può circolare liberamente sino alla restrizione completa ad una zona rossa, in cui vi è l'obbligo di restare a casa.

Le misure variamente restrittive, dipendenti dalle condizioni pandemiche, espresse attraverso colorazioni diverse (rosso: grave pericolo; giallo: attenzione al pericolo / pericolo medio-lieve; verde: libertà di movimento, ma pericolo da tenere sotto controllo)

Questi colori hanno influenzato la vita di noi tutti, non solo da un punto di vista pratico (del muoversi in sicurezza), ma anche da un punto di vista emotivo.

Ed è da qui che parte il vissuto della mia famiglia e di qual è stata la mia esperienza.

La mia famiglia è composta da tre persone:

Federico, mio marito, lavoratore autonomo

Laura, mia figlia studentessa universitaria

Io, infermiera

Ognuno di noi ha vissuto il lockdown in maniera diversa, l'approccio emotivo che ha caratterizzato questo periodo a seconda del colore in cui ci trovavamo a vivere, mi ha reso ancora più consapevole del fatto di quanto poco di oggettivo c'è nella correlazione colori ed emozioni (anche se qui il colore andava a delineare uno stile di vita transitorio).

## ROSSO

Non ho una memoria precisa del periodo totale di lockdown, ma ricordo vividamente che mio marito l'ha passato vivendo in casa diviso tra apatia, indolenza e una ricerca del sonno in qualsiasi momento della giornata.

Mio marito è una persona molto attiva, ricco di hobby e da quando lo conosco (circa 40 anni) non l'ho mai visto in uno stato di pigrizia.

Oltre al lavoro, che occupa gran parte della sua giornata, ama andare a pescare e fare hobbistica nel suo garage (che si trova oltre 1 km da casa).

Il vederlo vivere, anzi vegetare su un letto o su di un divano, mi ha fatto riconoscere la difficoltà che stava vivendo.

Più di una volta ho cercato di confrontarmi con lui su questo, ma ho sempre trovato un muro di parole piene di rassegnazione (tanto non ci posso fare nulla).

Il suo lavoro consiste principalmente nella manutenzione di macchinari industriali ed, essendo ferme le ditte con le quali collaborava, si è trovato improvvisamente a non poter lavorare, guadagnare e a rischiare di cadere in una sorta di depressione.

La reclusione data dal colore rosso, lo obbligava inoltre a non poter accedere al box, perché distante da casa cosicché si è ritrovato lontano anche da quelle abitudini.

Ho vissuto questo periodo nella preoccupazione e nell'ansia di un suo peggioramento emotivo che si faceva man mano più profondo, non sono riuscita a scuoterlo in nessun modo da questa apatia.

Mia figlia, al contrario del padre, era sempre impegnata in video lezioni (stava frequentando il secondo anno di università) e quando spegneva il computer si metteva in cucina ad impegnare il tempo provando nuove ricette.

Mi piaceva rientrare a casa dal lavoro e venire accolta da profumi a volte di torta altre di pizza.

Anche se il mondo attorno a lei si era fermato ho sempre visto mia figlia attivarsi per utilizzare il tempo nel modo migliore.

C'è stata un'occasione in cui sono dovuta uscire con Laura: era inizio maggio e per lei era la prima volta che metteva piede fuori dalle mura domestiche da fine febbraio; il suo guardare le strade deserte e non vedere in giro persone la sconcertava e questo mi ha fatto comprendere quanto la reclusione la facesse distaccare dalla realtà.

Per quanto riguarda la mia esperienza, voglio soffermarmi su quello che ha rappresentato per me questo momento storico che si è rivelato ricco di sorprese e scoperte.

Sorpresa per l'arrivo di una malattia che ha modificato il mio modo di vivere e soprattutto di lavorare e di quanto mi sia piaciuto il nuovo modo in cui stavo vivendo.

Sono un'infermiera e la mia attività, all'interno della sanità non ha cambiato la mia routine del reparto; come sempre mi alzavo al suono della sveglia, uscivo per andare a svolgere il mio turno, uscivo dal lavoro e svolgevo le commissioni, quali spesa o altri incarichi.

