



INCOUNSELING | Scuola di Formazione
LO SPECCHIO MAGICO - TORINO

TESI DI DIPLOMA- CORSO TRIENNALE DI COUNSELING

**Parole e Silenzi
della mia
Formazione IN Counseling**

TUTOR: Dott. Domenico Nigro

CANDIDATO: Eleonora Conti

Anno 2022

Dedico questo mio lavoro ai miei familiari, alla loro fiducia e alla loro pazienza nel sostenermi.

A tutte le persone che ho incontrato durante questo mio viaggio, che mi hanno permesso di crescere con loro attraverso le mie e le loro esperienze di vita, vissute con emozioni e sentimenti, e come pezzi di un mosaico si sono perfettamente incastrati generando una trasformazione alchemica che mi ha portato verso la "Crescita Personale".

Alla mia volontà che mi ha concesso di giungere fino a qui, e alla mia infinita curiosità generata dalla voglia di conoscere e di sapere.

Indice

Prefazione	7
CAPITOLO1. CHI SONO.....	11
1.1. Chi sono.....	11
Capitolo2. IL COUNSELING PROFESSIONALE	31
2.1. La nascita del counseling	31
2.2. Yogging.....	42
2.3. Disfunzioni di contatto.....	46
CAPITOLO 3.	49
LA GESTALT NEL PROCESSO INSEGNAMENTO-APPRENDIMENTO	49
3.1.Applicare la Teoria Gestalt in un gruppo classe.	49
Capitolo 4 IL COUNSELING NELL'ETÀ EVOLUTIVA.....	55
4.1. L' Infanzia (E LA FAMIGLIA)	55
Capitolo 5 IL TIROCINIO: “Io ti Ascolto”	79
5.1. Il counseling nel tempo della solitudine, del dolore e della fragilità umana	79
5.2. Counseling individuali	85
5.3. La Sofferenza.....	89
5.4. Il counseling nel tempo dell'infedeltà	97
5.5. Il counseling con i bambini	105
Riferimenti sitografici	115
Riferimenti bibliografici	117

“Le parole vibrano e creano realtà,
i silenzi risuonano dentro
e curano l’anima”



"Cosa contrassegna le parole fragili e delicate, le parole che sono arcobaleno di speranza, e cosa le distingue da quelle che non lo sono? Solo l'intuizione e la sensibilità ci consentono di conoscerle, e di coglierle nei loro orizzonti di senso."

Eugenio Borgna

Prefazione

“La trasformazione avviene solo attraverso la consapevolezza”

Questo lavoro è frutto di una crescita interiore, avvenuta grazie ad un costante esercizio di introspezione, di studi, di ricerca personale, di approfondimenti e di esperienze.

La mia voglia di crescere e di migliorare mi ha avvicinato al Counseling e da lì ogni giorno, passo dopo passo, la vita mi ha fatto incontrare delle persone che sono diventate poi il trampolino di lancio per la mia anima verso quella che io chiamo “Rinascita o Luce”.

Tra questi spiccano parte dei miei colleghi e dei Trainer della scuola di Counseling.

Quello che ho imparato dalla scuola *IN Counseling* è ovviamente fondamentale per la stesura di questa tesi. L’approccio e la modalità di lavoro di questa scuola, infatti, mi hanno aperto la “bocca del cuore”.

L’esercizio richiesto in ogni sessione e la pratica sono basati sullo stare in “*ascolto*”.

Ma che vuol dire stare in ascolto? Stare in *ascolto* significa stare con il proprio sentire, concentrarsi su ciò che sentiamo, se ci ascoltiamo, se prestiamo cioè attenzione a ciò che capita in noi; quali sensazioni fisiche proviamo? Quali emozioni? Quali sentimenti? Come tutto ciò si lega a ciò che pensiamo e facciamo?

Accorgersi di come tutto ciò si leghi a ciò che sente, pensa e fa l’altro è il “frutto” della nostra empatia, risorsa indispensabile per poter fare counseling, per poter essere un counselor.

Più volte mi sono interrogata su chi fosse il Counselor e quali fossero i suoi compiti.

Strada facendo ho trovato risposte, in continua evoluzione, collegate allo sviluppo delle mie abilità di counseling:

1. la capacità di ascoltarmi e di ascoltare;
2. di osservare senza giudicare;
3. di accogliere le mie e le altrui difficoltà;
4. di stare in contatto empatico con l'altro;
5. di gestire la relazione attraverso forme di comunicazione non violenta.

Il Counselor si occupa delle difficoltà del vivere, come problemi relazionali, problemi di coppia, paure dovute ad una crisi finanziaria, problemi dovuti ad un cambiamento momentaneo e transitorio, o meglio ad un'impasse che spesso la vita ci obbliga ad affrontare e a superare.

Quando usciamo dalla nostra zona di comfort o percepiamo che il nostro confine è stato invaso (dall'altro) non sempre riusciamo ad attivare le risorse necessarie per trovare la risposta, la soluzione logica, la forza o il coraggio per affrontare queste situazioni che vengono dall'esterno.

Entriamo, così, in una fase di sconforto, a volte di disperazione, ci sentiamo soli e impotenti.

Qui inizia il lavoro di un Counselor, con la sua professionalità, con il suo saper essere accogliente, con la sua capacità di saper ascoltare i bisogni dell'altro, che sarà in grado di far sviluppare le risorse necessarie per promuovere il benessere di chi ha chiesto il suo aiuto.

Un Counselor è quindi colui che:

- sa accogliere chi ha bisogno di aiuto;
- ha la capacità di capire l'altro;
- sa ascoltare i bisogni dell'altro;
- sa distinguere se stesso dall'altro e non si lascia travolgere dalle situazioni altrui, pur entrandoci dentro empaticamente in totale contatto;
- usa un atteggiamento non giudicante;
- non dà consigli e lascia che sia l'altro a trovare la soluzione giusta per uscire dalla sua crisi momentanea;
- accompagna l'altro in quei processi di consapevolezza personale necessari a migliorare le condizioni della propria esistenza.

Di tutto questo parlerò meglio in avanti.

"Ci vuole una cura del silenzio"
(Cesare Pavese)



CAPITOLO1. CHI SONO.

“Conoscere gli altri significa essere saggio. Conoscere se stessi significa essere illuminati.”

(dal film “Il Monaco”, di Paul Hunter)

1.1. Chi sono

Per conoscere chi sono io adesso, dovete sapere chi ero e che cosa mi ha portato verso il cambiamento.

Preciso che il “cambiamento” non è scaturito dalla mia necessità di cambiare consapevolmente qualcosa di me.

Io non conoscevo, non sapevo e non immaginavo che esistessero dei percorsi formativi in grado di portarmi a vedere le cose sotto un altro punto di vista, o di vivere la vita con uno stato di consapevolezza tale da permettermi di relazionarmi in modo sereno con gli altri, o ancora di trovare o ritrovare la forza per vivere a pieno la vita!

Dopo il conseguimento dell’idoneità all’insegnamento ho deciso di inserirmi nelle graduatorie ad esaurimento della provincia di Padova, per poter realizzare il mio sogno: Insegnare.

Così il 1° settembre del 2006 ho avuto il mio primo incarico nella scuola primaria di Camposampiero.

Avevo immaginato che non sarebbe stato facile adattarmi a vivere in una nuova città, da sola con i miei due figli di 12 e 7 anni, che ho portato con me in questa avventura, sradicandoli dai loro affetti e dalla loro/nostra casa.

Ho sempre amato questo nuovo paese che mi ha accolta dandomi la possibilità di realizzarmi professionalmente. Ma, ahimè, ho sempre vissuto con nostalgia e mi sono sempre sentita divisa tra due regioni.

Quando sono qui, penso al mio paese, al mare e agli affetti lontani, quando sono ad Agrigento, durante le vacanze, sento subito la mancanza della mia routine, del mio lavoro e dei miei amici.

Spesso mi ripetevo:

-Basta, con la storia delle radici, sono una persona non sono un albero!-

In fondo, vivere a metà mi fa star male! Col tempo ho imparato che bisogna avere la forza di adattarsi ai cambiamenti che la vita ci presenta.

Cambiare senza sentirsi frustrati, disorientati o spezzati a metà.

Lamentarsi non serve, anzi il rimuginare fa soffrire l'anima e la mette sempre in continua allerta e in continua sofferenza.

Solo un processo di maturazione e di consapevolezza ci porta verso l'accettazione e al cambiamento.

La speranza e la fiducia verso una possibilità di cambiamento devono dare corpo a nuovi progetti di vita.

Tanta gente è infelice perché non prende mai l'iniziativa di cambiare la propria situazione, perché è condizionata dalla propria sicurezza, dall'incapacità di adattamento, dal conformismo e, come dicevo prima, dalla paura di uscire dalla propria zona di comfort, che non assicura la pace dell'anima e ci porta verso il dolore (sofferenza).

La sofferenza fa parte della vita. Le relazioni con l'esterno (ambiente) ci portano immancabilmente a dover soffrire. Questo sentimento è

provocato da quello che può accadere in ogni relazione umana: rifiuto, abbandono, ingiustizia, umiliazione, tradimento o attaccamento.

L'attaccamento, per esempio, ci porta a pensare che qualcuno al di fuori di noi ci possa rendere felice o infelice. Affidiamo nelle mani dell'altro la nostra felicità, dandogli il potere di renderci infelici o felici, e quindi anche la possibilità di farci soffrire.

La sofferenza è uno stato della mente, quindi è uno stato interiore. Quando soffriamo si ammala l'anima, e quando lo spirito è ammalato anche il corpo si ammala provando dolore.

Per alleviarla o allontanarla bisogna conoscere ciò che risiede dentro di noi: bisogna imparare a conoscere cosa fa soffrire la nostra anima, e il significato che noi diamo alle relazioni in base ai sentimenti che proviamo.

Sostanzialmente la realtà possiamo definirla soggettiva.

Ogni realtà è diversa o simile alle altre, mai uguale! Tutti i nostri sentimenti rispondono alla nostra, "soggettiva", realtà.

I nostri sentimenti, le nostre emozioni, come la gelosia, la frustrazione, il tormento, l'infelicità, il rancore rispondono alla nostra percezione delle cose e al significato che gli attribuiamo.

Il non voler soffrire ci porta a soffrire ancora di più!

Ma la sofferenza è ineludibile. L'unica via per superarla è quella di imparare ad attraversarla.

*"Sapere della sofferenza, dei suoi motivi e dei buoni modi di affrontarla, gestirla e superarla, è una conoscenza molto utile a chi fa o vuole fare, counseling."*¹

Nessuna trasformazione è possibile senza accettazione.

Imparare a fare della mia sofferenza qualcosa di buono è stato allora uno dei miei obiettivi o meglio il mio allenamento.

Mi è servito molto imparare a vedere ciò che stava dietro la mia sofferenza: *la rabbia*.

Sì, la rabbia di non essere più riuscita a ritornare nel mio paese natale, la rabbia di dover crescere da sola i miei figli, di vivere a distanza la mia vita coniugale. E quindi il dover aggiustare gli equilibri ogni qualvolta mio marito ci veniva a trovare.

Tutto questo mi faceva stare male e non capivo cosa io provassi dentro di me. Mi sentivo sola e incompresa.

Iniziai a odiare il silenzio, ma non me ne rendevo conto. Indossavo le cuffie e ascoltavo la musica ogni qualvolta mi trovavo ad essere a casa da sola.

Ricordo i momenti di quando mio marito ripartiva e mio figlio si abbracciava il suo cuscino per continuare a sentire ancora l'odore del papà. Io mi sentivo impotente e non trovavo le parole per alleviare la sua tristezza e per aiutarlo a colmare l'assenza.

Continuavo a non capire che odiavo il *rumore del silenzio*. Il silenzio delle parole non dette, il silenzio della voce di mia madre, dei miei familiari e quella delle frasi che volevo mi fossero dette. Mi sarebbe

¹ <https://www.pragmacounseling.it/in- vetrina/relazione-cultura-e-scienze-umane-fondamenti-del-counseling/>

servita una parola di conforto e di vicinanza per sanare la mia solitudine.

Tutto il silenzio si spandeva nell'aria e mi faceva soffrire sempre di più!

Parlavo a ruota libera per placare il mio tormento, per non sentire la mia sofferenza, d'essere sola.

Durante le ore di scuola di counseling spesso Domenico (direttore e trainer della stessa) mi invitava a dare voce a ciò che provavo, mi richiamava a stare in ascolto, a non parlare in modo apatico "delle cose", ma a farlo in coscienza, tenendo cioè ben conto di cosa quelle cose rappresentassero per me.

Io non capivo da che cosa dipendessero le mie emozioni e i miei sentimenti. Non riuscivo a dare un nome alle emozioni che provavo!

Così anche il saper dare un nome alle emozioni, ben presto, ha cominciato a diventare importante per me.

Grazie alla mia formazione in counseling scopro quanto fosse importante l'alfabetizzazione emotiva, per sostenere la nostra e l'altrui consapevolezza, che è poi ciò che facciamo noi counselor!

Come si fa a diventare consapevoli di qualcosa che non si conosce, non si vede e a cui, quindi, non si sa dare un nome?

Da piccola era stato difficile comprendere le mie emozioni, nessuno mi spiegava o mi faceva capire che quello che provavo avesse un nome.

Lo stato di incapacità di comprendere, ad esempio, quando la stretta allo stomaco si ricollegli alla fame o al nervosismo, all'ansia, alla tristezza, o a cos'altro?!

Quando mente e corpo non sono sintonizzati e non riusciamo a comprendere e a dare un nome a quello che sentiamo, la cosa viene detta alessitimia o analfabetismo emotivo.

Alessitimia è la difficoltà a distinguere, a riconoscere e descrivere le proprie sensazioni corporee e le proprie emozioni.

Alessitimia, dal greco *a-mancanza*, *lexis-parola*, *thymos-emozioni*, alexitimia letteralmente vuol dire "mancanza di parole per esprimere emozioni".

Ecco perché a noi insegnanti della scuola primaria viene richiesto di lavorare con i nostri bambini sulla loro alfabetizzazione emotiva, affinché possano imparare, riconoscendolo, a gestire meglio quello che provano.

Intanto la mia era una "rabbia rossa": mi bruciava dentro e mi usciva fuori come psoriasi.

Solo con il tempo, con gli studi e le ricerche ho imparato che un'emozione repressa trova sfogo nel corpo fisico. Già, ogni conflitto interiore si manifesta sotto forma di sintomo o di malattia. (Il bruxismo, per esempio, può dipendere da un disturbo emotivo, dall'ansia, da un forte stress e da una rabbia repressa).

"Guai a quel medico che cura il corpo senza aver curato la mente, giacché da essa tutto discende".²

Erano tante le cose, anche banali, che mi facevano arrabbiare!

La rabbia sbucava fuori così, senza un preavviso e senza controllo, perché io non la vedevo e quindi non la riconoscevo. Ero in continuo tormento. Non ero in ascolto né di me stessa né degli altri. Sentivo che qualcosa mi ardeva dentro. Ero inconsapevolmente dominata dalla sofferenza (dispiacere dello stato del momento) che provavo e dal mio gestirla con la mia rabbia.

² Socrate

Col tempo ho imparato che la rabbia non è sempre energia negativa. Di certo è la più forte tra tutte le emozioni.

E per questo va educata ad incanalarla adeguatamente per gestire la vita di tutti i giorni.

Certe volte la usiamo per tirare fuori la forza, serve a noi per stringere i denti e tirare avanti. Serve per affermare le proprie convinzioni, le nostre idee i nostri diritti. Può essere negativa se provoca un rancore o risentimento, perché può portare a fare del male e a provocare dolore all'altro.

Inoltre, mi ricordo che provavo anche ansia, e ne avevo da vendere!

Infatti essendo da sola in un paese per me straniero, tutto ciò che mi accadeva o che facevo era impregnato di ansia, dovuta alla paura dell'ignoto e dell'incerto: mi sentivo spaventata e ancora sola!

Emotivamente mi sentivo anche triste. La mia tristezza era un'emozione alimentata dal dispiacere e dalla mia situazione personale, che percepivo senza luce e senza fine.

Così il rumore del silenzio si faceva sempre più assordante, e diventava un vuoto dentro di me. Un vuoto che mi avvolgeva e mi attanagliava.

Anch'esso aveva un colore per me, era di colore bianco, come il vuoto, come il silenzio, aveva il colore dell'anima che urlava! Era intimo, faceva parte di me!

In fondo i colori sono lo sfogo dell'anima, basti pensare all'arte come influsso diretto dei sentimenti dell'anima.

*"I colori come i lineamenti, seguono i cambiamenti delle emozioni."*³

³Pablo Picasso

Ma cos'è il silenzio? Perché alcune volte piace ed altre volte può essere nemico? Perché il silenzio crea paura?

Per me silenzio è mancanza, è l'assenza di qualcuno o qualcosa. Ecco che può fare paura, paura di essere o restare soli.

In una relazione, silenzio è quando non ci si parla. Il silenzio può ostacolare una relazione. Può essere usato in una comunicazione per raggiungere l'altro, al contrario, per evitarlo. A volte, invece, il silenzio vale più di mille parole, e diventa un bene prezioso. C'è a chi piace e a chi non piace. C'è chi è capace di stare zitto quando serve, e chi non è capace di stare senza parlare e senza fare rumore.

“Io non riuscivo a starci perché mi faceva sentire sola, dovevo spezzarlo sempre! ”

A volte viene temuto, per il vuoto che può rappresentare.

Invece è utile viverlo, attraversarlo, assaporarne il sapore; amaro o dolce che sia.

A volte il silenzio serve per entrare in connessione con noi stessi, per imparare a sentire e percepire le parole del nostro cuore, quando ci parla.

Sì, il cuore ci parla e quando noi lo contattiamo con il silenzio percepiamo la melodia della sua voce. Ed io con il tempo e l'esercizio ho imparato a sentire le sue parole e a dargli ascolto!

Il silenzio ci porta verso la conoscenza di noi stessi. Bisogna imparare a farlo risuonare dentro di noi per entrarci nella più totale armonia. Solo allora diventa musica!

In una sessione di counseling il silenzio è uno strumento necessario per ascoltare se stessi e l'altro.

Il silenzio è una forma di introspezione fondamentale perché aiuta a comprendersi e quindi ad ascoltarsi meglio.

Il silenzio del facilitatore è una guida verso l'escursione, dove si fa sosta per riprendere fiato⁴.

Così, mentre prima mi tormentava, adesso ho imparato ad apprezzarlo e a contattarlo per ascoltarmi.

Lo apprezzo anche durante la pratica della meditazione perché lo uso come mezzo per raggiungermi. Io non lo vedo e non lo percepisco più come un profondo vuoto perché dentro di esso mi ritrovo!

Sono alla ricerca del silenzio costantemente per il desiderio e la voglia di connettermi al mio Io interiore.

"Il miglior rifugio è nel Silenzio della tua Anima. Se riuscirai a sviluppare quel silenzio, niente al mondo potrà toccarti."