Essendo, in famiglia la persona che poteva uscire per giusta motivazione mi venivano relegati anche le altre piccole mansioni.

Ecco, la mia vita non è cambiata, quello che è variato è il modo di viverla.

Prima dell'arrivo del coronavirus Covid-19, la mia vita era incentrata sul FARE, e non me ne ero mai accorta!

Fare nel lavoro, fare nella gestione della casa, fare nei miei impegni sociali; ero così ancorata e incastrata nel mio fare che non mi accorgevo che stavo vivendo solo di quello.

Poi è arrivato il Covid-19, il lavoro è diminuito e il mio fare si è tramutato in esserci.

In reparto si sono adottate le misure di emergenza per cui c'è stata una riduzione di accesso dei pazienti, questo mi ha portato ad avere più tempo

per stare con i degenti più problematici e poter ascoltare con calma i loro bisogni.

Per la prima volta dopo tanti anni sono finalmente riuscita a pormi in una condizione di esserci, senza che il fare interferisse. E questo mi è piaciuto.

È cambiato anche il mio vivere in famiglia, avendo più tempo per poter stare insieme il fare si è trasformato ed anche qui è diventato un esserci.

L'aumento di tempo che era destinato alla famiglia e alla sua cura è aumentato e si è convertito in una scoperta del piacere di condivisione di spazi, di attività e del riscoprirsi a vicenda.

A novembre scorso ho contratto l'infezione del Covid-19 e sono dovuta rimanere a casa per quasi due mesi. Ho avuto discreti problemi di salute, per un paio di settimane, ed è stato in quel momento che ho scoperto quanto poco io abbia apprezzato lo stare bene, lo davo per scontato e non gli davo valore.

Inoltre, mi sono resa conto che non mi allontanavo dal lavoro da 23 anni; lo scoprire che era passato così tanto tempo da quando mi era fermata mi ha sconcertato: lì, in quel momento, ho compreso come il mio fare mi abbia portato a non apprezzare e a non gustare ciò che stavo vivendo, il fare mi aveva fagocitata senza che io me ne accorgessi.

Tutto questo mi ha insegnato a fermarmi vivendo ed essendoci nel qui ed ora!

GIALLO

Finalmente la situazione sanitaria è migliorata: il tasso d'infezione inizia a diminuire e passiamo in fascia gialla; ciò vuol dire che ci è stata data la possibilità di uscire da casa entro certi limiti e criteri.

Mio marito esce dalla sua apatia e inizia ad uscire per recarsi nel box dove ricomincia a praticare attività che lo distolgono dalla situazione attuale.

Il suo stato emotivo passa dall'accidia alla rabbia. Il suo lavoro era ancora bloccato perché le sue aziende di riferimento erano ancora chiuse, e ha iniziato seriamente a preoccuparsi per la situazione economica familiare. Trascorreva le sue giornate avanti e indietro, box – casa, in preda alla paura per il futuro e in collera verso la situazione e lo Stato Italiano. Ha iniziato a passare gran parte del tempo che era a casa collegandosi su internet alla ricerca di siti, dibattiti e giornalisti per tenersi informato sull'evolversi della situazione. Quando parlava con noi i suoi argomenti erano solo quelli riguardanti le notizie che aveva scovato in rete condite da lamentele, noi lo ascoltavamo e cercavamo di rassicurarlo. Questo è stato per me il momento più faticoso.

La vita di Laura è rimasta perlopiù inalterata tra video lezioni ed esperimenti culinari, ha ricominciato ad avere un pizzico di vita sociale stretta a pochissimi elementi, ma intravedeva un lento ritorno alla normalità. Per quanto mi riguarda la mia vita non ha avuto cambiamenti significativi. In ambito lavorativo il passaggio in fascia gialla ha permesso di aumentare l'ingresso in reparto dei pazienti, ma anche se il numero di accessi era maggiore riuscivo ancora a lavorare dedicando il tempo che volevo ai pazienti più complessi con tranquillità e serenità.

Passando più tempo con i pazienti, mi sono resa conto che il mio stato d'animo si riflette sul loro. In quel periodo i pazienti che seguivo erano anche loro più fiduciosi e rilassati e il sorriso non mancava mai da ambo le parti

## VERDE

Il ritorno alla normalità, quella agognata. Si lasciano le case e ci si riversa nelle strade, nelle scuole, ospedali, strutture pubbliche e private.