ParamahansaYogananda

⁴Luigi Colusso, 2012



Mettersi in ascolto di se stessi, alla ricerca di cosa suona dentro di noi, potrebbe diventare un atto spontaneo, come sentire il suono del mare accostando una conchiglia all'orecchio.

Fermarsi, fare spazio dentro di noi, rallentare la mente per ascoltare la voce dell'anima, e percepirla facendola risuonare con le nostre emozioni.



Tu, esploratore nel deserto in viaggio per ritrovare la pace interiore.

Per vivere bene bisogna partire dal conoscere se stessi.

Si comincia con il fare spazio nella mente per raggiungere il vuoto interiore e percepire il silenzio.

Immaginiamo di ritrovarci da soli in un deserto, e di essere un piccolo granello di sabbia di quel deserto.

Così, come un viaggiatore nel deserto, contattare il silenzio del luogo, alla scoperta delle sue profonde emozioni per cogliere il risuonare dell'eco dell'anima, e meravigliarsi nello stesso tempo del calore e dell'accogliente vastità del deserto.

Uno spazio vuoto e infinito, ma allo stesso tempo pieno di vibranti sensazioni capaci di riconnetterci con la nostra parte più intima.

Riscoprire, quindi, una piccola parte del nostro infinito spazio interiore, una parte viva di un mondo tutto da esplorare, di cui percepire l'energia, che ci spinge verso la consapevolezza, la conoscenza e la scoperta di noi stessi.

Uno spazio unico, incomparabile, intimo e autentico.

Ri-contattare se stessi per fare chiarezza sulle proprie emozioni e sui propri bisogni.

Isolarsi nella spaziosità del mondo interiore e, in questa dimensione, esplorare, osservare e percepire quel tepore interiore che ci fa sentire a casa.

Questo è il Ri-contattarsi!!

Tu, piccolo granello di sabbia irregolare ma in equilibrio nel deserto!

Per riempire i silenzi e occupare i tempi vuoti iniziai a frequentare la scuola di counseling, a fare pratica di meditazione e a studiare mindfulness (consapevolezza); questo mi ha permesso di alfabetizzarmi emotivamente e mi ha insegnato a riconoscere i miei bisogni.

La pratica della Mindfulness permette, attraverso la consapevolezza del qui e ora, di disinserire il "pilota automatico" che è in noi e rimanere coscienti sulle esperienze e sulle azioni corporee.

"Cosa si intende con la parola mindfulness?"

...Non è facile descriverlo a parole perché si riferisce prima di tutto a un'esperienza diretta...

Mindfulness significa prestare attenzione:

- a) con intenzione,
- b) al momento presente,
- c) in modo non giudicante.

Si può descriverla anche come un modo per coltivare una più piena presenza all'esperienza del momento, al qui e ora.

Che relazione ha la mindfulness con la meditazione?

In effetti l'approccio della mindfulness è basato sulla meditazione di consapevolezza -una delle principali tradizioni del buddhismo classico-

È un approccio alla meditazione che ci aiuta a metterci in una diversa relazione col disagio, che prima o dopo, in un modo o nell'altro, tutti sperimentiamo.

La meditazione (dal latino meditatio, riflessione) è una pratica, e un'esperienza, che permette di raggiungere uno stato di pensiero neutro e libero, con un atteggiamento non giudicante e consapevole.

Questo può portarci a stati di benessere, liberi dall'ansia, dal dolore e dallo stress.

La meditazione ci permette di collegarci con le varie parti della nostra personalità, anche con quella animica.

Il pensare, frutto della mente, ci imprigiona nel passato e nel futuro, ci allontana dal presente e ci condiziona, avvicinandoci alla sofferenza.

Il pensiero è correlato all'azione. Vale a dire che ad ogni pensiero corrisponde un'azione, un agire.

"Meditare significa rendere la mente totalmente ricettiva alla realtà e rasserenare i processi di pensiero.⁵"

"Il flusso dei nostri pensieri ci porta, invece, costantemente in direzioni che esistono, di fatto, solo nella nostra mente: il passato e il futuro⁶."

"Se sei depresso stai vivendo nel passato.

Se sei ansioso, stai vivendo nel futuro.

Se sei in pace, stai vivendo nel presente"

(LauTzu)

" Non si può costringere la mente a non pensare."⁷

"Si può dire che la Mindfulness è la meditazione applicata alle neuroscienze e alla psicologia, con l'intento di sanare stati psicofisici quali ansia, angoscia, tristezza...

Mindfulness è un termine inglese, che significa "pienezza mentale" o anche "presenza mentale". Amplia la capacità di sviluppare una comprensione trasformativa dell'esperienza e, al contempo, plasma una mente dinamica, aumentando la creatività. Questo processo di riattivazione e risveglio mentale è possibile, poiché la meditazione agisce sulle sinapsi cerebrali e sulla produzione di endorfine, acuendo intuizioni e felicità...

Praticando la meditazione si mette in moto una sorta di riavvio del cervello: si sviluppano maggiore attenzione, lucidità, chiarezza e presenza mentale. Questo "riavvio" aiuta a sciogliere schemi mentali

⁵ Gregory F. George " Scoprire la Meditazione"

⁶ Meditazione degli organi. Laura Vanni.

⁷<https://mindfulnessitalia.it/mindfulness/cosa-e>

rigidi, cristallizzati nel tempo, sostituendoli con modelli più flessibili, e ricettivi e potenti.”⁸

*“Siate in pace con la vostra anima,
allora cielo e terra saranno in pace con voi!”*

Isacco di Siria

Quando i pensieri fanno troppo rumore, ci disturbano, alterano il nostro umore, alimentano emozioni negative, ci fanno naufragare nel chiacchiericcio mentale.

Bisogna allenarsi a non vagare con i pensieri, a restare nel momento presente, con la consapevolezza del qui ed ora.

Stando in ascolto, possiamo imparare a stare nel silenzio senza provare disagio.

Mi sono avvicinata alle pratiche olistiche (olismo dal greco *hòlos* cioè “totale, tutto, intero”) dell’Aromaterapia, della Floriterapia e del Reiki, come approcci energetico-esperienziali per l’armonizzazione ed il riequilibrio energetico della mente, del corpo e dello spirito.

Mi interessava lavorare per il mio benessere e per imparare ad aiutare gli altri a raggiungere il loro.

Dedicarmi all’apprendimento di pratiche “energetiche” volte alla promozione del benessere e ritrovarmi a fare la Formazione IN Counseling è stato, per me, un naturale sviluppo delle cose.

Cosa vuol dire riequilibrio energetico?

⁸ Selene Calloni Williams, Silvia C. Turrin *Mindfulness Immaginale Edizioni Mediterranee*

Vuol dire, radicati nel qui ed ora, comprendere cosa stiamo provando, stando in contatto con la nostra parte cognitiva, esperienziale ed emozionale. Vuol dire percepire cosa ci sta accadendo nel momento, dando spazio al nostro sentire.

Ritrovare l'armonia per migliorare la nostra esistenza implica un cambiamento dentro di noi, se nulla cambia tutto resta uguale a prima!

Ho approfondito la teoria e le pratiche inerenti l'Aromaterapia, la Floriterapia e il Reiki.

La floriterapia come processo di guarigione con gli usi degli oli essenziali, con la loro parte vibrazionale e la risonanza simpatetica (ciò che è in armonia con una vibrazione risuonerà con esse).

La floriterapia come cura e benessere psicofisico, emotivo e spirituale attraverso le vibrazioni dei fiori di Bach o di Bush.

Il Reiki come pratica che permette di armonizzare il corpo e la mente, di prendere consapevolezza delle sensazioni corporee e quindi della percezione di sé.

E inoltre, il fare counseling, della scuola IN Counseling, come pratica di relazione d'aiuto e processo di consapevolezza e di crescita personale, attraverso l'ascolto propriocettivo e l'empatia.

Questo approccio mi è servito a scoprire l'importanza di ascoltarmi e mi ha aiutata a stare in ascolto con l'intero corpo, attraverso la consapevolezza del respiro.

Sono riuscita a contattare le mie "parti" interiori ed il mio mondo esterno; percependomi sto imparando a conoscermi meglio.

Prestare attenzione a quello che sta capitando sul piano fisico, emozionale e sentimentale con l'aiuto del respiro; sentire ogni vibrazione corporea, ogni percezione sensoriale che si sta vivendo nel

tempo e nello spazio; sperimentare ciò che è in movimento energetico e che è in relazione con i nostri pensieri, che stanno nutrendo in noi emozioni e sentimenti in quel preciso istante, aiuta la presa di coscienza di sé, il riallineamento psico-fisico, il sano fluire dei nostri processi omeostatici.

Questo è lo "spirito" che aleggia alla scuola IN Counseling Lo Specchio Magico Torino; questo è il motivo per cui l'ho scelta come approccio formativo utile per il fare counseling.

Lavorare sulla consapevolezza, accogliere il cliente, stare in ascolto propriocettivo, percepire cosa accade al proprio "Sentire" quando "Accoglie" ciò che il cliente porta, e chiedere al cliente di fare lo stesso, vuol dire sperimentare e fare esperienza di come si sta e di come si agisce nelle situazioni di difficoltà che si sta vivendo.

Tutti questi percorsi formativi mi hanno dato l'occasione di conoscere persone nuove e di stringere quindi amicizie, che mi hanno dato e fatto imparare tanto. Mi hanno fatto credere di più in me stessa e inoltre mi hanno permesso di tirare fuori la forza interiore chiamata "Resilienza", che porto dentro da sempre e che mi ha permesso infine di reagire senza creare disequilibrio e disarmonia nella mia vita e di realizzarmi anche nel lavoro.

Di solito alla parola forza se ne associano altre che danno un senso di carica esplosiva, distruttiva, che schiaccia o che comprime. Quella che provo io, invece, è paragonabile alla FORZA DELLA NATURA. Quella stessa che fa crescere, che crea bellezza, che genera positività ovunque si manifesti!

Sì, bella e positiva!

Perché, pur vivendo eventi tanto forti e potenti, capaci di creare importanti cambiamenti nella mia vita, in me s'è manifestata sotto

forma di energia positiva, che mi ha permesso di fronteggiare le mie difficoltà e le mie crisi esistenziali, con serenità e pace nell'animo.

Resilienza

Questa capacità di rimbalzare e re-agire elasticamente si chiama RESILIENZA, la nostra forza d'animo, la capacità di affrontare e superare i momenti bassi della vita, quelli stressanti, le avversità, la pressione sul lavoro, le crisi nei rapporti personali, le sfide, gli ostacoli del quotidiano.

Tutti abbiamo più o meno la capacità di resilienza e questa, se scarseggia, si può rafforzare e migliorare con l'allenamento per imparare a cadere in piedi, come i gatti, più forti di prima, pronti per andare avanti.

Ogni persona possiede la resilienza, che non è solo la capacità di resistere al dramma, non solo la sopravvivenza a tutti i costi, ma anche la capacità di usare l'esperienza del contatto con l'avvenimento traumatico per costruire il futuro. ...

Perché le persone resilienti sono più felici?

- Perché anche nelle situazioni più avverse non permettono a niente e a nessuno di spezzare il proprio spirito;
- perché prendono mentalmente le distanze e imparano a costruirsi uno spazio in cui si sentono a proprio agio (la propria comfort zone) dedicandosi a un'attività che le ricaricano;
- perché si focalizzano sul presente e si concentrano su un progetto senza guardare indietro o farsi bloccare da inevitabili errori;

- perché ritengono che un periodo negativo è comunque temporaneo quindi superabile;
- perché hanno fiducia in loro stessi, nei propri punti di forza e nei propri talenti;
- perché se non possono cambiare la situazione si preparano a gestirla;
- perché attingono forza emotiva da loro stessi, non si auto martellano, non si autocriticano continuamente con i dovrei...avrei dovuto...;
- perché chiedono aiuto quando hanno bisogno e, se non hanno una famiglia che li supporta, imparano a cercare amici o persone che diano loro una mano.

Le persone che riescono a sviluppare una percezione del proprio "io" molto forte, sanno chi sono e cos'è importante nella loro vita e possono affrontare meglio le avversità, perché non sono vittime delle influenze esterne. Sono persone che conoscono molto bene i loro punti di forza e i limiti e sono in grado di trovare la forza dentro di sé, una forza interiore che le aiuta a evitare le critiche negative e a superare gli ostacoli. Queste persone sono consapevoli del fatto che, anche se a volte la strada è in salita, sono loro che decidono il loro destino.⁹

⁹<https://psicoadvisor.com/perche-le-persone-resilienti-sono-piu-felici-gli-aspetti-della-resilienza-2643.html>

"Mi rendo conto che se fossi stabile, costante o statico, vivrei come un cadavere. Accetto così la confusione, l'incertezza, la paura e gli alti e bassi della vita emotiva, perché sono il prezzo che pago volontariamente per una vita fluttuante, intensa e stimolante."

Carl Roger

Capitolo2. IL COUNSELING PROFESSIONALE

Non c'è trasformazione senza accettazione.

2.1. La nascita del counseling

Cos'è il counseling? Il counseling è una relazione d'aiuto, basata sulle capacità di un Counselor nel sapersi avvicinare all'altro.

Il termine Counseling deriva dal latino "consulere", voce verbale composta da "cum" e "solere": "alzarsi insieme" o meglio "venire in aiuto".

Il counseling è centrato sull'Ascolto Empatico, elemento importante su cui poggia la relazione di Counseling, e che anche Carl Rogers considera indispensabile, ovvero la capacità del counselor di connettersi nel mondo emotivo e cognitivo del cliente.

In questo modo il cliente si sente visto, riconosciuto e accettato nella propria esperienza di vita.

-Essere empatici: fare spazio dentro di sé per poter accogliere l'altro e poter avere un maggiore contatto".

L'ascolto empatico è una qualità o l'attitudine necessaria di un counselor che gli permette di entrare in contatto con il cliente (in relazione) e andare oltre le parole.

È un immergersi nell'universo dell'altro con il saper ascoltare, il saper osservare e il saper cogliere e accogliere l'esperienza del cliente così come realmente la vive. Percepire ogni sfumatura, ogni parola verbale e non verbale, cogliere ogni emozione e sentimento che lo attraversa, poiché è in rapporto a tale vissuto che il problema si pone.

Per fare questo un counselor valorizza la propria presenza, il proprio stato di consapevolezza, nel "qui ed ora" di ogni propria relazione di counseling, attraverso il proprio ascolto, le proprie capacità di accoglienza di quanto ascolta, il proprio stare in relazione sospendendo il giudizio sull'altro e su se stesso, la propria autenticità.

L'arte del saper ascoltare, di un counselor, senza essere distratti dai rumori di fondo, dai pensieri della mente, è porsi in totale stato di accoglienza e comprensione dell'altro, e far percepire a chi sta parlando la nostra comprensione e accoglienza: l'Esserci.

"L'insieme di questi tre concetti, ascolto, accoglienza, contatto forma il triangolo della consapevolezza emotiva sulla quale costruiamo ogni tipo di relazione. E quanto più aumenta la nostra consapevolezza emotiva tanto più saremo presenti nelle nostre relazioni"¹⁰

Il counseling è centrato sull'ascolto e su una particolare forma di sostegno: "aiutare ad aiutarsi".

Con il counseling possiamo aiutare diverse tipologie di soggetti: gruppi, famiglie, singoli individui; si cerca di sviluppare quelle potenzialità e quelle risorse presenti nel soggetto e nell'ambiente che permettono di ritrovare e di riappropriarsi della fiducia e della forza necessarie per superare i momenti di crisi transitorie.

Qualsiasi persona durante la propria vita si trova davanti ad un momento di crisi esistenziale. Di fronte alle difficoltà diventiamo spesso preda della paura.

La paura è un'emozione istintiva e primordiale. Alla paura l'organismo reagisce con il blocco della respirazione, a volte addirittura con attacchi di asma, le pupille si dilatano, il corpo come difesa deve prepararsi alla

¹⁰Paolo Schifano, <https://www.scuolacounselingtorino.it/counseling/il-counseling-come-ascolto-consapevolezza-presenza/>

lotta o alla fuga, così si mette in stato di agitazione e non è più in grado di riflettere e pensare poiché il cervello è impegnato ad utilizzare tutte le energie per la sopravvivenza.

Di fronte alle difficoltà un individuo può, così, trovarsi senza forza e senza le capacità fisiche e mentali necessarie per affrontarle e superarle.

In preda allo sconforto e all'impotenza non è in grado di trovare la forza, la soluzione logica, di sviluppare potenzialità e abilità psicofisiche per uscire fuori dal suo problema transitorio.

Un Counselor attraverso l'incontro Io-Tu col cliente può aiutarlo a sbloccarsi da questo senso di impotenza, aiutandolo a ritrovare fiducia in se stesso e nelle proprie possibilità e a lasciar andare la paura.

Attraverso pratiche di ascolto empatico e di accoglienza mette il cliente in uno stato di sicurezza.

Lo fa sentire protetto attraverso il suo esserci, fatto di contatto (relazione), di conforto, empatia, cura e attenzione, per permettergli di sviluppare fiducia nella relazione, condizione necessaria per accompagnarlo verso il processo di sostegno e di aiuto e il riappropriarsi delle sue risorse e delle sue capacità: chiavi d'accesso alla soluzione del suo problema transitorio.

Ma vediamo quando nasce il counseling, dove viene praticato, quale modalità di approccio e tecniche usa.

“La nascita del counseling “è riconducibile a molti fattori, uno dei quali è legato al fatto che tale intervento è finalizzato ad operare più in un'ottica di promozione della salute e del benessere, che di cura della malattia.”

(Il colloquio di counseling. Tecniche di intervento nella relazione di aiuto. Vincenzo Calvo).

Da qui nasce, poi, nei primi del 900 in America il Counseling come orientamento scolastico. Gli insegnanti si rendono conto delle difficoltà che incontrano i giovani studenti nel compiere le scelte giuste sia nel campo dei loro percorsi di studi che nel lavoro.

Via via la figura del counselor diviene una sorta di guida per l'avviamento professionale, per poi prendere forme diverse di applicazioni (scolastico, comunitario, sociosanitario, lavorativo, familiare...) con tipologie di intervento e tecniche differenti fra loro (per una buona presentazione della storia del counseling, vedi: <https://www.pragmacounseling.it/in- vetrina/storia-del-counseling/>).

Grazie alla nuova corrente psicologica umanistica viene formulata una nuova visione di uomo, dove non viene più visto come individuo inerme di fronte alle sue pulsioni sessuali (psicanalisi) o dove il suo comportamento fosse frutto di risposte apprese dall'ambiente (comportamentismo). Finalmente l'uomo viene visto e considerato nella sua totalità tra mente e corpo, tra psiche e soma, e questo ci riporta al fatto che le malattie del corpo non sono altro che le risposte biochimiche della mente, corrispondenti allo stretto rapporto tra le parti cosce, inconsce e fisiche dell'individuo.

I principali fautori della psicologia umanistica furono Carl Rogers e Abraham Maslow.

Maslow concentrò la sua attenzione sulla teoria dell'essere umano capace di percepire sentimenti ed emozioni, sulla necessità di dover soddisfare i suoi bisogni, che egli stesso li classifica e li dispone gerarchicamente sotto forma di una piramide, dove alla base ci stanno quelli legati alla sicurezza, poi all'appartenenza, alla stima (bisogni fisiologici) e infine, all'apice, quelli legati all'autorealizzazione. Egli

sostiene che, psicologicamente, i bisogni fondamentali una volta soddisfatti non si presenteranno più, mentre i bisogni sociali e relazionali si presenteranno ogni qualvolta il soggetto si sentirà insoddisfatto e ambizioso.

L'uomo non venne più considerato come un essere che risponde in modo meccanico-cognitivo agli stimoli e, infine, che non è il campo di battaglia di impulsi sessuali o ed aggressivi.

Per quanto questi approcci possano far luce (in parte) sul comportamento dell'uomo, ignorano quello che ci è offerto direttamente: "che noi siamo e sentiamo di essere persone".

Tale approccio pose l'attenzione su elementi nuovi: la persona e la sua esperienza presente, con riferimento particolare al significato che tale esperienza riveste per l'individuo...

...La persona iniziò ad essere studiata nella sua interezza e totalità. ¹¹

Al centro della relazione terapeutica non c'è più lo psicoterapeuta, ma il cliente, visto come persona *capace di percepire le proprie emozioni e i propri sentimenti*, persona capace di esprimerli, manifestarli e condividerli senza paura.

Carl Rogers, con il suo l'approccio centrato sulla persona, vede il cliente capace di auto-comprendersi, migliorare e risolvere i suoi problemi attraverso *"l'incontro con se stesso"* durante una seduta, in cui viene guidato e sostenuto dal suo counselor, che assume il ruolo di facilitatore.

Rogers individua tre *caratteristiche imprescindibili per un Counselor*:

la congruenza, l'empatia e l'accettazione positiva incondizionata.

¹¹ Ilaria Torri, EMPATIA, ACCOGLIENZA, CONGRUENZA. Il metodo non direttivo di Carl Rogers nella relazione educativa. Casa Editrice Kimerik

-Congruenza: è uno stato d'animo pulito, puro e autentico dell'anima, poiché un counselor, prima di essere tale, deve avere aperto tutte le porte ai suoi bisogni, e deve aver fatto pace con essi, altrimenti il rischio che corre nel non aver sanato le sue ansie e le sue angosce, è quello di trovarsi con un Io fragile e debole, di conseguenza non sarà in grado di accogliere e sostenere in una relazione d'aiuto i bisogni dell'altro. Tutto può essere riassunto con: *dovrà avere una stabilità interiore.*

Un counselor dovrà essere in grado di *accogliere e riconoscere emozioni e sentimenti che riaffiorano in se stesso senza giudicarli, censurarli o respingerli, lasciandoli liberi di attraversarlo, riconoscendoli consapevolmente e accettandoli.*

Il counselor è capace di esprimere con autenticità e spontaneità tutto ciò che è emerso con il suo sentire, nel qui e ora del suo fare counseling.

-Empatia: dal greco *en* = dentro e *pathia* = patire, (patire dentro), questa abilità permette al counselor di entrare nel profondo dell'animo dell'altro (sentirsi dentro l'altro), permettendogli di percepire e di comprendere cosa sta provando con i suoi pensieri e nei suoi stati d'animo, così che anche il cliente riesce a comprendere che il suo counselor dà lo stesso significato a ciò che lui stesso prova e vive in quel momento.

Immergersi nei pensieri, nello stato d'animo e nei *bisogni altrui* totalmente, ma senza farsi *travolgere* nello stesso tempo, rimanendo in uno stato di assenza di giudizio, di critica e di ogni forma di interpretazione, è una delle abilità che configura l'essere facilitatore di una relazione d'aiuto durante una comunicazione che è dinamica e aperta ad ogni divenire. Il counselor accoglie con sensibilità e attenzione ogni istanza emotiva e cognitiva espressa come bisogno. In

tal modo il cliente si sente accolto ed accettato, questo lo aiuta ad acquisire fiducia e consapevolezza delle proprie emozioni, riconoscendole e accettandole.

A volte riesce anche a comprendere parti di sé sconosciute o rimosse, ecco perché la comunicazione diventa dinamica è tutto è in continuo divenire.

Tutto questo porta il counselor a partecipare con un ascolto attivo e lo aiuta a sostenere l'altro nella comunicazione verbale e non verbale (mimica facciale, tono di voce, lo sguardo, gli atteggiamenti corporei...e prossemica), facendolo sentire sicuro, protetto e compreso.

-Accettazione positiva e incondizionata è il terzo fattore principale che contraddistingue l'agire del counselor durante una relazione di counseling. Egli dovrà essere capace di sostenere tale relazione in una dimensione meta comunicativa, che permette di aprire un varco al fluire dell'empatia. Questo vuol dire che sarà in grado di accogliere con calma e cura ciò che l'altro porta pur avendo idee e pareri divergenti.

Da qui si diramano diverse teorie, metodologie e tecniche corporee, immaginative e relazionali. La *Gestalt* che ha come esponente Fritz Perls, e la *Bioenergetica* con la teoria reichiana (riferito a Wilhelm Reich) con Alexander Lowen allievo e paziente di Reich.

Lowen ritiene che le manifestazioni della corazza scheletrica e muscolare (armatura che protegge dagli urti emotivi) nei disturbi cronici siano l'esito di conflitti emotivi irrisolti. (PetruskaClarkson, pag. 27).

Negli anni sessanta la New Age porta le persone verso un approccio di cura e pratiche per il benessere psicofisico, con la meditazione,

massaggi, aromaterapia, floriterapia, viaggi transgenerazionali (come le costellazioni familiari), Kinesiologia...

La *Bioenergetica* è una pratica psico-corporea che aiuta a far defluire i blocchi di energia emozionali causati da uno stress, attraverso movimenti di rilassamento profondi espressivi e corporei, e a riconoscere l'emozione che ha causato tale blocco energetico a livello muscolare.

La tecnica usata è il grounding (radicamento), collegato alla respirazione, che permette di ristabilire il contatto con la realtà, con il suolo, cioè permette il radicamento in modo di far sentire la persona sicura, in equilibrio in grado di reggersi con le sue gambe, o meglio dire centrata!

Il Gestalt counseling (counseling umanistico integrato ed esistenziale), è un approccio che ha il focus centrato sul benessere e sulla autorealizzazione della persona, basata sulla relazione tra counselor e cliente. (Vincenzo Calvino, Il Colloquio di counseling. pag 47).

La Gestalt è una corrente psicologica incentrata sulla percezione (frutto di sensazioni che arrivano dagli stimoli ambientali), che nasce in contrapposizione al movimento psicologico psicoanalitico e comportamentistico.

Gestalt è un termine tedesco che letteralmente vuol dire *Forma*. *Il motto che anima i gestaltisti è "Il tutto è più della somma delle singole parti", intendendo con ciò che ogni oggetto osservato viene percepito nella sua totalità, che rappresenta un risultato superiore alla semplice somma delle parti che lo compongono.*

Esempio di osservazione di un fiore:

esso non va inteso come la somma delle singole parti che lo compongono, quindi, petali, foglia, stelo... ma come struttura intera che ci permette di percepire la sua forma.

Da questa teoria deriva che dall'esperienza percettiva si osserva un'immagine nella sua totalità, che permette alla mente di attribuire un significato (derivato dalle singole parti che fungono da sfondo delle singole parti): la forma dell'immagine. Una capacità innata in ognuno di noi.

Questo fenomeno ci spiega come lo sfondo di una figura impercettibile, fatta di contorni non dettagliati ci permette di mettere in figura la forma ed attribuire un significato.

- La Gestalt pone l'attenzione sul corpo che sente con i sensi-

Un colloquio di gestalt counseling si muove in un campo e in un tempo definito, dove il cliente viene invitato a entrare in contatto con l'esperienza corporea, e ad osservare con consapevolezza i suoi sentimenti e le sue emozioni.

Il cliente, facendo esperienza delle proprie sensazioni e delle risorse che emergono dalla relazione di counseling, può riportarle nella propria realtà; nel qui e ora della relazione percepisce il bisogno che sta dietro lo sfondo e lo porta in figura.

Il gestalt counseling è una relazione comunicativa-relazionale-dinamica, poiché si muove tra ciò che la coscienza non vede (sfondo), e un andare verso ciò che diventa consapevole (la figura diventa nitida). Questo processo fatto di relazione fluida, autentica, spontanea, di ascolto e di confronto, permette di far passare il bisogno in figura (la gestalt diventa definita). Il cliente passando dal sentire attiva le proprie capacità di problem-solving che gli permettono di raggiungere la soluzione del suo problema. Fare esperienza di quello che è avvenuto

durante la relazione, permette al cliente di riconoscere i propri bisogni, di prenderne consapevolezza e di accettarli.

Questo approccio è multimodale, vale a dire adattabile ad ogni persona.

Lewin diede un apporto alla Gestalt, con la teoria del campo e dei bisogni dell'individuo; Edmund Husserl lo diede con il suo metodo filosofico della fenomenologia.

Secondo Lewin l'individuo si muove al centro di un campo (ambiente).

Egli riteneva che i comportamenti fossero determinati dal presente psicologico (qui ed ora) più che dal passato o dal futuro, sostenendo che l'inconscio era ciò che al momento non era in figura.¹²

Il campo percettivo può essere oggettivo o soggettivo, e rappresenta la situazione del momento, qui e ora. È spinto da forze, relazioni e processi che determinano e influenzano la percezione della persona e quindi i comportamenti.

Di conseguenza per comprendere un dato comportamento di un individuo è necessario comprendere in quale contesto interagisce (l'ambiente influenzabile) e la sua percezione della realtà.

Le forze possono essere:

- endogene: desideri, scopi, abilità della persona;
- esogene: provengono dall'ambiente esterno e sociale.

Per i gestaltisti la realtà percepita dipende dalle forze che agiscono nel campo percepito, dal contesto culturale e dall'esperienze vissute, che

¹² Petruska Clarkson. Gestalt Counseling per una consulenza psicologica proattiva nella relazione d'aiuto

andranno poi ad influenzare i comportamenti e gli atteggiamenti della persona.

Il "campo", per la psicologia della Gestalt, è assimilabile al concetto di sfondo: tutto ciò che è presente nel delimitato spazio-tempo, che sostiene, dinamicamente, il susseguirsi, la ciclicità e l'alternanza delle "figure" (alias bisogni) di volta in volta oggetto della nostra percezione.

Il "campo", cui la relativa teoria si riferisce, è lo spazio-tempo che comprende tutto ciò che, per quanto accade (il fenomeno), è necessario esserci, per poter accadere.¹³

"E nella relazione con il proprio ambiente che il comportamento delle persone assume forma, contenuto e valore."¹⁴

In un campo definito in uno spazio-tempo si manifestano fenomeni, cioè esperienze vissute e percepite, soggettivamente, dall'osservatore, cui lo stesso osservatore attribuirà un proprio *significato*.

In altre parole, non esiste una realtà in sé, come sostiene Husserl.

Ogni persona durante la vita ha il bisogno di dare un significato alle percezioni e alle esperienze esistenziali di natura biologica o spirituale, e l'approccio fenomenologico-esistenziale cerca di aiutare il cliente a scoprire il significato, e a dare un senso alla fenomenologia della propria esperienza (esperienza: evento, comportamento...) attraverso la consapevolezza, senza attribuire un'interpretazione giudicante.

Il counselor, invita il cliente ad osservare l'esperienza che è in campo, per quella che è, senza farsi condizionare, senza attribuire significati o

¹³<https://www.pragmacounseling.it/materiale-didattico/la-teoria-della-gestalt-riferimento-teorico-deccellenza-per-il-counseling/>

¹⁴<https://www.pragmacounseling.it/materiale-didattico/la-teoria-della-gestalt-riferimento-teorico-deccellenza-per-il-counseling/>

spiegazioni logiche, e attraverso l'esserci (essere in relazione) nel qui ed ora, attraverso la consapevolezza del proprio sentire e della respirazione cosciente, contattare il fiume di sensazioni che affiorano, i pensieri che attraversano la mente e i passi successivi da intraprendere.

Questo lo aiuterà ad aprire la porta a ciò che è incompreso per comprendere e riconoscere (portare in figura) qual è il bisogno del momento.

Fare counseling è stare in ascolto, utilizzando il proprio sentire come veicolo di contatto e di riconoscimento del sentire altrui.

Quando riusciamo a farlo siamo stati in grado di portare in figura, cioè alla coscienza, quello che era sconosciuto, rimosso o celato.

La formazione in counseling è una palestra di quell'ascolto che ci permetterà di aiutare il cliente ad aiutarsi camminando insieme in consapevolezza.

La Gestalt come approccio al counseling e alla psicoterapia può essere paragonata ad un albero. Le radici sono nella psicoanalisi e nell'analisi del carattere, il suo tronco è la fenomenologia e l'esistenzialismo ed i suoi rami si allargano verso la filosofia orientale e verso la conoscenza del trans personale. L'albero è situato nel paesaggio dell'olismo e della teoria del campo, ai quali è inestricabilmente unito. ¹⁵

2.2. Yogging

“Il lavoro di consapevolezza nella scuola In Counseling diventa L'ARTE dello Yogging”

¹⁵ Petruska Clarkson. Gestalt Counseling per una consulenza psicologica proattiva nella relazione d'aiuto.

Le emozioni spesso sono intense e gestirle diventa difficile; ecco che alcuni preferiscono non sentirle, camuffarle, preferiscono infilarsi in, ed esser travolti da, una vita frenetica, per non ascoltarsi e quindi non percepire emozioni.

Anestetizzare le emozioni crea danni e non permette di vivere appieno la vita; rende infelici, insoddisfatti e incapaci di gestire le sensazioni fisiche.

Così la stretta allo stomaco, le mani sudate o tremanti, il ribollire che sale da dentro, l'aumento della tachicardia... ci mettono in continua allerta e noi non riusciamo a comprendere cosa le nostre sensazioni fisiche stanno comunicando attraverso il corpo, cosa ci ostacola o paralizza, qual è il nome dell'emozione che in quel momento viviamo.

Non comprendiamo il rapporto che c'è tra le nostre emozioni, le nostre sensazioni fisiche e i nostri pensieri.

Non attiviamo le connessioni cognitive - emozionali, bloccati dalla paura di percepirle.

Non troviamo strategie adeguate per fronteggiare le emozioni, senza venire da queste travolti, ma riuscendo, invece, a "pilotarle"¹⁶.

Le emozioni sono informazioni che agiscono a livello molto sottile, ad altissima frequenza ed influenzano i processi mentali e, di conseguenza, il fisico.

ESEMPIO: quando sono innamorato lo sento a livello fisico e la persona che amo la/lo penso continuamente¹⁷

¹⁶ Michele Giannantonio, *Paura di sentire. Come gestire il "pericolo" delle emozioni. Edizione Erickson*

¹⁷<https://www.centroyogabelluno.com/scioglieri-i-blocchi-fisici-mentali-ed-emozioni-1/>

“Tutti noi, nessuno escluso, siamo nati con le potenzialità per crescere. Se impariamo a mettere in pratica questo potenziale, vivremo una vita d’intensità e di pienezza indicibili. Riusciremo a sviluppare delle risposte di crescita che ci permetteranno di andare ovunque e di fare qualsiasi cosa.

(...) Crescere è la nostra vera ragione di vita. I processi umani rappresentano il veicolo della nostra crescita. Noi, come esseri umani, siamo il prodotto dei nostri processi. In effetti, siamo umani solo se siamo in grado di gestire i processi umani. E alla fine, o moriremo crescendo, oppure moriremo condizionati ed impotenti, profughi e senza casa nel nostro stesso mondo. (Carckhuff) ¹⁸

Carkhuff, allievo di Rogers, migliora i processi interpersonali di aiuto. Egli riassume il modello di relazione d’aiuto così:

- per cambiare o migliorare, i clienti devono agire in modo diverso da quanto fatto in precedenza: agire per muoversi da dove si trovano a dove vogliono essere;
- per riuscire a fare questo devono capire accuratamente i propri obiettivi e come raggiungerli: capire dove si trovano in rapporto a dove desiderano essere;
- per capire questo devono esplorare il loro mondo in maniera esperienziale: capire dove si trovano in rapporto al loro mondo ed alle persone per loro significative.

Questo modello di aiuto implica processi dinamici tra l’insight e l’azione (azioni concrete finalizzate alla risoluzione del problema), tra processi interpersonali e intrapersonali.

¹⁸<https://www.stateofmind.it/2016/07/modello-di-carkhuff/>

Nel colloquio di counseling è necessario favorire la narrazione per permettere l'auto esplorazione del soggetto di ciò che prova e sente per entrare in contatto con se stesso per comprendere meglio i suoi bisogni per poi poterli infine soddisfare. Ma se questo non avviene la persona vivrà in uno stato interiore di disagio, fatto di paure, insicurezze, ansie e angosce che lo faranno sentire perennemente non realizzato e insoddisfatto.

L'approccio metodologico della scuola IN COUNSELING è di tipo pragmatico. Propone come tecnica il fare *Yogging*, cioè l'integrazione del "Sentire", del "Pensare" e dell' "Agire" (vedi D. Nigro, "Il Manuale per la Formazione IN Counseling", <https://www.pragmacounseling.it/il-manuale-per-la-formazione-in-counseling/>).

Si utilizza il respiro per ricontattare le percezioni sensoriali. Invitare il cliente a capire cosa accade dentro di sé; attraverso il mettersi in ascolto, integrare sentimenti, pensieri e azioni, insomma fare *Yogging*, o meglio lo Yoga del Sentire del Pensare e dell'Agire.

Mettere insieme ciò che sentiamo, ciò che pensiamo e ciò che facciamo, fino alla loro "omeostasi", condizione che ci permetterà di comprendere la soluzione del nostro problema e raggiungere il benessere.

Quindi il dare enfasi all'insight, in italiano "intuito", permetterà di far acquisire consapevolezza di ciò che accade nel nostro mondo interiore.

Le pratiche meditative e filosofiche del Buddismo, come l'accoglienza, l'ascolto, l'osservazione non giudicante, il confronto critico e compassionevole diventano un valore aggiunto e formativo della scuola IN Counseling.¹⁹

¹⁹<https://www.scuolacounselingtorino.it/counseling/yogging-una-parola-nuova-per-parlare-di-counseling/>

2.3. Disfunzioni di contatto

Inconsapevolmente, spesso, interrompiamo il contatto con i nostri processi di consapevolezza.

(Le "interruzioni di contatto" sono con il nostro stato di consapevolezza!).

Ci distacciamo dal nostro sentire e quindi dalla percezione fisica ed emotiva, allontanandoci dalla consapevolezza del nostro presente psicologico (qui ed ora). A volte questi cattivi funzionamenti di comportamento, pur essendo nevrotici, sono utili, perché ci permettono di sopravvivere in momenti particolarmente difficili della vita.