Si sentono sempre meno ambulanze e aumentano i suoni di clacson di persone spazientite perché di corsa.

Ecco, andare di fretta, ritorna a farsi strada il bisogno di fare, di produrre, di correre.

Per certi versi non posso fare a meno di dire PECCATO!

Io mi sono ritrovata di nuovo sul lavoro immersa in questo fare e nonostante cercassi di rallentare per ritrovare il mio stato di benessere di cui avevo bisogno per poter stare ed esserci con i miei pazienti, faccio ancora fatica a riuscirci.

Ancora adesso sono costantemente in guerra con il reparto chiedendo di rallentare, per poter trovare il tempo per entrare in contatto con chi si interfaccia con me, sia che siano pazienti o colleghi.

Mi manca non riuscire a trovare il tempo per ascoltare l'altro, un ascolto “puro”, non contaminato da incidenze esterne

L'ascolto puro è un significante (una forma che rinvia ad un contenuto) che diventa significato (ci permette di capire il senso che vogliamo esprimere) tanto più è letto, riconosciuto e non interpretato; è l'idioma per ascoltare l'altro senza perdere il contatto con se stessi.

Per fare questo bisogna trovare del tempo: c'è bisogno di esserci e di non essere contaminati dal fare.

Rimpiango il “rosso”, da quando ho assaggiato un'altra modalità di vivere mi accorgo di quanto mi manca il prendermi spazi e rallentare.

Non sto più lavorando con serenità, mi è scomparso il sorriso e trovo faticoso e pesante recarmi al lavoro. Voglio uscire da questa situazione che mi sta rendendo il lavoro che ho sempre amato un tormento, voglio cercare una soluzione per ritrovare il sorriso.

Mio marito invece ha ritrovato il suo equilibrio ritornando a lavorare e ad essere impegnato nelle sue attività.

Mia figlia ha ripreso l'università a breve dovrà discutere la sua tesi triennale e si divide tra impegni sportivi (aiuta ad allenare una squadra di under 12 di pallavolo) e i suoi interessi privati.

A me manca invece, tornare a casa e ritrovare tutti in un'atmosfera piena dei profumi della cucina di Laura: siamo tutti troppo impegnati fuori casa sia in settimana che nei weekend, ci ritagliamo un po' di tempo la sera, ma quel poco tempo facciamo che sia tempo di qualità.

Più volte mi sono ritrovata ad immaginare come avrei vissuto questo momento difficile se non avessi intrapreso questo percorso di formazione;

non potrò mai saperlo, ma per certo riconosco che la scuola, che è continuata on line, mi ha sempre aiutata a mantenere un equilibrio soprattutto verso mio marito, imparando ad ascoltare i suoi silenzi nel periodo rosso e le sue paure in quello giallo.

Sono diventata più consapevole di ogni momento che stavo vivendo ritrovando sempre il lato migliore di ogni situazione. Ciò mi ha aiutato a non soccombere nel momento della ripresa lavorativa, riconoscendo le difficoltà e attuando delle dinamiche per ritrovare uno stato di benessere.

## **CHI SONO ADESSO**

Riprendendo in mano la mia tesi mi sono accorta con quanta difficoltà avevo intrapreso il capitolo “CHI SONO” e mi sono ritrovata a leggere quelle righe e a provare tristezza verso la me che non riusciva a trovare le parole per riconoscersi, per vedersi.

Da quando ho iniziato questa scuola ho fatto un percorso che il più delle volte è stato scomodo, disagiabile, arduo, gravoso e molto difficile, mi sono trovata immersa in un vero e proprio cammino di formazione e crescita personale che più sentivo impegnativo e più venivo ripagata con la scoperta di migliorare piccoli pezzetti di me stessa; è stato un continuo arricchimento che mi ha portata a vivere al meglio le situazioni che la vita mi pone davanti.