-Un esempio è quando in preda ad uno stato di fame nevrotica, si ricorre al cibo, assaporandone sapori che riflettono i nostri stati d'animo pregni: di amore, di rabbia, di tristezza, di ansia.

Anche durante una sessione di counseling può accadere che tra cliente e counselor vi sia una interruzione di contatto.

Saperla riconoscere aiuterà il counselor a ristabilire il contatto e l'armonia nella relazione.

Le principali interruzione di contatto sono:

- Desensibilizzazione: la persona si rende insensibile a ciò che sente o prova.
- Deflessione: ogni qualvolta deviamo il contatto con un'altra persona evitiamo di provare emozioni nella relazione con essa. Si deflette ogni qualvolta si vuole evitare di provare un'emozione, un sentimento, uno stimolo proveniente

dall'ambiente, spostando l'attenzione verso un'altra cosa o un altro bisogno.

- Proiezione: proiettare sull'altro meccanismi e comportamenti che in realtà appartengono a sé.
- Retroflessione: fare a se stessi quello si vorrebbe fare ad altri, o fare a se stessi quello che si vorrebbe che altri facessero a noi.
- Professione: combinazione tra proiezione e retroflessione.
- Introiezione: ingurgitare senza masticare idee, regole, shouldism (doverismi: i devo e non devo) di altre persone.
- Egotismo: forma narcisistica ed egocentrica di parlare di sé che produce l'evitamento dell'essere autentico e all'incapacità di percepire i bisogni.
- Confluenza: la persona è fuori contatto dalle proprie emozioni, e dai propri sentimenti, non è consapevole di ciò che accade perché non riconosce i confini tra sé e l'altro.

CAPITOLO 3. LA GESTALT NEL PROCESSO INSEGNAMENTO-APPRENDIMENTO

"L'empatia viene spesso appesa al chiodo."

3.1. Applicare la Teoria Gestalt in un gruppo classe.

- Per un'insegnante della scuola primaria, sapersi relazionare con adulti e bambini è un ingrediente fondamentale; permette di creare le basi per una buona convivenza ed aiuta a vivere e a svolgere il lavoro in sintonia, con serenità, in ogni momento.

Ogni giorno le esperienze di contatto con i colleghi, con i genitori e i bambini necessitano di dialoghi costruttivi, sinceri e autentici.

Non esiste relazione positiva senza un confronto di idee che tenga conto dei pensieri, dei sentimenti e dei bisogni degli altri.

Aver cura delle emozioni e dei bisogni altrui, per chi lavora nel campo dell'insegnamento e dell'educazione, è una sfida pedagogica molto importante, per la quale io sono stata molto aiutata dalle competenze di counseling che ho acquisito facendo la mia Formazione IN Counseling.

Una relazione educativa positiva favorisce il processo insegnamento-apprendimento, mentre una negativa scoraggia l'alunno.

Partendo da questi presupposti, la Teoria della Gestalt, che valorizza la relazione affettiva ed emozionale, l'incontro, il rispetto dei bisogni di tutti, la scoperta del senso soggettivo delle cose, si propone come un'importante guida per la gestione di sane e positive relazioni umane.

Nell'ambito pedagogico, la Teoria del Campo Organismo-Ambiente, cui la Gestalt si appoggia, è un importante punto di riferimento, perché

invita a forme di comunicazione autentiche, alla valorizzazione della percezione, alla creatività, allo sviluppo dell'intelligenza emotiva, delle facoltà di intuizione e delle capacità di "problem-solving".

Per Organismo si intende la persona, considerata in ogni sua sfera esistenziale: fisica, emozionale, affettiva, cognitiva e culturale.

Ambiente è lo spazio vitale (familiare o scolastico) dove la persona interagisce.

L'apprendimento è una forma di adattamento creativo dell'Organismo all'ambiente.

Apprendere non significa inghiottire nozioni, ma dare forma alla personalità: essere artefici di se stessi.

La cultura è "formazione": è un dare forma, la propria forma. Il fine dell'educazione è l'adattamento creativo: un adattamento non conformistico, ma originale, personale e radicato nella propria esperienza e nel proprio progetto esistenziale.²⁰

(Per concetto di adattamento creativo va inteso quella capacità, quella forza di trovare soluzioni creative per la sopravvivenza).

Secondo la Teoria della Gestalt l'Organismo dunque va considerato come soggetto con la sua necessità di soddisfare i bisogni all'interno del proprio campo esistenziale.

Durante il percorso scolastico il discente vive esperienze che abbracciano non solo la sfera cognitiva, ma anche quella personale ed esistenziale, fatta di confronti, di amicizia, collaborazione, condivisione, emozioni e sentimenti, sessualità, solidarietà.

²⁰ Mario Polito. Apprendimento e insegnamento secondo la Teoria della Gestalt.

Queste esperienze, viste come processi di soddisfazione dei propri bisogni di crescita personale, sono le "gestalt" che lo accompagnano nel diventare grande, nel suo più generale processo di maturazione.

Un insegnante "gestaltista" si prende cura non solo dei bisogni di apprendimento dei suoi alunni, risvegliandone interessi e creatività, ma cura anche i bisogni di relazione, cioè le dinamiche relazionali-affettive.

Compito dell'educatore è quello di sostenere e facilitare che ciò avvenga!

Un insegnante è, quindi, un educatore che cura, che presta attenzione ai bisogni dell'alunno, il quale vive e sperimenta relazioni e fa esperienze in un particolare campo esistenziale: la classe scolastica.

La Teoria della Gestalt ci insegna che ciò che accade in un campo vitale è soggetto ad un principio di "autoregolazione".

L'ambiente classe è un campo esistenziale in cui l'insegnante è chiamato a facilitare i processi interni di autoregolazione (il raggiungimento dell'omeostasi, cioè uno stato di armonia ed equilibrio) delle dinamiche relazionali che sostengono l'apprendimento degli alunni, stimolandone le curiosità, la creatività e le forme di autoapprendimento.

Tale approccio, dunque, permetterà ai ragazzi di scoprire le proprie potenzialità, di acquisire competenze e soddisfare i propri bisogni di "crescita".

La parola sapere, dal latino *sāpere*, vuol dire "gustare". Il gustare la voglia di apprendere onde evitare il suo contrario – disgusto- cioè rifiutare di apprendere nuove conoscenze.

Il clima dell'ambiente educativo deve essere permeato di fiducia, di sostegno, di presenza, dove il docente può rimanere nello sfondo, perché lo studente ha fiducia della relazione affettiva, nelle sue

capacità e nelle sue risorse, che gli forniranno sicurezza, trovando un proprio, soggettivo, modo di adattamento creativo.

Se questo non avviene, evidentemente, qualcosa non sta funzionando come dovrebbe, nel campo organismo-ambiente, magari la mancanza di strutture portanti della relazione autentica e di stimoli significativi; ci troviamo quindi in presenza di una o più disfunzioni di contatto nei processi di soddisfazione dei bisogni, che compromettono la relazione stessa con l'ambiente e quindi l'apprendimento stesso.

Le domande che un docente deve porre per ristabilire il contatto e per riaccendere la motivazione sono:

Quali sono i vostri bisogni di conoscenza?

Come mi avvicino a voi?

Come vi presento la mia materia?

In che modo possiamo utilizzare il gruppo come risorsa di apprendimento?

In che modo ognuno può aiutare l'altro ad apprendere?

Come posso ristrutturare e ripensare la mia materia, in modo che voi ne riceviate un vantaggio cognitivo? (Mario Polito + Domenico Nigro).

Il clima deve essere positivo, sereno, di accoglienza, di ascolto e di autenticità, che attivi la motivazione e il desiderio di apprendere.

L'insegnante deve essere in grado di accogliere e percepire un eventuale calo dell'autostima, della fiducia e delle capacità del bambino e sostenere il suo bisogno di sentirsi efficiente. Gustare il contatto!

Il ciclo di apprendimento (che ripropone quello di soddisfazione dei bisogni):

1. percezione del bisogno;
2. consapevolezza (riconoscimento dei propri bisogni per il tramite di un'attribuzione di significato delle proprie sensazioni);
3. attivazione dell'Organismo per raggiungere l'obiettivo;
4. azione (esecuzione di quanto serve per soddisfare i propri bisogni);
5. assimilazione e integrazione;

L'insight, soluzione inconscia che emerge improvvisamente da dentro grazie ad una intuizione, diventa risorsa utile per l'elaborazione e ristrutturazione delle informazioni che portano alla soluzione del problema.

Ogni qualvolta una gestalt viene chiusa, e si procede con nuove acquisizioni di conoscenze, si apre una nuova gestalt. Questa tendenza porta la persona che apprende ad una nuova ricerca di benessere, al raggiungimento armonico di un nuovo equilibrio.

Infine possiamo definire un insegnante efficace quando è in grado di definire i confini tra sé ed i propri allievi, quando è in grado di percepirne e valorizzarne i bisogni cognitivi, fisici ed emotivi, ed è in grado di accompagnarli nei loro processi di crescita, stando in modo autentico ed empatico in relazione con loro.

Riassumendo: *"L'esserci, il ti accompagno, il ti sostengo, il ti sento, il ti percepisco, costruiscono una relazione di contatto positiva tra docente e alunni".*

Capitolo 4. IL COUNSELING NELL'ETÀ EVOLUTIVA

"Se mai ci sarà un domani in cui non saremo insieme (...) c'è una cosa che devi assolutamente ricordare: tu sei più coraggioso di quello che credi e più forte di quello che sembri e più intelligente di quello che pensi. Ma la cosa più importante è che anche se noi saremo lontani (...) io sarò sempre con te."

(Christopher Robin e Winnie the Pooh)



4.1. L' Infanzia (E LA FAMIGLIA)

Secondo la psicologia evolutiva, che si occupa dello studio dello sviluppo evolutivo psico-fisico, e quindi della crescita e della maturazione dello sviluppo evolutivo della personalità, l'infanzia viene divisa in fasi:

la prima infanzia (da zero a due anni);

la seconda infanzia (da due a sei anni);

la fanciullezza (da sei a dieci anni);

L'infanzia è una fase della vita importante e delicata, un periodo evolutivo caratterizzato da un continuo bisogno di scoperta, di sapere e conoscenza; i bambini sono spinti da una naturale curiosità che li mobilita all'esplorazione del mondo e mette a prova le loro percezioni.

Nei primi mesi di vita il bambino è totalmente dipendente dai genitori, che lo curano e lo riempiono di attenzioni.

È un periodo della vita delicato, dove oltre alla necessità di soddisfare il bisogno di essere alimentati si necessitano cure, tutela, amore, sicurezza e protezione costante.

I bambini hanno bisogno di essere ascoltati, compresi e riconosciuti. L'ambiente che accoglie un bambino dovrebbe essere sereno e tranquillo, capace di assicurare uno sviluppo evolutivo armonioso.

La relazione tra mamma e figlio inizia in gravidanza, quando il bimbo è ancora, solo, un feto.

Il grembo della mamma è la base sicura del nascituro, che attraverso processi biologici gli permette di crescere e di svilupparsi.

Ma cosa succede dal punto di vista emozionale al feto?

È in grado di percepire ciò che avviene nel mondo circostante?

Studi di psicologia prenatale hanno dimostrato che fin dai primi mesi dal concepimento la mamma entra in relazione con il suo bambino che porta in grembo.

Il bambino è in grado di sentire e di provare le emozioni della mamma, rabbia, paura, angoscia, tristezza.

Ricerche affermano che se la mamma è tranquilla, anche il bambino è sereno, se invece è agitata o arrabbiata anche il bambino lo sarà allo stesso modo.

Se la madre ascolta una melodia armoniosa, per esempio, questo rasserena il feto e lo aiuta a rilassarsi e a creare un legame con la mamma.

Insomma, il bambino nella pancia della mamma, ne condivide gli stati d'animo e percepisce gli stimoli che arrivano dall'esterno.

Diversi studi hanno dimostrato che la madre trasmette durante l'infanzia modelli di comportamento che andranno ad influenzare la personalità del figlio.

Una mamma non può riconoscere i bisogni del suo bambino se prima non li ha sperimentati ella stessa: le crisi di pianto, i capricci, vengono interpretati dalla madre che assicurerà il bambino rispondendo prontamente alla soddisfazione dei suoi bisogni.

Gli schemi mentali-comportamentali della mamma, acquisiti nel corso della propria esperienza di vita, saranno dalla stessa riproposti nella relazione col figlio, condizionandone gli sviluppi emotivi e culturali.

Diversi studi confermano anche che le percezioni sensoriali sperimentate dal feto, collegate a quelle materne, andranno ad influenzare le esperienze che serviranno per il suo sviluppo fisiologico dopo la nascita, sviluppo che continuerà ad essere fortemente influenzato dall'apprendimento genitoriale.

I genitori e/o chi ne svolga le veci e/o chiunque si prenda cura del bambino, sono figure fondamentali per la costruzione della sua identità personale.

Dal modo in cui le loro cure nei confronti del bambino verranno prese, dagli esempi comportamentali che gli offriranno, dipenderà, in modo significativo, il suo processo di crescita e di affermazione personale ed il suo sviluppo fisiologico.

Diventa dunque importante capire come educiamo e come interagiamo con i nostri figli, e il ruolo importante che investiamo su di loro, perché i modelli educativi, i condizionamenti, le influenze andranno ad installare programmi mentali in grado di influenzarli nel corso della loro intera vita.

Per questo è importante la cultura educativa ed è altrettanto importante la conoscenza dei suoi principi.

Capiamo dunque che i genitori con il loro modo di gestire la relazione, e con i loro insegnamenti andranno ad installare nel bambino comportamenti che a sua volta avevano acquisito dai loro genitori. Ecco che è importante andare a modificare e a correggere, da adulti, i nostri schemi acquisiti per evitare di trasmetterli a nostra volta ai nostri figli.

"Se la persona con cui stai parlando sembra che non ti dia ascolto, sii paziente. Può essere semplicemente che abbia un po' di lanugine nell'orecchio."

Winnie the Pooh (dal web)



Diverse sono le teorie delle fasi evolutive

Per Erik Erikson ogni individuo sperimenta un conflitto per ogni fase evolutiva, che servirà da stimolo per lo sviluppo psicosociale.

Erikson ritiene che se una persona riesce ad affrontare con successo tale conflitto, avrà gli strumenti necessari per affrontare le sfide nelle fasi evolutive successive.

Le fasi di sviluppo dell'infanzia secondo Erik Erikson sono caratterizzate da una crisi psicosociale:

Fiducia/sfiducia (Infanzia: da 0 a 18 mesi anni).

Autonomia/ vergogna e dubbio (Prima infanzia: da 18 mesi a 3 anni).

Iniziativa /senso di colpa (Età genitale 3-5 anni).

Industriosità/ Inferiorità (Età scolare 5-12).

La fiducia che una persona è in grado di provare è strettamente correlata al tipo di attaccamento con le figure di riferimento, principalmente con la madre.

Se nell'infanzia, in cui si è totalmente dipendenti dall'altro, l'individuo riuscirà a soddisfare appieno i suoi bisogni, crescerà con un sentimento di fiducia e, da adulto, si relazionerà con sicurezza; diversamente (e questo molto dipende dall'affidabilità della mamma), non svilupperà la capacità di fidarsi degli altri e di intrattenere in modo adeguato le proprie relazioni interpersonali e col mondo, vivendo frustrato, insoddisfatto e sfiduciato.

L'infante, dai 18 mesi ai 3 anni, sviluppa la capacità di controllare il proprio corpo e struttura un primo livello di autonomia motoria. In questa fase, una madre che lascia sperimentare azioni e

comportamenti al piccolo, dando valore alle sue capacità, ne rafforza il livello di indipendenza e di fiducia in sé.

Se così non fa, ne alimenta i dubbi sulla sua indipendenza, ne rafforza l'insicurezza sulle sue capacità, cosa di cui, certamente, crescendo, si vergognerà.

Tra i 3 e i 5 anni il bambino è pervaso dal senso di curiosità e dal bisogno di scoperta ed esplorazione che soddisferà attraverso il gioco. Se entra in conflitto con l'adulto che cerca di contenerlo, non sarà in grado di sviluppare la fiducia per superare i conflitti successivi e sarà invaso dai sensi di colpa.

Dai 5 a 13 anni, nell'età scolare, il bambino sperimenta le proprie capacità e competenze anche attraverso la relazione con i pari. Se si sentirà inadeguato nel portare a termine in modo autonomo il suo compito, e non sarà accolto quando farà i suoi naturali errori, proverà inadeguatezza e paura di non farcela ad affrontare la propria vita.

Di particolare interesse è la teoria dell'attaccamento messa a punto da John Bowlby.

Un buon legame tra madre e bambino, capace di soddisfarne i bisogni, di dargli sicurezza e protezione, diventa una base sicura per la sua crescita ed il suo sviluppo psicologico.

Se, dalla madre il bambino non si sentirà protetto o se con essa avrà una relazione di eccessiva dipendenza, quel bambino svilupperà un senso di abbandono e da adulto vivrà relazioni disfunzionali.

In conclusione, il legame tra madre e figlio è così profondo che condiziona la percezione dell'ambiente circostante.

Una madre "base sicura" per il figlio infonde fiducia. Da grande, questo figlio sarà un adulto che crederà in sé, avrà una buona opinione di se stesso, si accetterà, si percepirà come persona di valore e sarà in grado di instaurare buone relazioni.

Un rapporto disorganizzato tra madre e figlio porta invece a problemi relazionali e sessuali, frustrazione, ansia, paure, scarsa autostima e incapacità di agire autonomamente...

Gli impulsi cerebrali di un bambino viaggiano su frequenze diverse da quelle degli adulti.

Le onde Delta hanno una frequenza bassa, tra i 0,5 e i 4 hz, tipica dei neonati fino ai due anni di età.

Su queste frequenze il cervello di un adulto si muove nei suoi stati di sonno profondo.

Da due a sei anni le onde su cui viaggia il cervello di un bambino sono le Theta, che hanno una frequenza tra 4 e gli 8 hz, proprie di una mente impegnata in attività di immaginazione e di ispirazione creativa.

Su questa frequenza vibrazionale si muove il cervello di un adulto che sogna, dormendo o ad occhi aperti. Ecco perché tra i due e i sei anni al bambino capita di confondere la realtà con l'immaginazione.

Ai sei anni la mente arriva ad un livello detto Alfa, la frequenza cerebrale varia da 8 a 14 hz, che corrisponde ad uno stato di coscienza vigile, ma rilassata.

La mente è ricettiva e predisposta all'apprendimento.

Dai sei anni in su si definisce la coscienza di sé.

Dai 12 anni le onde Beta, con una frequenza che varia da 14 a 30 hz, caratterizzano le normali attività di veglia.

Capiamo allora che in alcune fasi di età siamo più ricettivi e immagazziniamo più facilmente ciò che ci viene trasmesso.

Per far sì che un bambino da adulto possa sviluppare sentimenti di fiducia, amore e sicurezza in tutte le sfere: relazionali, lavorative e affettive, bisogna adottare un approccio comunicativo che infonda fiducia, sicurezza e autostima.

La rivista Neuro Image riporta uno studio, condotto dal Dipartimento di Psicologia dell'Università di Cambridge, su un'osservazione fatta sui segnali cerebrali tra madre e figlio.

Lo studio sostiene che madre e bambino tendono a sincronizzare le loro onde cerebrali, un effetto noto come connettività neurale interpersonale, in particolare alla frequenza di 6-9 hertz, la gamma alfa infantile.

I ricercatori dunque sostengono che le menti delle madri e dei bambini si sincronizzano in una mega-rete in cui le onde cerebrali si allineano consentendo una connessione e una maggiore empatia, che determina lo stato di benessere e felicità della madre.

Se una mamma vive una situazione di stress o di depressione, la connessione neuronale tra i due sarà debole e di conseguenza le frequenze emozionali trasmesse attraverso la voce o il contatto visivo saranno basse e, quindi, non le permetteranno di connettersi e di interagire con il figlio in modo sufficientemente adeguato e questi non riceverà gli stimoli/imput emotivi di cui ha bisogno.

Concludendo, gli stati emotivi del bambino possono essere influenzati da quelli materni, fino ad una loro sorta di cristallizzazione, che ne influenzerà relazioni interpersonali e vita intera.

Un genitore in grado di gestire al meglio le proprie emozioni e di comunicare empaticamente con i propri figli li aiuterà a diventare adulti sicuri e felici, in grado di relazionarsi in modo positivo con l'ambiente.

Un bambino che sta chiedendo la vicinanza della madre, che cerca di attirarne l'attenzione, anche con pianti, sta chiedendo sicurezza e protezione.

La vicinanza madre/figlio avviene attraverso connessioni fisiche ed anche attraverso connessioni energetiche.

Il bambino è collegato alla mamma attraverso le vibrazioni del suo battito del cuore, della sua voce, del calore corporeo, dello sguardo e del contatto fisico.

L'armonia, la felicità, il benessere e la serenità di un bambino non sono legate alle cose materiali, ma ad un legame più forte e naturale quale l'AMORE.

Il legame tra genitori e figlio è connesso da una sorta di istinto vibrazionale, che potremmo definire alchemico, fatto di sensazioni, emozioni, percezioni.

La mamma trasmette una serie di codici e comportamenti.

Se coltiva nei propri figli la fiducia nelle loro capacità e l'ottimismo, questo li aiuterà a raggiungere buoni livelli di autostima che permetteranno loro di diventare adulti sicuri, capaci di vivere buone relazioni.

L'autostima è un sentimento che permea i nostri pensieri e vibra nel nostro corpo; ci nutre di buona energia, utile per superare i nostri momenti di difficoltà.

Vivere richiede abilità di problem solving, capacità di accettazione, innanzitutto di se stessi, buona consapevolezza dei propri bisogni e delle proprie capacità di soddisfarli.

L'elogio dei genitori, la loro comprensione, il loro accettare gli errori dei figli, stimolandoli a fare al meglio delle proprie possibilità ciò che sono chiamati a fare, il loro aiutarli a riconoscere il proprio valore, tutto ciò aiuta la crescita dell'autostima.

Vivere in un ambiente ostile, fatto di critiche e giudizi, alimenta l'affermarsi di atteggiamenti mentali-comportamentali disfunzionali (scarso autocontrollo, eccessiva aggressività, passività depressione), nonché lo svilupparsi di immagini di se stessi come persone sbagliate, inadeguate, incapaci di far fronte alle difficoltà del vivere, sempre in preda alla paura d'essere rifiutati ed abbandonati.

L'empatia, il comprendere cosa prova l'altro, è uno degli strumenti che il counselor usa per incontrare l'altro, ma è molto utile anche ad un genitore, che ha il compito di educare e crescere i propri figli.

Far vivere loro l'esperienza d'essere compresi, non solo nei loro pensieri e volontà, principalmente in ciò che sentono e provano, li aiuterà a diventare adulti sicuri, capaci di instaurare relazioni interpersonali positive, empatiche ed impregnate di ottimismo.

Un sistema educativo basato su punizioni e premi può inibire la libertà di scelta del bambino, che imparerà a decidere solo in base alla volontà altrui, alias i suoi adulti di riferimento.

Quello che viviamo da bambini rimane in noi, in quella parte di noi stessi spesso chiamata "bambino interiore", una parte in grado di influenzare i nostri pensieri, le nostre emozioni, percezioni ed azioni.

Imparare a scindere comportamenti positivi o negativi.

Un bambino che vive in ambienti litigiosi vive esperienze di paura, di angoscia, di tristezza e insicurezza per ciò che sente e vede accadere intorno a sé.

Un counselor che lavora con i bambini deve saper immergersi nel loro mondo interiore, deve saper accogliere dentro di sé le loro sofferenze e ogni loro travaglio emotivo; lo aiuterà a sapersi calare nella realtà della sua tenera età, magari agganciarsi ad episodi di vita che lui stesso ha già vissuto da piccolo; gli servirà per capire bene come realmente si sente il bambino con cui sta lavorando, così sarà in grado di sostenerlo emotivamente.

Il bambino che è arrabbiato ha difficoltà a relazionarsi sia con i coetanei e sia con gli adulti.

La mia esperienza, con i bambini sia come educatore e sia come counselor, mi ha permesso di acquisire gli strumenti necessari per "*inter-agire*" con l'altro e mi ha fatto capire come relazionarmi con loro.

Per avvicinarsi ad un bambino arrabbiato è indispensabile accoglierne la rabbia e riuscire a permettergli di esprimerla. Ci aiuterà considerare che, se è arrabbiato, qualcosa deve essergli accaduto che lo ha fatto arrabbiare. Rimuovere/risolvere la causa della sua rabbia e, se già in grado di comunicare, dimostrarsi interessati sui motivi di questa rabbia (chi ti ha fatto arrabbiare? Cosa ti è successo? Cosa ti hanno fatto? Cosa vuoi che facciamo?) e offrirgli "buone" (nel senso che lui sia in grado di comprendere) ragioni del perché questo sia accaduto, lo tranquillizzerà.

Pertanto in presenza di un bambino arrabbiato ho capito che per avvicinarmi a lui devo partire dall'analisi degli eventi che hanno scatenato la sua rabbia, dai pensieri non gentili, dalle azioni e dagli istinti aggressivi avuti, e dalle emozioni e sentimenti percepiti in quella esperienza vissuta.

Piano piano attraverso la respirazione, lo guido ed aiuto a fare scemare la sua arrabbiatura per recuperare l'autocontrollo di se stesso e calmare la sua mente agitata e confusa.

Sarà indispensabile tenere sospeso ogni giudizio, chiedendogli di seguire il nostro ritmo respiratorio, sempre più lento e profondo, fino al rilassamento. Ci aiuterà il portare la sua attenzione, attraverso il contatto della sua stessa mano sulla sua pancia, all'aria che vi entra ed esce, facendola muovere su e giù come un'onda.

Questo tipo d'esercizio aiuta i bambini a ritrovare dolcemente uno stato di calma.

Invitare i bambini a mettersi in ascolto di se stessi li aiuta a riconoscere le reazioni provocate dalla rabbia per imparare poi a gestirle, sapendole identificare come sensazioni fisiche (tono alto, rigidità delle mani e della muscolatura, rossore al viso). Quest'esercizio è importante, poiché porta i bambini, attraverso la sperimentazione, a riconoscere le emozioni che stanno provando e a distinguere quelle "buone" da quelle "cattive", riuscendo a dargli un nome.

Questi "esercizi" sono le pratiche che impariamo nel corso della nostra Formazione IN Counseling ed è quanto proponiamo, all'occorrenza, ai nostri clienti (adulti) nelle nostre sessioni di counseling.

Anche un disegno della rappresentazione della rabbia stessa o di un mandala può essere utile per il bambino per dare forma, contenuto e sentimento a ciò che sta provando, e può essere un valido aiuto per incanalarlo verso la calma e il rilassamento e quindi lo scarico delle sue tensioni che lo dominano e che lo fanno stare male.

Il bambino che vive in un clima di serenità e felicità, che percepisce la mamma come base sicura, che è amato, accolto, ascoltato, più facilmente instaurerà, fin dall'età prescolare, buoni legami con i coetanei.

Un bambino cresciuto in un ambiente "sano" è sereno e felice, non è geloso e nemmeno possessivo, sa stare con gli altri, e nel gioco raramente ricorre ai capricci o ai litigi.

Un counselor deve saper dare amore e affetto al bambino per trasmettergli sicurezza e fiducia, questo produrrà sentimenti di apertura che faciliteranno lo stare in relazione. Il bambino percepisce che il counselor è lì per ascoltarlo, guidarlo e accompagnarlo durante il cammino verso il suo viaggio interiore fatto di ascolto e di scoperta di sé.

Dare amore e tenerezza ai figli non è una cosa scontata. Soffrire di carenze affettive influisce sul piano emotivo del bambino.

Un bambino i cui bisogni non sono opportunamente considerati, si sentirà non riconosciuto, non compreso, non accolto, non ascoltato e abbandonato. Una madre anaffettiva invertirà i suoi ruoli. Il bambino si prenderà cura della mamma e cercherà di renderla felice. Il figlio svilupperà scarsa autostima e insicurezza.

Una mamma che non sa dare amore è una mamma che ama poco anche se stessa. In una sessione di counseling dove la cliente mostra questa debolezza e questa incapacità va aiutata a ricontattare se stessa e a comprendere i suoi reali bisogni per aiutarla a prenderne consapevolezza.

“Nosci Te ipsum” (Conosci te stesso) è una massima religiosa scritta, in greco antico, sul tempio di Apollo a Delfi. Il dio Apollo esorta gli uomini a conoscere le loro limitatezze e debolezze, è un invito ad imparare a conoscere se stessi in tutti i sensi.

Un counselor che lavora con bambini cresciuti da una madre anaffettiva, assente, distaccata e fredda, e quindi con questo tipo di esperienze negative e limitanti, li deve aiutare a ricompensare il loro bisogno di abbracciare e di essere abbracciati, di baciare ed essere baciati, e deve supportarli per aiutarli a superare le loro paure, le loro ansie e il loro senso di colpa.

Educare i bambini alla responsabilità diventa fondamentale, non sostituirsi nell’assolvimento delle loro funzioni e dei loro compiti, li aiuterà a crescere liberi, autonomi ed indipendenti.

Facendo però molta attenzione a non “adultizzare il bambino”, assegnandogli compiti e responsabilità non congrue con lo stadio della sua crescita.

Facilmente, questi bambini saranno adulti con relazioni interpersonali sbilanciate sul lato del dare, non avendo fatto buona esperienza del ricevere e della soddisfazione che questo produce; oppure offriranno il proprio "dare" con modalità inadeguate, non avendo imparato a farlo, adeguatamente.

Se questo adulto si rivolgesse ad un counselor, nella relazione con questi potrebbe apprendere modalità adeguate di dare e ricevere, riproponendole nei propri contesti sociali-personali.

Come counselor mi è capitato di lavorare con bambini adultizzati. Il mio compito principale è stato quello di lavorare sulle loro emozioni, facendole emergere, facendoli sentire compresi e riconosciuti, dando loro affetto, attraverso il contatto fisico, con abbracci e con carezze.

È fondamentale assicurare un bambino in difficoltà; fargli comprendere che non ha colpa per quello che sta vivendo.

Spesso un bambino in difficoltà esprime la propria condizione prendendosiela con gli altri (in primis i propri pari) oppure somatizzando il proprio malessere (febbre, mal di pancia, ecc.).

Un'attività-gioco per sviluppare la capacità d'instaurare un rapporto di intimità con l'altro e vivere un clima sereno, è quella di lavorare sul "ricevo-offro" contatto.

Questa attività mi ha permesso come counselor di lavorare sul:

- contatto narrativo (ti racconto una storia all'orecchio);
- contatto fisico semplice (tengo le mie mani sulle tue spalle);
- contatto fisico profondo (massaggio alla schiena e alla testa).

Alla fine c'è stato un confronto di gruppo per permettere di rilevare i disagi, i giudizi e le tensioni, e di discuterne assieme per indagare le ragioni e favorire un clima sereno.

In una famiglia capita che un genitore si prenda totalmente cura del figlio e l'altro genitore rimanga sullo sfondo.

Il padre che si occupa di meno dell'educazione e della crescita del figlio o che si dimostra debole comportandosi con lui come un compagno di giochi, delega la funzione educativa alla madre.

Il bambino svilupperà un senso di insicurezza, abbandono, separazione o addirittura di perdita che potrà tradursi in un vero e proprio sentimento di lutto che lo porterà a vivere stati d'animo, sentimenti ed emozioni negative, che non gli consentiranno di relazionarsi con gli altri in modo sereno e armonioso.

Per i bambini che hanno avuto figure genitoriali deboli o assenti, più forte è la possibilità, da adulti, di attirare a sé un compagno/a con queste caratteristiche.

Un genitore amorevole e violento nello stesso tempo genera esperienze ambigue dove le emozioni spaziano tra amore e rabbia.

Rabbia improvvisa ed esplosiva e amore scaturito dal senso di colpa.

I bambini cresceranno imparando a vivere nel senso di colpa pensando di meritare quello che ricevono, generando in loro una mancanza di fiducia.

Avere avuto genitori con difficoltà ad amare, che quindi ci hanno amato poco e/o male, incide sull'autostima e aumenta la possibilità di vivere storie d'amore in preda alla paura del rifiuto, all'ansia, all'imbarazzo e alla vergogna; storie d'amore vittime della nostra incapacità d'amare e di farci amare.

L'Amore si impara in famiglia! Dunque evitare discussioni e litigi di fronte ai bambini, amarsi esprimendosi affetto e fiducia, evitare punizioni, preferendo il confronto, aiuteranno loro ad imparare a relazionarsi in modo non violento....

Il bambino, per imparare a camminare, si esercita instancabilmente, trovando sostegno nelle gambe delle sedie o dei tavoli e in tutto ciò che gli capita a tiro.

Supera la frustrazione e la rabbia per tutto ciò che non riesce a fare, facendo i conti con la propria impazienza e delusione.

Ogni successo lo ripaga ed alimenta la sua fiducia di potercela fare ad ottenere ciò che vuole.

Questo accresce l'autostima, che gli sarà necessaria quando sarà più grande per far fronte alle sue difficoltà, e gli servirà, anche e molto, ad imparare ad orientarsi verso chi lo saprà apprezzare, senza per questo perdersi nel continuo bisogno della conferma altrui.

L'intolleranza alla frustrazione genera ansia e l'insorgere di problemi di comportamento come l'aggressività, di fronte ad un successo o fallimento.

Dietro alla frustrazione si nasconderà la paura di fallire, di non essere all'altezza, di essere sbagliato, di non essere accettato o apprezzato...

In presenza di bambini con queste insicurezze un counselor deve saper trasmettere che l'errore fa parte delle esperienze di vita ed è parte della natura umana. Il timore di sbagliare non è funzionale al nostro benessere, e quindi il lavorare sul vero significato e sul valore dell'errore come una risorsa, il permettere di ricercare e rivedere nel problema dove sta lo sbaglio, per poter poi aggiustare il tiro, è un ricercare la giusta soluzione al problema.

Questo è l'obiettivo principale su cui bisogna lavorare nella sessione di counseling con i bambini insicuri e timorosi di sbagliare. In effetti questa modalità di lavoro permetterà al bambino di riconoscere l'ansia e il senso di inadeguatezza come emozioni possibili da gestire.

Secondo J. Pinel, il processo di neuro sviluppo inizia col concepimento e prosegue nel periodo fetale, continuando nel periodo post-natale, fino all'età adulta.

I bambini vanno quindi protetti dai danni neuropsicologici.

Con i bambini bisogna stare attenti ai castighi, alle minacce, alle parole che usiamo, perché possono ferirli, alimentare la loro paura di essere inadeguati e incapaci o creare sensi di colpa, magari per averci fatto arrabbiare.

Le espressioni degli adulti possono lasciare segni indelebili nella mente di un bambino, che da grande le ripescherà per affrontare situazioni simili, ed allora saranno "cose" più o meno buone a seconda di quanto "buone" saranno state quelle espressioni.

Le ferite emotive subite durante l'infanzia si svilupperanno con il tempo, la cosa potrà produrre adulti emotivamente instabili e con atteggiamenti disfunzionali.

In questo caso, usando una rappresentazione metaforica, sarà utile riuscire a guarire il "bambino interiore", facendolo sentire più amato e aiutandolo:

- a fare scelte di vita produttive;
- ad accettare gli accadimenti dolorosi della sua vita;
- a trovare il modo di fare qualcosa di diverso e più funzionale, nel presente, quando dovesse ritrovarsi in situazioni simili;
- a sentirsi più benedetto e felice e a fare esperienza delle sue buone connessioni con ciò che la vita gli offre
- a creare modelli di vita produttivi e sani;
- ad imparare a perdonare e a lasciare andare, a non rimanere attaccato a ciò che lo ha fatto soffrire.

La lettura di fiabe ricche di metafore sono uno strumento molto utile nella relazione di aiuto con i bambini. La narrazione permette di sviluppare quelle capacità e quelle conoscenze che sono utili per risolvere le difficoltà della vita. Le fiabe attivano i cinque sensi, aumentando l'esperienza sensoriale aiutano i bambini a vedere oltre. Il tipo di relazione che si instaura tra chi legge e chi ascolta la storia permette nel counseling di facilitare il contatto e di dare forma alle parole. Smussate tutte le spigolosità che ostacolano la ricerca della verità, si accompagna l'altro verso la ricerca del sé. Le metafore presenti nella storia danno tono e colore alla storia, aiutano a comprendere consapevolmente il problema e stimolano a ricercare le possibili soluzioni. Il termine metafora etimologicamente significa "portare oltre", "trasferimento", "cambia-mento", "andare oltre".

*"Le nostre percezioni sono le leve delle nostre esperienze,
e le nostre esperienze sono le leve delle nostre percezioni."*

(Nigro Domenico)

La fiaba diventa, così, un mezzo importante in una relazione di aiuto, facilita la comunicazione e attiva un processo dialogico - dinamico con l'altro aiutandolo, attraverso la visualizzazione delle immagini metaforiche e simboliche, a fare chiarezza nel proprio mondo interiore. I personaggi con le loro abilità, poteri, virtù, valori, influenzano parte di noi, e il mondo circostante, che interagisce con noi, cambia. Cambia quindi anche il punto di vista del problema e ciò aiuta a fare chiarezza. Un altro punto a favore dell'uso delle fiabe è che lasciano un segno indelebile, dando la possibilità di diventare risorsa per un uguale o un simile problema futuro qualora si ripresentasse durante il corso della loro vita.

Ecco che anche la fiaba diventa uno strumento utile per acquisire le competenze socio motivate; leggerle stando in ascolto aiuta a crescere sereni e capaci di gestire il proprio mondo emotivo.

Le fiabe accompagnano il bambino verso la conoscenza di se stesso e delle funzioni del proprio cuore; lo aiutano a scoprirne il funzionamento.