È arrivato dunque il momento di rispondere alla domanda di inizio tesi:

### **CHI SONO ADESSO?**

Io esisto. È un dato di fatto e non mi basta più sapere chi sono attraverso le convenzioni sociali (figlia, madre, moglie) o la formazione scolastica o quella professionale; sento il bisogno di esprimere quelli che sono i valori che reggono il mio vivere, quali sono i miei timori, i miei pregi e miei difetti e come questi sono intrecciati per far sì che io compia le scelte che la vita mi pone davanti.

Voglio estrapolare il mio panorama interiore trasformandolo in parole in modo da familiarizzare e prenderne consapevolezza.

Voglio iniziare dai miei valori, quelli su cui baso le mie decisioni e quelli che in un qualche modo mi fanno scegliere che tipo di persona essere.

Generosa, responsabile, ottimista (vedo sempre il lato positivo delle cose; se una cosa accade posso solo scegliere come accettarla e preferisco riconoscere il valore positivo dell'accadimento), giusta, onesta e leale, rispettosa, fedele, tranquilla e amo anche definirmi coraggiosa.

Se dovessi scegliere una frase che riassume il mio modo di vivere sarebbe: “Non fare agli altri ciò che non vorresti venga fatto a te”.

Generosa verso gli altri e anche verso me stessa, mi piace donare ma anche ricevere. Sono disponibile ad aiutare chi è in difficoltà, non mi piace vedere una persona a disagio in quanto sono la prima a non trovarsi bene in quella situazione.

Responsabile, che per me si tramuta in prendersi le proprie responsabilità verso una determinata azione. Non sopporto chi scansa i suoi doveri o si nasconde dietro finte scuse o chi nega azioni compiute. Trovo che scegliere questa via di comportamento sia possibile solo in assenza di coraggio e non porti a nulla di buono. Il mio amore verso la giustizia (intesa come tutto ciò che permette l'affermarsi del Bene!) spiega anche perché per me la lealtà, la fedeltà e l'onestà siano capisaldi del mio modo di vivere.

Oltre a pregi che mi contraddistinguono non posso sorvolare su quelli che sono i miei difetti.

La tranquillità, da pregio si trasforma in difetto quando si acuisce e diventa pigrizia, sono molto pigra, non amo l'attività fisica e il divano diventa il mio migliore alleato quando arrivo dal lavoro.

Sono testarda e caparbia, anche se sono disponibile a confronti é difficile farmi cambiare idea. Sono golosa, ma proprio tanto, che unita alla pigrizia riconosco che non è un buon alleato.

Sono disordinata e poco paziente e mi rendo conto che questo abbinamento fa di me una persona che non porta avanti le cose con finezza cura o impegno, questo è il lato che più combatto di me e su cui lavoro ogni giorno.

Tante volte mi accorgo di rimanere indifferente verso situazioni o accadimenti, questo è un difetto che mi fa paura, temo mi faccia cadere in una spirale che porti all'anaffettività. Il timore di non provare nulla verso un dolore o una sofferenza mi fa tremare anche se riconosco che a volte questa mia caratteristica prevale quando mi sento già emotivamente troppo colma e adotto questa forma di dinamica come protezione.

Ho una mentalità elastica, flessibile, mi adatto facilmente a nuove situazioni e questo mi aiuta a rispondere alle difficoltà quotidiane con maggior efficacia.

Sono per la libertà di pensiero e di azione, accetto che ognuno manifesti la propria opinione e il proprio modo di vivere, senza che questo superi i miei confini. Come diceva Martin Luther King, «la mia libertà finisce dove comincia la vostra».

Mi reputo una persona che non ama uniformarsi a comportamenti e le imposizioni le sento come una restrizione. Nonostante questo, sono consapevole di sentirmi in bilico tra due spinte che mi trascinano in apparenti direzioni opposte:

Una è quella di distinguermi dalla massa, forse per poter rimarcare la mia identità e la mia personalità, l'altra è il desiderio di integrarmi e fare parte di un gruppo per timore di sentirmi esclusa dalla collettività.

Mi rendo conto di assecondare le tendenze, dall'ascolto della musica al vestirmi, a quale serie tv guardare o a quali libri leggere.

Anche se alcune mie scelte sono condizionate dall'ambiente socioculturale in cui vivo, le accetto in quanto mi aiutano a condurre la mia vita con equilibrio.