Il bambino impara a ad aver cura e consapevolezza di sé e a raggiungere l'equilibrio interiore e fisico.

Le fiabe con le loro metafore lo indirizzano verso quel processo che facilita la comprensione del mondo delle emozioni che vivono dentro di lui, e che ogni giorno lo fanno sentire come al luna park, dentro una giostra di coloratissime emozioni.

Un bambino che è cresciuto come cocco di mamma o di papà e continua a "beneficiare" del loro attaccamento, si rapporterà in modo seduttivo, preso dal bisogno di affascinare.

Un bambino super protetto, i cui genitori si sostituiscono a lui per evitargli fatica e frustrazione, cresce incapace di prendere decisioni e con un senso di inadeguatezza e incapacità di svolgere bene il proprio lavoro.

Il counselor dovrà lavorare sulla gestione dei capricci e delle regole, sull'acquisire fiducia nelle sue capacità e delle sue abilità; la cosa lo aiuterà a rafforzare il suo carattere.

Co-sleeping, dormire insieme.

Più un genitore soddisfa il bisogno del suo piccolo bambino di attaccamento, vicinanza e sicurezza, e lo riceve nel suo lettone quando lo richiede, più il bambino sarà in grado di stare da solo e di separarsi, e più facilmente sarà autonomo. Assicurare la vicinanza al proprio

bambino favorisce il desiderio di indipendenza sviluppando una sicurezza interiore.

Nel caso di una separazione tra i genitori e una mancata elaborazione da parte del bambino della stessa, il bambino proverà rabbia, paura, solitudine e angoscia, e si approccerà alle relazioni in modo disfunzionale, mantenendo tali caratteristiche da adulto.

Un counselor accompagnerà tale cliente in un percorso di sostegno emotivo, fiducia, e recupero dell'autostima; lo aiuterà a raccogliere le sue energie per reagire alle situazioni di stress causate dal vorticare emotivo di cui è inconsapevole vittima.

Un counselor può anche trovarsi a gestire una relazione di aiuto con una coppia sterile. L'infertilità e la sterilità, e quindi la mancata procreazione della prole, può sfociare nella coppia un senso di vuoto, sofferenza, rabbia, conflitti e inadeguatezza, fallimento...

Un buon facilitatore dovrà lavorare per ripristinare la felicità e l'amore iniziale della coppia per fargli comprendere che si può essere felici anche senza figli.

"Nelle isole Trobriant la figura della padre non esiste: padre è solo colui che vive con la madre, non è il genitore del figlio" ...

Nelle altre società e altre culture differenti la maternità e la paternità sono stati enfatizzati da miti e leggende. In occidente il bisogno di affermazione e di genitorialità è incentrata nella società come chiave della nostra identità e sul senso biologico e non simbolico. In effetti la coppia asserisce di aver concepito insieme, ma la prova biologica potrebbe in alcuni casi smentire la provenienza. Inoltre il padre del bambino non è necessariamente il padre biologico, ma può essere l'uomo che vive nella stessa casa della madre.

Una donna può manifestare il desiderio di diventare mamma, quando si identifica con la figura materna o inizia a pensare ad una relazione di coppia. Questo desiderio si rafforza in lei quando la coppia decide di formare una famiglia.

Per una coppia che non riesce ad avere figli, il dolore, l'insofferenza dovute al travaglio di visite mediche e all'imbarazzo nei confronti dei giudizi della società (amici, colleghi, familiari ...) non appartiene solo alla donna ma anche al marito. La difficoltà di presentarsi nella società come "siamo una coppia senza figli" crea disagio. Gelosia e invidia prendono il sopravvento verso le altre coppie dove la cicogna è arrivata, e così molti scelgono di frequentare amicizie anche loro soli, sia per il disagio che per i ritmi e stili di vita diversi da loro.

Durante la sessione di counseling la condivisione delle emozioni porta la coppia a esplorare sentimenti e a comprendere meglio cosa l'altro prova. Lo scopo del counselor sarà quello di aiutarli a trovare nuove risorse, fare chiarezza sulle proprie emozioni e pensieri per rendere meno travagliata e sofferente la realtà che la coppia vive. Aiutarli a dire con naturalezza le parole "Siamo senza figli!"

Accettare il dolore per evitare la frustrazione. Aiutarli a capire che la loro è solo una condizione di status per la società occidentale e non è una malattia.

Il facilitatore li guiderà verso un atteggiamento privo di giudizio e aperto al confronto per motivarli verso diverse possibilità e prospettive che apriranno le porte a infinite soluzioni e alternative.

In altre sessioni potrà guidare una coppia in preda alla preoccupazione di una gravidanza. La gravidanza può essere attesa o non attesa. Essa abbraccia diversi cambiamenti e trasformazioni, fisiche e non.

Il suo inizio può generare l'insorgere di conflitti interiori dovuti alla paura e all'ansia delle problematiche che comporterà affrontarla, durante e dopo.

La sensazione di mancanza delle risorse necessarie a fronteggiare il nuovo evento produce emozioni e pensieri negativi. Molti genitori vivono con sofferenza contribuendo ad aumentare i rischi e i problemi anche a livello gestazionale.

Queste paure spesso insorgono perché non è stato soddisfatto il proprio bisogno di accudimento come figlia/o e dunque ci si sente in competizione, non ancora pronti per diventare genitori o si ha paura di non essere un buon genitore o ancora perché si ha paura del parto. Compito del counselor è aiutare la persona a spegnere il giudizio interiore e mettersi in contatto con le sue emozioni, ascoltarle e riconoscere i suoi bisogni.

Mamma lavoratrice

Una mamma multitasking che gestisce la vita professionale e cura i figli si sente spesso in preda alla solitudine, alla fatica, alla pressione e allo sforzo cui è giornalmente sottoposta.

Lo stress del dover gestire e tenere sotto controllo ogni situazione sia a casa che a lavoro blocca ogni forma di comunicazione con l'altro e in preda al giudizio inveisce contro il compagno: "Tu non fai niente a casa", "Tu non ci sei mai"; si alimenta dentro di sé la rabbia, la solitudine e la frustrazione.

Il counselor di fronte a queste dinamiche e disagi deve aiutare la cliente a comprendere quali sono le sue paure, ad esempio il tempo sottratto alla cura dei propri figli, quali sono i suoi bisogni per cercare di soddisfarli e dando sfogo alle passioni e ai bisogni, anche relazionali come trovare del tempo per uscire con le amiche.

Trovare spazio per sé, riconciliare il tempo di cura per i figli e la vita professionale, ricucire la comunicazione con il proprio compagno può far sentire la cliente meno frustata e meno sola e in grado di riprendere la propria vita in mano.

Capitolo 5. IL TIROCINIO: "Io ti Ascolto"

"La conoscenza è un tesoro, ma la pratica è la chiave per aprirlo."

5.1. Il counseling nel tempo della solitudine, del dolore e della fragilità umana

COUNSELING IN CASA DI RIPOSO

La mia esperienza di tirocinio inizia, al secondo anno di frequenza alla scuola di counseling, in una casa di cura presso il Centro servizi per Anziani "A. Moretti Bonora" di Camposampiero.

Nel centro si trovano ricoverati anziani o adulti, alcuni per brevi periodi, magari perché i loro familiari non possono assicurare un'assistenza continua, e altri che, invece, hanno fatto del centro accoglienza la loro nuova "casa".

La mia richiesta di tirocinio è stata accolta subito dalla struttura, i cui responsabili hanno riconosciuto quanto il counseling possa offrire ai loro assistiti in materia di sostegno emotivo, considerata la nuova situazione che stanno vivendo, come ad esempio l'allontanamento da casa, dai propri familiari e dagli affetti personali o la scarsa autonomia motoria che li costringe a muoversi in carrozzina.

Tutti questi motivi li rendono emotivamente soli, tristi, arrabbiati e vivono momenti di paura poiché è incerto il loro futuro.

Per me questo non era un ambiente sconosciuto, perché con la scuola dove io lavoro ogni anno svolgiamo dei progetti educativi e didattici in sinergia con gli educatori della struttura, per sviluppare nei bambini le loro competenze ed abilità sociali, sensibilizzandoli al rispetto di chi ha bisogno di aiuto e sostegno.

Il dialogo intergenerazionale sviluppa valori come l'altruismo, la solidarietà, la sensibilità e il rispetto verso l'altro, con buone ricadute in ambito sociale.

Così, conoscendo già alcuni ospiti della struttura ed essendo entrata in relazione con alcuni di loro, decisi di fare anche questa esperienza formativa, che mi ha permesso di lavorare e comprendere quale significato attribuisce ognuno di noi alla solitudine e alla sofferenza, e di capire quali effetti questi sentimenti producono quando si sperimentano e si vivono.

L'attività di tirocinio si suddivideva in tre laboratori: "Sensoriale", "Origami", "Mi racconto" e inoltre prevedeva dei counseling individuali.

Il mio compito da counselor fin da subito è stato quello di far sentire loro la mia presenza, vicinanza e affetto, cosa di cui hanno tanto bisogno.

Una signora mi ha chiesto, addirittura, di incontrarci la domenica pomeriggio perché si sentiva particolarmente sola.

Queste sedute le chiamavo "Caffè Counseling", infatti l'incontro iniziava sempre con in mano un caffè caldo, che andavo a prendere dal distributore automatico.

-La signora di cui ho accennato è G. di 60 anni, che dopo la morte del marito, rimasta sola e senza figli, affetta da una grave malattia che l'ha costretta a stare sulla sedia a rotelle, ha deciso di vendere la propria casa per potersi finanziare la permanenza al centro Bonora.

La mia tutor, una degli educatori, me l'ha affidata come primo caso. Ricordo che nella presentazione mi è stato riferito che amava isolarsi e non fare vita sociale, che riceveva pochissime visite dai familiari, ed

era solita comunicare con gli altri ospiti e con il personale del centro con asprezza e freddezza.

Immaginate dunque quanto sia stato difficile per me entrare in sintonia con lei! Spesse volte si faceva trovare nel salone ad attendermi, altre volte quando era particolarmente giù di morale non scendeva, così avendo il permesso di accedere ai reparti, e in possesso della scheda magnetica per aprire le porte, salivo nei piani e andavo a prenderla.

Lei si faceva trovare distesa sul letto a guardare la tv, io mi sedevo e iniziavo ad ascoltare i suoi racconti che parlavano del marito e delle loro gite fatte in montagna, e ogni tanto mi mostrava anche le sue foto. Intanto scemava la crisi che la faceva chiudere a riccio e insieme si sceglieva poi la giacca o il foulard da indossare per andare nel salone a prendere "il caffè".

Mi ricordo che l'aggancio che mi ha permesso di conquistarmi la sua fiducia è stato l'aver scattato una foto con il suo telefonino ad una delle sue che la ritraevano con il marito, e di averla inserita come schermata iniziale sul suo telefonino e come icona di WhatsApp. Questo l'ha resa felicissima!

Come mia prima esperienza posso dire che è stata molto faticosa, innanzitutto perché la mia "cliente" era proprio un osso duro, con quel suo essere sempre così arrabbiata (d'altronde come non esserlo con la vita che le aveva riservato tanta tristezza, dolore, malattia e anche delusioni familiari, in ultimo con la sua unica sorella, dalla quale si aspetta un aiuto e un sostegno che, invece, non riceveva!?).

Ma questa mia esperienza è stata per me molto faticosa anche perché l'immensa solitudine della signora G. risuonava tanto dentro di me, in un periodo della mia vita in cui mi ritrovavo a vivere, per cause di lavoro, lontana dai miei affetti.

A volte i nostri colloqui di counseling, della durata di un'ora, erano caratterizzati da lunghi silenzi, in quei momenti era come stare in uno spazio-tempo intriso da una atmosfera pirotecnica di emozioni.

Erano silenzi che si sostituivano alle parole!

Io li accoglievo e insieme si rimaneva in ascolto di ogni sentimento e di ogni emozione che si provava.

Spesso le emozioni vibravano dentro me, come fragilità, rabbia o tristezza, altre volte come impotenza, collegata alla sua incapacità di accogliere ed accettare il suo stato di salute e la sua permanenza nella struttura.

Da questi incontri ho appreso quanto sia importante per un cliente prendere consapevolezza di ciò che gli sta succedendo, nel qui ed ora, per accettarlo e iniziare a vivere meglio, smettendo di soffrire.

In fondo, il compito di un counselor non è, necessariamente, aiutare il cliente a trovare soluzioni al suo problema, perché non sempre ci sono soluzioni possibili; più spesso, compito di un counselor è quello di aiutare i propri clienti ad accettare che i loro problemi possano essere irrisolvibili.

- P. è un ospite della struttura molto giovane, è un cinquantenne single affetto da un deficit cognitivo, che non gli permette di essere autosufficiente. Così, dopo la morte della mamma i familiari, non potendosi prendere cura di lui, hanno deciso di portarlo nella struttura. Questo lo ha reso particolarmente vulnerabile e disorientato, fatica a controllare le sue emozioni negative che lo pervadono costantemente e lo rendono fragile come una bolla di sapone.

Ricordo che piangeva per ogni cosa, alcune volte perché fuori pioveva ed era grigio, altre volte perché la sua squadra di calcio aveva perso una partita, oltre volte perché avendo visto una gara di moto o di auto qualche pilota non aveva dato il meglio di sé. Come counselor, con la capacità di ascolto senza giudizio, l'ho invitato ad esternare la sua

tristezza attraverso il dialogo, anche se ammetto che il comunicare con lui a volte è stato molto difficile, perché dovevo stare sempre particolarmente attenta, superata la crisi di pianto, ad avvicinarmi a lui con qualcosa che non si scontrasse con la sua sensibilità emotiva. Da questa relazione ho imparato il valore della sospensione del giudizio, indispensabile per creare armonia e accoglienza tra counselor e cliente.

-M. è un uomo che fatica ad accettare la sua attuale condizione invalidante, e nel raccontarsi, in ogni sessione di counseling, ha sempre evitato di provare le emozioni che in quel momento lo facevano stare male. Ha sempre preferito parlare del suo passato avventuroso.

M. mi parlava solo dei suoi momenti di gloria vissuti durante la sua giovinezza e dei tradimenti coniugali, ed io ho dovuto anche qui imparare a mettere da parte il giudizio e i miei ideali sulle donne e a stare anche con quello che a me non piace sentire. In fondo il mio compito da counselor è quello di permettere al cliente di rivisitare la sua esperienza personale anche durante l'evitamento di quelle esperienze negative che portano dolore e sofferenza.

Il mio compito di counselor nella struttura è quello di aiutare gli ospiti a fare migliori conti con la loro sofferenza e, se necessita, farlo rivisitando solo ricordi gioiosi per sentirsi bene, per lenire il dolore della permanenza, accolgo quello che loro portano e lo utilizzo come leva per produrre bene-essere all'assistito.

Comprendere l'altro significa farlo sentire in uno spazio protetto e al sicuro, libero di esprimere pensieri, emozioni e sentimenti, dove lui si senta il protagonista e il counselor la sua guida.

Diciamo dunque che la mia esperienza al centro Bonora è stata una "Dojo Counseling" che mi ha permesso di gestire i miei giudizi e le mie emozioni accogliendo quello che c'è in campo.

Purtroppo gli incontri sono stati interrotti bruscamente con l'arrivo del Covid, infatti la struttura ha blindato gli accessi agli esterni, ai volontari e ai familiari, e questo mi ha procurato dispiacere.

-I laboratori

Durante le giornate dedicate ai laboratori mi veniva consegnata una lista di nomi con le rispettive indicazioni dei vari reparti. Insieme all'aiuto di un educatore andavo a prendere gli ospiti per poi ritrovarsi tutti insieme in una grande sala.

Alle attività laboratoriali prendevano parte ospiti con diverse patologie; ad esempio, quello sensoriale era dedicato solo agli affetti da demenza senile, ma non gravi. Lo scopo era quello di stimolare le loro percezioni sensoriali.

Relazionarmi con gli anziani con questa problematica non è stato difficile, la loro situazione li rendeva sinceri, veri, autentici e spontanei come i bambini.

Lo scopo del laboratorio era quello di accompagnarli alla scoperta delle loro esperienze vissute attraverso il tatto, l'olfatto, la vista, l'udito e poi di rielaborare i ricordi ripescati dalla loro vita passata per discuterne insieme.

Questa attività li rendeva molto felici e aperti al dialogo. A volte qualcuno si rifiutava ad esempio di toccare qualcosa di ruvido ed io accoglievo la sua paura e non insistevo nel riproporre. Altre volte a qualcuno piaceva tanto quella sensazione tattile, tanto che si rifiutava di passare ad altro materiale, usato a scopi didattici; altre volte a qualcuno non piaceva la musica che mettevo e mi chiedeva di cambiarla o di spegnerne il suono, ed io come counselor lo confrontavo, invitandolo a motivare il perché della sua scelta; facevo questo per facilitare la consapevolezza dell'emozione di quel momento.

Un'attività molto gradita dal gruppo è stata il lavoro con l'olfatto.

L'annusare gli odori e profumi innescava magicamente in loro un fluire di ricordi. A volte emergevano momenti trascorsi in cucina con la loro famiglia, altre volte l'odore li catapultava in periodi della loro infanzia. Quello che ho imparato come counselor è il valore del saper stare in relazione in modo autentico, accogliente ed empatico con l'altro, e l'importanza di aiutare il cliente a dar voce alle emozioni attraverso l'ascolto delle proprie sensazioni fisiche.

5.2. Counseling individuali

Il lutto e la sofferenza

“Disapprovo ciò che dici ma difenderò fino alla morte il tuo diritto di dirlo”

Voltaire

Mi piace questa frase, la trovo stupenda!

In qualsiasi tipo di relazione, come in quella di aiuto, due persone, pur essendo diametralmente opposte, possono stabilire una relazione di fiducia ed energeticamente creare un campo sincronizzato che aiuti e sostenga il loro dialogo.

Affinché in una relazione ci sia contatto (in gestalt, ascolto empatico e presenza consapevole che porta a comprendersi nei pensieri, sentimenti e parole) non necessita avere idee e opinioni uguali o fare le stesse scelte.

Questo perché per stabilire una relazione efficace con l'altro serve una *Mente Aperta*.

Fino a poco tempo fa, dopo la perdita di mio padre, ero infastidita dalla tristezza che provavo verso tutto ciò che mi parlava di lutto, ma dopo la lettura di due libri, *“Il colloquio con le persone in lutto”* di Luigi

Colusso e "Il dolore non è per sempre" di Arnaldo Pangrazzi, che parlavano di questo argomento, e dopo alcune sedute di counseling svolte con una mia collega, che pochi mesi prima aveva perso suo fratello in età giovane a causa di un infarto, ho imparato a starci. Ma non solo, mi hanno anche dato la spinta necessaria per comprendere il valore delle "risorse" personali e la necessità di aiutare il cliente ad attivarle, favorendone i processi di sviluppo.

La sofferenza e il dolore per l'assenza del caro defunto rafforza il bisogno di legarsi saldamente, metaforicamente, al capo di un filo rosso che tende verso l'altro che ora non c'è più.

Un counselor non deve cercare di allentare la stretta del nodo che lega il cliente alla persona morta, ma lo deve accogliere, prendersene cura e in modo compassionevole aiutarlo a stare con il suo dolore.

Tocca a noi counselor capire che i pensieri che conducono verso il ricordo della persona cara che ora non c'è più, non arrivano per nuocere l'umore, ma servono per alimentare e far rivivere il suo amore e tutti i momenti gioiosi trascorsi insieme. I ricordi legati al defunto non devono essere un motivo per soffrire, servono per farlo rivivere dentro di noi quando lo vogliamo.

Ho imparato a far comprendere al cliente il valore della tristezza, dell'assenza, per tramutarsi in amore verso... che porta verso la gioia di sentire vicino chi non è più con noi!

Ho capito che per tollerare il dolore della perdita e dell'assenza di chi non c'è più, non è utile il cercare di dimenticare ma anzi bisogna creare un legame con il defunto e lasciarlo vivere dentro di noi. Nel caso della mia cliente lasciare vivo il ricordo del fratello è diventato un nuovo obiettivo nella sua vita, e una missione da compiere insieme ai suoi genitori per alleviare il dolore dell'assenza e percepirlo ancora vivo e presente. Così hanno creato associazioni e organizzato eventi vari dando modo di far rivivere il fratello.

Un counselor deve saper accogliere senza giudizio la narrazione del dolente. Spesso le persone che hanno subito la perdita di una persona cara si sentono sfiduciati, arrabbiati, abbandonati, hanno paura e si chiudono nell'isolamento.

La morte fa vivere crisi sul senso della vita, e la sofferenza che si prova, rende incapaci di trovare le risorse per superare il lutto.

La nuova condizione di chi è rimasto in vita cambia di significato anche nei ruoli che ci caratterizzano e ci identificano nella società: madre/figlio, moglie/marito... Un facilitatore deve tenere conto anche di questo.

Durante le sedute di counseling il mettermi in ascolto durante i momenti di silenzio mi ha permesso di accogliere il profondo stato di crisi della cliente e di percepire il vuoto interiore che ha lasciato la morte prematura del fratello.

Durante gli incontri l'esplorare il suo vissuto emotivo è stato un valido aiuto per permetterle di stare con le sue emozioni e di fare chiarezza sul futuro. Questo ha dato alla cliente un maggior conforto per accettare il suo stato attuale e ricominciare a vivere senza l'appoggio e la presenza fisica del fratello.

Ovviamente il tutto rafforzato dal sostegno dell'amore e dell'affetto del fratello che continueranno a nutrire e ad alimentare per sempre il suo cuore!

Sillabario del lutto:

- lutto, dal latino *lugere* (piangere), in riferimento a tutte quelle manifestazioni fisiche che si esternano per segnalare ai membri della comunità la condizione di sofferenza e di dolore del dolente;
- cordoglio, dal latino *cor-dolere*, *cor-dolium* (dolore al cuore), *riassume gli sconvolgimenti interiori causati dalla perdita*;

- ricordare, *dal latino cor, cordis*, ovvero rimettere nel cuore la persona amata;
- commozione, *dal latino motus*, (muovere con) *per un counselor permettersi di commuoversi con ciò che arriva dalla narrazione permette di percepire le emozioni del dolente*;
- compassione, *dal latino cumpatior*, (soffro con).

" Perche lui, qui e ora, non c'è più. Questo è il tempo per noi. Il ricordo la nostalgia. Il dolore dell'assenza."

(C. Rovelli, L'ordine del tempo, 2017 p. 105)

"Elaborare un lutto richiede del tempo, non è l'assenza che provoca dolore, sono l'affetto e l'amore, se non ci fosse affetto e amore non ci sarebbe assenza."

5.3. La Sofferenza



"Non si può vivere senza soffrire. È una verità spesso dimenticata, ma fondamentale: dalla culla alla tomba l'esistenza è costellata da un'infinità di prove e distacchi, che costruiscono il terreno su cui costruire la propria storia."

(A.Pangrazzi, *Il dolore non è per sempre*, 2016)

Quando la vita ti regala sorprese.

Sorprese vuote e tristi.

Sorprese piene di tanta solitudine e tanta sofferenza.

Sorprese che puoi mangiarle a morsi di rabbia,

e assaporarne lentamente i bocconi amari finché ti abitui e non li senti più.

Sorprese piene di fragilità,

Sorprese piene di disperazione e di paure.

Nello stomaco puoi sentirle tutte, a volte singolarmente, altre volte tutte insieme in un unico miscuglio emotivo come un pugno inatteso.

Nelle pieghe della pelle puoi, invece, vederle sempre.

Il dolore della sofferenza procura ferite all'anima, perciò partendo da questo presupposto, in un colloquio di counseling il compito del counselor è quello di dare voce alle emozioni dell'altro; il counselor deve essere in grado di saper scegliere le parole da usare con molta cura, deve comunicare con un tono tranquillo e calmo per accogliere e non ferire la fragilità, la vulnerabilità e la sensibilità di chi ha di fronte per dargli fiducia e speranza.

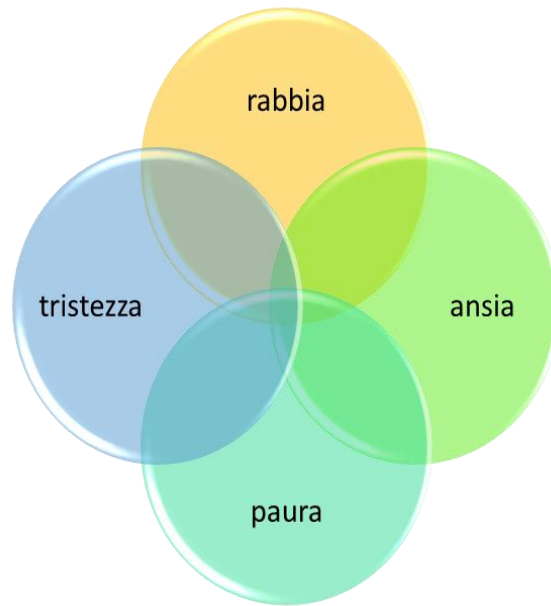
*"Una parola muore
appena è detta
dice qualcuno.
Io dico che
comincia appena a vivere
quel giorno."
(Emily Dickinson)*

Deve accompagnarlo, farlo sentire al sicuro con la sua presenza e, attraverso l'ascolto empatico, deve essere in grado di intrecciare le parole con i silenzi per sostenerlo emotivamente. Deve capire che non si può uscire da soli dalla sofferenza perché bisogna essere confortati dall'ascolto e dalle parole dell'altro.

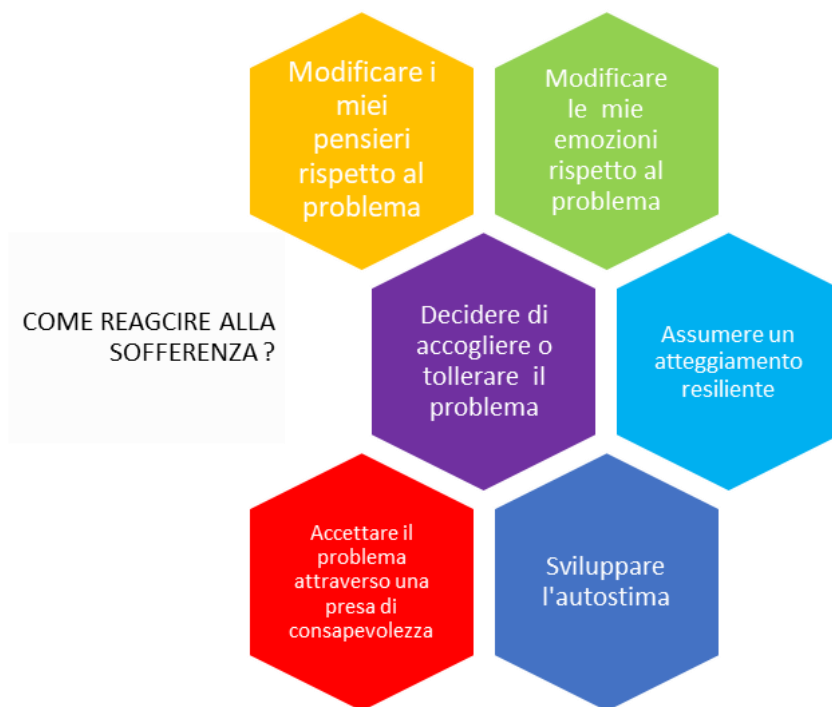
Uno stato emotivo caratterizzato da un lungo periodo di sofferenza genera la depressione. Per questo durante le mie esperienze di tirocinio ho cercato di cogliere le ferite dell'anima visibili anche negli occhi dei miei clienti; li ho aiutati a cicatrizzarle e a "guarirsi".

Che sia odio, rancore, amore, o credenze, convinzioni, pregiudizi, giudizio, esperienze passate, emozioni negative, idee introiettate...il lasciare andare permette di fare quella sorta di salto "quantico", che trascende ogni sofferenza emotiva, psichica o spirituale.

VISSUTO EMOTIVO



irritazione- colpa -frustrazione- insicurezza- confusione...



-S. è il tipo di persona vittima del "overthinking", che lo allontana dalla consapevolezza e non gli permette di vivere appieno la vita e di gustare il suo lavoro e le sue relazioni. Per qualsiasi cosa lui si sovraccarica la mente di pensieri sabotanti che annebbiano la sua percezione della realtà. Questo gli procura mal di testa, tensione muscolare, ansia e non gli permette di vivere appieno le relazioni.

Il mio compito è stato quello di invitarlo a prendere consapevolezza delle sue percezioni fisiche, per dare un nome all'emozione che prova, attraverso le tecniche della meditazione e del reiki (il contatto delle mie mani sul suo corpo gli hanno permesso di portare la sua attenzione sulla sua parte fisica da me toccata e quindi a imparare a prendere coscienza delle sue percezioni fisiche. Questo esercizio è servito per sviluppare l'auto-osservazione per raggiungere l'auto-consapevolezza).

Il mio aiuto è stato quello di invitarlo a raggiungere uno stato di rilassamento e di calma per portare il suo sguardo interiore dentro di sé e sulle parti fisiche, per imparare a ricontattare se stesso dando voce alle emozioni attraverso il silenzio della mente.

-C. è una mia ex collega che ha difficoltà di gestione della classe. La sua frustrazione e la stanchezza fisica, mentale e morale l'ha condotta a fare counseling con me. L'esplorazione dei disagi, delle emozioni, dei pensieri e dei sentimenti le hanno permesso di capire cosa le faceva scivolare la situazione di mano. Il suo atteggiamento, le azioni, i pensieri e i suoi bisogni rispetto al suo problema non erano abbastanza chiari. Il punto su cui iniziare a lavorare non è stata la classe in sé ma lei inserita nel contesto di quella classe. Questa modalità di lavoro ha permesso a Chiara di vivere in modo più sereno il suo lavoro.

-F. è un uomo che in un momento della sua vita si stava pian piano allontanando dalla propria moglie, attribuendole tutte le colpe della

cosa. Questo counseling mi ha dato parecchie soddisfazioni, perché grazie al mio intervento e alla sua tenacia di voler ricucire i rapporti è riuscito a trovare la chiave risolutiva del suo problema.

Il tutto partiva dall'incomprensione e dalle singole prese di posizioni di entrambi, di cui nessuno voleva mollare la presa. Ad esempio mi diceva che le nascondeva che veniva a casa mia, perché questo l'avrebbe insospettita e ingelosita. Io rispondevo:

- "Pensa, mio marito sa dei nostri incontri, io non ho nulla da temere e da nascondere, tu cosa temi e cosa pensi di dover nascondere?"

"Se io fossi tua moglie vedrei lo sforzo e l'impegno che ci metti per poter andare d'accordo con me, e lo apprezzerei tanto!

"Cosa ti fa pensare che tua moglie non potrebbe fare lo stesso?"

Così, tra una sessione e l'altra, sono stati rivisitati diversi punti di vista, idee e scelte che li mettono in conflitto. Fatta maggiore chiarezza e migliorato il suo stato di consapevolezza, i pensieri distruttivi, che prima costruivano muri e lo dividevano dalla moglie si sono trasformati in ponti e in punti di forza su cui iniziare a comprendersi.

-E. è una donna che vorrebbe trovare l'amore per poter realizzare il suo desiderio di formare una famiglia. Ad alimentare il suo malessere e la sua rabbia sono i suoi chili di troppo che la infastidiscono e la portano a giudicarsi non bella.

Nei suoi racconti il non essere bella diventa la causa e la colpa del non riuscire a trovare nessuno che l'ami. A peggiorare il suo stato d'animo è anche l'approssimarsi della scadenza della sua età biologica per procreare figli.

Nei colloqui veniva sempre fuori il desiderio disperato di diventare una mamma a tutti i costi, tanto che sosteneva di desiderare di voler procreare con chiunque volesse un figlio.

Riporto qui alcune delle mie domande formulate alla cliente per permettere di facilitare un lavoro introspettivo e fare chiarezza sui suoi bisogni reali nel qui e ora:

- Come ti senti quando mi parli dello scadere del tempo biologico?
- Se tu dovessi scegliere tra essere mamma o essere amata cosa sceglieresti e perché?
- La tua paura e l'imbarazzo di non piacere ti aiuta nella relazione con gli altri?
- La bellezza di una persona può trovarsi in molteplici aspetti, sai dirmi tu in quali?
- Ora metti in ordine di importanza per te tutti gli aspetti elencati.

Quello che ho imparato da questa esperienza è che un counselor può aiutare ad aiutarsi, ma l'altro deve essere aperto e disponibile al cambiamento.

La forza di volontà e una buona motivazione ci spingono a superare ostacoli apparentemente insormontabili.

La motivazione è intrisa di bisogni e valori. Pertanto, conoscere bene i nostri bisogni e i nostri valori è utile per muovere quel processo che ci porta verso "l'azione", quindi verso il cambiamento e verso il nostro benessere fisico, emotivo, spirituale e mentale.

Per fare tutto ciò bisogna imparare a conoscersi o, per dirla più poeticamente, a "Fare Anima".



La nostra è una società androcentrica dove l'uomo deve soffocare le sue emozioni per non essere etichettato come fragile, e la donna deve nascondere e reprimere la sua forza Interiore per fare tacere l'Animus (la sua parte maschile, nella visione junghiana).

Cosa succede ad una donna che fa appassire la sua interiorità più profonda?

Cosa succede quando avrà raggiunto il soddisfacimento dei bisogni del suo uomo, della famiglia e non dei propri?

Cosa succede quando avrà elargito amore e accresciuto l'ego del suo compagno? (Ti senti stanco? Hai fame? Sdraiati ti preparo qualcosa...)

Avrà perso un pezzo della sua anima durante questo processo, avrà alimentato la sua razionalità e il suo pensiero lineare, mortificando le

sue emozioni, la sua parte spirituale e femminile, avrà nascosto e fatto morire l'“Eroina” che vive dentro di Lei.

Avrà rifiutato di nutrire il suo dono di femminilità.

Una donna guarisce se stessa quando si prende cura del suo corpo e della sua anima, e quando dà sfogo alla sua creatività, sensualità e sessualità.

-A. è una mamma lavoratrice di tre piccoli bambini. A condurla da me è stata la sua difficoltà e il senso di frustrazione che prova ogni giorno nel gestire il lavoro e la famiglia. Questo le si ripercuote a livello fisico procurandole stanchezza, anche perché la notte dorme poco. Nel raccontare la sua giornata inizia dalla mattina appena sveglia, in cui spesso non riesce a fare colazione per mancanza di tempo, e la conclude in un modo in cui si percepisce che lei non fa niente per se stessa. Tutto il tempo della giornata le serve per organizzare il suo lavoro di insegnante, pulire la casa, fare la spesa, accudire i suoi piccoli...

Ad alimentare la sua rabbia è il fare tutto da sola. Infatti in tutti questi obblighi giornalieri si denota l'assenza del marito che invece dedica il suo tempo alla carriera lavorativa e ai suoi hobby (fare sport).

In ogni singolo incontro lei ha trovato uno spazio dove qualcuno finalmente accoglieva la sua stanchezza, la rabbia e la delusione della vita di coppia. Il lavoro di introspezione le ha permesso di rivisitare la sua condizione di malessere e di prendere consapevolezza delle emozioni e dei suoi bisogni prima esclusi.

5.4. Il counseling nel tempo dell'infedeltà



Ti sei mai trovata di fronte ad un muro?

muro del pianto

muro che ostacola lo scorrere della vita

muro di silenzi

muro privo di anima

muro che divide

muro di incomprensioni

Come counselor in formazione ho aiutato persone a superare il dolore della perdita di un amore a causa del tradimento di coppia.

Il tradire per molti è motivo di eccitazione e appagamento, è un dare sfogo alla fantasia e alla passionalità che fa salire il livello di una serie di ormoni coinvolti:

-feniletilamina ormone del piacere;

-serotonina l'ormone del benessere;

-dopamina che genera soddisfazione e appagamento;

-adrenalina che riesce a dare un brivido all' esperienza provata (come l'essere scoperti).

Cosa fare quando si ci trova di fronte a uomini/ donne che tradiscono?

La prima cosa da fare è, senz'altro, aiutarle a dirigere l'amore verso persone capaci di corrispondervi positivamente.

Un percorso di crescita personale può aiutare ad imparare ad amare prima se stessi, ad evitare di essere feriti dall'altro, a non darsi colpe e a comprendere che non siamo noi sbagliati!

Di certo il percorso è duro, difficile e a volte anche lungo. Ma sicuramente imparare che non possiamo cambiare i comportamenti dell'altro e le sue azioni, ma possiamo cambiare i nostri meccanismi e i nostri punti di vista che oscurano e anneriscono la percezione della realtà.

Una maggiore consapevolezza della realtà che stiamo vivendo ci rende coscienti di ciò che ci sta capitando, aiutandoci, così, ad uscire fuori dal problema, possibilmente illesi.

- P. è una donna che si presenta con parvenza forte e sicura, dà l'idea di essere combattiva con tutto e tutti, ma in realtà aleggia attorno a sé una corazza, che si è costruita per vivere racchiusa e protetta nella sua bambagia per nascondere la sua emotività, che agli occhi di chi riesce a contattarla prende forma di fragilità, di tristezza, di rabbia e di delusione. Io già la conosco da un bel po' di anni, ma non conosco il motivo per cui lei ha deciso di intraprendere questo "viaggio" con me.

Ma cos'è il "viaggio"?

Il viaggio sottende il cammino di crescita che il cliente compirà alla scoperta di sé. Infatti il Counselor prende per mano il cliente e lo accompagna alla scoperta dei suoi "mondi interiori", dove si è perso a causa di emozioni e di sentimenti che non riesce a contattare, perché disconnesso da se stesso.

Chi si "perde" non trova la forza interiore, che è insita in lui da sempre, per affrontare i momenti difficili della vita.