Queste caratteristiche mi definiscono come persona e sicuramente nel corso degli anni vedrò altre peculiarità che mi rappresentano.

Il fatto di essere riuscita a dare una risposta ad una domanda alla quale qualche anno fa mi lasciava perplessa e insicura, mi rende felice, mi dà la sensazione di una prova del nove superata rispetto alla mia crescita personale.

E' sempre più chiaro quanto sia stato importante per me iniziare questa scuola che mi ha dato la possibilità di riuscire a vedere, a riconoscere e a modificare determinati miei comportamenti consolidati dalla società e cultura nella quale vivo, migliorando la mia qualità di vita.

Sono particolarmente grata a Domenico per avermi dato fiducia e per non avermi fatto mollare, ti ho sempre ritenuto come una corda alla quale tenersi in caso di caduta, e ad ogni colloquio che facevamo la corda era sempre ben tesa.

Grazie a tutte le allieve di queste scuola che in ogni intervento che facevano regalavano un pezzetto di loro stesse, è anche grazie a voi se sono riuscita a ritrovarmi.

## ATTIVITÀ DI TIROCINIO

Dall'inizio del terzo anno, ho iniziato la mia attività di tirocinio prevista dalla Scuola “Lo Specchio Magico”.

Di seguito sono elencate le ore di tirocinio.

Esercizio svolto all'interno della scuola Incounseling:

Attività di laboratorio “il counseling tra noi” (20 ore come osservazione al counseling e 10 come partecipante)	30 ore
--	--------

Attività svolte al di fuori dalla scuola:

Signora S. (a partire da marzo 2019 ad agosto 2019)	24 ore
Signora T. (a partire da fine gennaio 2019 a dicembre 2019)	48 ore
Signor A. -non raccontato su sua richiesta- (a partire da Marzo 2020 a Febbraio 2021, fatte on-line)	50 ore
Svolgimento tesi (a partire dal 2019 al 2021)	300 ore
<b>TOTALE</b>	<b>452 ore</b>

## **Bibliografia**

King, Sthephen. *Revival*. Milano: Mondadori, 2018.

Perls, Frederik S. *Io, la fame, l'aggressività: l'opera di uno psicanalista eretico che vide in anticipo i limiti fondamentali dell'opera di Freud*. Milano: Angeli, 2015.

Perls, Frederik S. *La terapia gestaltica parola per parola*. Roma: Astrolabio, 1980

## **Sitografia**

[https://www.google.com/search?q=definizione+di+fortuna+&sxsrf=AOaemvIXc nwHykoRNMPeZZQgZXCzVBOWCA%3A1636205363398&ei=M4OGYcHgF8HTkgWP2YioCA&oq=definizione+di+fortuna+&gs\\_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAMyBAgjECcyBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMgYIABAWEB46BwgjELADECc6BwgAEEcQsANKBAhBGABQ4hZYhRhgsxpoAnACeACAAUmIAY0BkgEBMpgBAKABAcgBCcABAQ&scien t=gws-wiz&ved=0ahUKEwiBxtv764P0AhXBqaQKHY8sAoUQ4dUDCA4&uact=5](https://www.google.com/search?q=definizione+di+fortuna+&sxsrf=AOaemvIXc nwHykoRNMPeZZQgZXCzVBOWCA%3A1636205363398&ei=M4OGYcHgF8HTkgWP2YioCA&oq=definizione+di+fortuna+&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAMyBAgjECcyBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMgYIABAWEB4yBggAEBYQHjIGCAAQFhAeMgYIABAWEB46BwgjELADECc6BwgAEEcQsANKBAhBGABQ4hZYhRhgsxpoAnACeACAAUmIAY0BkgEBMpgBAKABAcgBCcABAQ&scien t=gws-wiz&ved=0ahUKEwiBxtv764P0AhXBqaQKHY8sAoUQ4dUDCA4&uact=5)

<https://www.stefanopigolotti.it/riflessione-sulle-emozioni-fiore-di-plutchik/>

<https://www.vox.com/2015/6/29/8860247/inside-out-emotions-graphic>