Chi si perde non trova il coraggio per percorrere da solo la strada, che spesso si presenta buia e tortuosa.

Chi si perde non trova la fiducia in sé per poter affrontare da solo il suo problema.

Vive così nella solitudine, nella fragilità, nello sconforto e nella paura di non riuscire a trovare la soluzione per risolvere al meglio ciò che gli crea ansia o angoscia.

Sarà compito del counselor aiutarlo a venir fuori da solo con le potenzialità che già possiede per imparare ad aiutarsi con le sue forze.

Il counselor aiuta il cliente a trovare forza e sicurezza utili a sostenere le abilità logico-razionali e lo stato emotivo, strumenti necessari per gestire comportamenti e atteggiamenti e per crescere interiormente e riuscire ad affrontare la propria vita autonomamente.

Compito del Counselor è aiutare il cliente a riconoscere ciò che sente-pensa-fa, cosa che lo aiuterà a scoprire diversi modi di "vedere" le cose. Tutto ciò gli permetterà di affrontare e risolvere da solo i suoi problemi esistenziali.

A volte capita che la soluzione giusta per il problema che porta non c'è, e sarà anche questo un altro compito del professionista: fare acquisire al cliente la consapevolezza di ciò che c'è in campo, accettandolo e trovando un proprio modo, buono e possibile, di conviverci, il più serenamente possibile.

La prima seduta con P. inizia con lei che mi investe di parole, un fiume alimentato dalla voglia di narrare e condividere finalmente il suo problema con qualcuno, un problema che la fa stare tanto male.

Nella narrazione dei fatti si percepisce da subito il suo ribollire di rabbia, tanto che si agita sulla sedia. Parla con un tono di voce alto e acuto, gesticola costantemente con le mani, agitandole nell'aria come a

corroborare quello che racconta. Il suo problema riguarda la sua vita coniugale. Mi racconta che da tempo il marito mostra nei suoi confronti un atteggiamento e un comportamento poco rispettoso, freddo e distaccato. Insomma lei ribadisce non fa il marito!

Allora le chiedo:

- "Mi spieghi meglio cosa fa o non deve fare un marito?"

Lei risponde con tono forte e chiaro:

-" Ti cerca e ti fa sentire donna! Mhh... Hai capito dai! Mi vergogno... non mi tocca e non mi coccola: Non fa più il suo dovere di marito!

Anzi Eleonora, io penso, e ne sono sicura, che lui abbia un'altra donna! Conosco anche il suo nome: è la mia vicina di casa e anche un'amica di famiglia!"

Inizia, così, a raccontarmi, come un fiume in piena, che con questa sua amica e con le rispettive famiglie spesso pranzano insieme e si aiutano nei momenti di bisogno. Alcune volte il marito va da lei per aiutarla a tenere la bambina piccola, oppure ci va per bere uno spritz insieme, perché loro due sono diventati grandi amici, altre escono insieme perché entrambi condividono passioni comuni, come la moto o la bici. Infatti quest' amica, che chiamo Lucia (nome di fantasia), esce in moto quasi tutte le domeniche con il marito di P.

Io le chiedo se lei ha nulla in contrario che il marito abbia scelto come "migliore amico" una donna. Lei risponde di no, ma il fatto è che non tollera vedere il marito uscire sempre con Lucia, mentre se lei gli chiede di uscire insieme per fare una passeggiata o per andare a fare la spesa, lui si rifiuta e risponde con un no secco! Infatti, mi racconta che il marito si organizza con Lucia per andare a fare la spesa, mentre lei resta a casa da sola. Lui se ne esce dicendo che è irrilevante e non è un problema se ha scelto come migliore amica una donna.

Anzi il marito se ne esce con un tono perentorio dicendo:

-“Non ho voglia di rovinare l’amicizia con Lucia per colpa della tua ossessionata gelosia e pazzia”.

Intanto nel racconto sono passati 50 minuti, invito P. a fare un profondo respiro per entrare in contatto con il suo corpo, mentre osservo il suo viso di un rosso paonazzo mai visto! P. ci prova per un istante, ma la sua rabbia non le permette di controllare il suo respiro. Così la tranquillizzo dicendo, che capita quando non si è allenati a farlo. Poi le fisso un appuntamento per la settimana successiva.

La settimana successiva non è cambiato niente. Lei si dimostra ferma sulle sue convinzioni e sulla necessità di nutrire la rabbia perché le serve per sopravvivere a quella situazione.

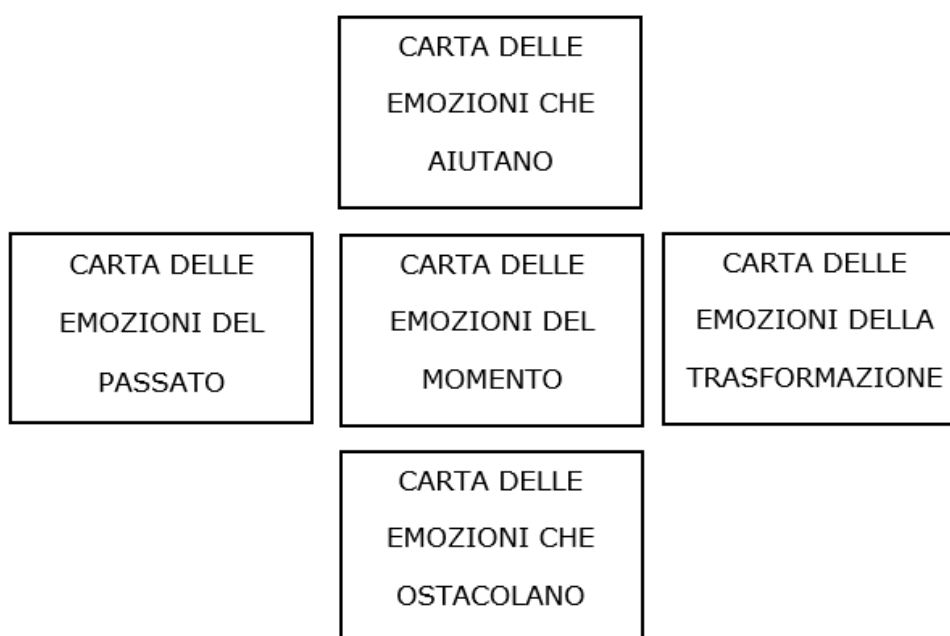
Negli incontri successivi inizia ad aprire un varco e a comprendere che la rabbia la fa stare in una posizione di stallo, che non le permette di smuoversi e di trovare una soluzione al suo problema.

Inizia a rallentare la velocità con cui racconta la sua storia, il tono si calma. Le propongo di rilassarsi con l’aromaterapia. Questa mia modalità di approccio serve per permetterle di osservare e ricontattare se stessa attraverso la respirazione, e percepire ciò che sente e ciò che prova stando in ascolto e in contatto con il corpo attraverso la consapevolezza del respiro.

In effetti la cliente si mette in uno stato di calma e inizia a concentrarsi sulla sua respirazione cercando di annusare gli oli essenziali. Partecipa in modo sereno, rilassato e collaborativo, abbandonando ogni ansia, rabbia e ogni emozione carica di energia non sana che blocca le sue sensazioni fisiche.

Attività di consapevolezza con l'aromaterapia e le Emotions cards

L'attività prevede di fare spazio nella mente e di annusare gli oli essenziali per poter entrare in risonanza con l'essenza della pianta e lavorare sugli stati psico-emotivi anche attraverso la lettura delle carte emozionali in riferimento agli oli da lei scelti.





Bergamotto

olio dell'accettazione di sé

Infonde fiducia in se stessi. Particolarmente indicato nei momenti di grande insicurezza quando non si accettano i propri difetti autogiudicandosi con severità. Antidepressivo, dà sicurezza, aiuta a non essere troppo introversi e ad accogliere con amore i propri limiti. Ottimo nei momenti in cui si ha bisogno di supporto e incoraggiamento. Regola l'aspetto appetito agendo sul centro dello stomaco.

Emozioni
Disperazione, mancanza di fiducia in se stessi, mancanza di speranza, eccessivo giudizio di sé, mancanza d'amore, fame nervosa.

"Ho fiducia in me stesso e accetto i miei limiti con amore!"

Miscela dell'ottimismo

olio della allegria

Ottimo per cominciare la giornata positivamente. Stimola l'ottimismo e incoraggi l'azione. Aiuta a trovare energia e ottimismo quando ci si sente riluttanti a uscire e muoversi. È una carica di energia e concentrazione per superare l'indifferenza e demotivazione. Indicato per chi vive periodi in cui le distinzioni, il pessimismo e i pensieri negativi prevalgono impedendo l'evoluzione personale.

Emozioni
Infelicità, pessimismo, disillusione, mancanza di risorse, sentimento di vuoto, pensieri negativi.

"Sorrido alla vita per far entrare in me allegria e ottimismo!"

Contiene
oli essenziali di Arancio Dolce scuro, Chiodi di Garofano, Anice Solido Italia e semi, Menta Foglia, Limone sicco, Nona Puntata siccola, Ylang Ylang, Zedaira rossa, Canella coriacea.

Limone

l'olio della messa a fuoco

Nutre la psiche e stimola la concentrazione. Ottimo per i ragazzi che devono studiare. Dispone la confusione e incrementa la chiarezza mentale. Favorisce la flessibilità e la lucidità energizzando la mente. È un aiuto speciale per le difficoltà di apprendimento. Calma le paure e l'insicurezza e infonde fiducia. Dato l'artrite e il buio e dà energia al momento. Può essere utile anche in caso di diabete.

Emozioni
Confusione mentale, difficoltà di apprendimento, mancanza di gioia e vitalità, difficoltà di concentrazione, senso di colpa, rabbia.

"Mi concentro e riesco ad apprendere con facilità!"

Lemongrass

olio della pulizia

Alimenta i sentimenti di ottimismo, disperazione e energia. Consigliato per dissolvere le negatività e pensieri tossici, incoraggi ad andare oltre, senza esitazione, per impegnare un percorso di guarigione. Aiuta a liberare il chakra del terzo occhio. Elimina la stagnazione energetica e porta a vedere con chiarezza. Favorisce la pulizia fisica, mentale e spirituale. Scoglie le catene energetiche e la sudditanza psicologica. Contrasta pigrizia e instabilità.

Emozioni
Energie tossiche e negative, disperazione, stancamento il passato, vuoti, oscurità, eccubi spirituale pigra, stagnazione, inerzia.

"Sono libero e puro e seguo il flusso dell'energia!"

Ylang Ylang

olio del bimbo interiore

Rappresenta la femminilità per eccellenza. Simbologia la serenità e la gioia dei sensi. È uno dei più potenti rimedi per le ferite d'amore. Aiuta a connettersi con l'infinito. Ottimo per i pensieri di guai. Mette in contatto la mente con il cuore alleviando la tristezza e ripristinando il buon amore. Nemico di pace quando si è pieni di rabbia. È utile alle persone che hanno paura di dimostrare i loro sentimenti o si vergognano ad esternarli. Apofelico femminile.

Emozioni
Infelicità, troppo stress, dolore, tristezza, mancanza d'amore, disconnessione dal bimbo interiore.

"Mi connetto con il cuore e accolgo la gioia dei sensi!"

SHOT ON REDMI 9
AI QUAD CAMERA

Questa attività è servita a condurla verso un processo di presa di coscienza del suo stato d'animo nel qui e ora. Infatti la lettura e poi la narrazione stessa delle carte emozionali ha facilitato la rielaborazione e ha permesso di esplorare tutto ciò che stava nel campo, ed inoltre, le ha permesso di comprendere i suoi reali bisogni e le emozioni e sentimenti provati in quel momento. L'ascolto e la condivisione le ha facilitato il fluire delle parole che venivano giù a cascata, e si coglieva in lei tutta la sua triste amarezza, il suo dispiacere, e il suo disorientamento, la sua doppia rabbia causata dal tradimento del marito e dalla sua cara amica.

Da questa esperienza ho appreso che gli strumenti a disposizione del counselor possono essere infiniti: il respiro consapevole, l'ascolto attivo, l'empatia, la voce, le parole, il contatto, il movimento, il corpo, la prossemica...

Punti del processo di consapevolezza di P. dopo il counseling

- Imparare a stare in ascolto delle proprie sensazioni fisiche per capire cosa prova;
- Imparare a stare bene con se stessa;
- Imparare a gestire la gelosia;
- Imparare ad orientarsi nelle questioni amorose.

5.5. Il counseling con i bambini



Il mio lavoro di docente alla primaria mi permette di fare esperienza come counselor anche con i bambini. Lavorare con la loro spontaneità e la loro curiosità rende ogni attività che presento divertente e rilassante per tutti. I bambini non hanno ancora sviluppato la capacità di astrazione delle emozioni, così quando parliamo di felicità, di tristezza o paura devo fare riferimento ad esercizi pratici con il corpo, movimento e giochi. Ogni lavoro che parla di emozioni lo introduco sempre con la musica per catturare la loro curiosità e renderli partecipi. Ecco di seguito un esempio di alcuni video che metto alla LIM (lavagna multimediale), per lavorare con le loro emozioni, l'autostima, il rispetto della diversità, l'armonia del gruppo, il contatto...

<https://www.youtube.com/watch?v=3tG9eKJmSg8>

<https://www.youtube.com/watch?v=IVrhdc4D7is>

<https://www.youtube.com/watch?v=sOnktbkssUk>

<https://www.youtube.com/watch?v=skhVdasICew>

L'ambiente scuola è un ambiente intriso di emozioni. Lavorare sulla consapevolezza, sulle life skills dei miei scolari (l'insieme di quelle abilità sociali, cognitive e personali che consentiranno loro di affrontare positivamente la vita quotidiana) e sull'alfabetizzazione emotiva, è la mia intenzione primaria.

L'intelligenza emotiva permette di collegare le emozioni ai processi di pensiero. Quindi, le preziose finalità educative, l'ascolto interno delle emozioni, il riconoscerle e dare il nome a quello che provano è molto utile, ma non è ancora sufficiente a farsene qualcosa di buono, bisogna anche insegnare il controllo cognitivo delle stesse.

Intelligenza Emotiva è utile per acquisire la consapevolezza di sé (intelligenza intrapersonale) e la conoscenza dell'altro (intelligenza interpersonale), al fine di assumere comportamenti, atteggiamenti e decisioni adeguati, valutando effetti e conseguenze per una ricaduta positiva per sé e gli altri sul piano emotivo.

Sviluppare l'intelligenza emotiva equivale a sviluppare competenze sociali e competenze empatiche.

L'educazione socio-emotiva deve essere un arricchimento del curriculum di ogni scuola, perché un bambino che impara a gestire le proprie

emozioni è un bambino che impara a vivere meglio e a stare meglio con gli altri.

Tutto il gruppo classe può così vivere in armonia, in un clima positivo di cui tutti traggono giovamento, possono crescere come persone che riescono a lavorare insieme, in sintonia, sinergia e rispetto reciproco, riescono a sviluppare l'ascolto, il dialogo e a risolvere i conflitti.

L'educazione socio-emotiva è un valido strumento per lo sviluppo adeguato del bambino e della sua personalità. Riduce i livelli di bullismo, di dispersione scolastica, di abbandono, di malessere...

Il lavoro sulla consapevolezza emotiva migliora il benessere della persona, aiuta ad evitare di assumere comportamenti negativi, elimina il disagio, innanzitutto perché è un allenamento della capacità di affrontarlo.

Le emozioni sono i messaggeri dei nostri bisogni.

Educare all'Essere, e non solo al fare, aiuta nel processo di trasformazione per raggiungere il bene-essere.

Il mio decalogo di approccio da Counselor con i bambini:

- riferire solo domande aperte;
- essere accogliente ed empatica;
- ascoltare il loro vissuto emotivo senza giudicarlo;
- rispettare la loro sfera emotiva, evitando di forzare le resistenze a discuterne;
- esplorare i loro sentimenti;
- offrire disponibilità e ascolto;
- aiutarli a trovare nuovi modi di pensare e riflettere;
- aiutarli a contenere o a liberare energia emozionale;
- aiutarli ad esplorare ed esprimere e comunicare i loro sentimenti.

Con il mio ex gruppo classe abbiamo iniziato il percorso sulle "Emozioni in campo" in classe quarta. Molti di loro, quando si vedevano affaticati, stanchi o agitati, chiedevano di mettersi in rilassamento guidati da me. Loro sapevano che dentro la mia borsa c'era sempre il mio libro dedicato alla mindfulness per i bambini, così si faceva un sondaggio per scegliere tra le meditazioni proposte dal libro e si iniziava subito. La consapevolezza aiuta il bambino a vedere quello che realmente accade intorno a sé, i benefici cognitivi ed emotivi della mindfulness sono i seguenti:

- migliori capacità attentive;
- calma e tranquillità;
- incremento di autostima e fiducia personale;
- riduzione dello stress e dell'ansia;
- sviluppo dell'autocontrollo e della gestione degli impulsi...

In quinta, essendo una classe in uscita, era stato attivato per loro dall'istituto scolastico un progetto FLIC offerto dalla Jonathan Cooperativa Sociale, La Esse, Cooperativa Carovana in collaborazione con l'università di Padova.

Le finalità cui fa riferimento il progetto è la TEORIA DELL'AUTODETERMINAZIONE.

Secondo questa teoria un individuo per sentirsi felice deve sviluppare la soddisfazione di tre bisogni: Competenza, Autonomia, Relazionalità. Sviluppare l'autostima e la fiducia vuol dire far crescere i ragazzi in modo armonioso nel rispetto delle loro caratteristiche e capacità. Lo sviluppo della conoscenza di sé serve a far comprendere al meglio i loro reali talenti in modo che abbiano la capacità di scegliere in modo libero e autonomo la propria vita. Questo progetto mi ha dato la possibilità di arricchire il mio bagaglio di competenza sulla tematica che ha originato il counseling: l'orientamento scolastico.

In classe prima, invece, il progetto di Paths erogato dall'Azienda Sanitaria USL 6 Euganea mi dà l'opportunità di sviluppare fin da piccoli le competenze sociali ed emotive per supportare comportamenti e azioni positive. La mancanza di tolleranza alla frustrazione crea una disfunzione emotiva, che genera pensieri negativi e irrazionali, sfociando in comportamenti non costruttivi.

Permettere al bambino di instaurare un dialogo interiore sviluppa la capacità di elaborare una propria visione della realtà degli eventi; commentarla interiormente permette di avere dei pensieri razionali e quindi positivi e utili. Questo perché, spesso, le emozioni e i sentimenti nascono dai nostri pensieri.

Il periodo dell'infanzia è una fase particolarmente propizia per apprendere la capacità di imparare a gestire cognitivamente le emozioni; infatti l'emisfero sinistro, responsabile del ragionamento logico e sede del dialogo interiore, viene potenziato dal lavoro di immaginazione, di intuizione e di visualizzazione dell'emisfero destro, in una fase della vita in cui i due emisferi lavorano ancora tanto in sinergia, cosa che non avverrà più nell'età adulta.

Per il laboratorio sul funzionamento della mente, *LA MENTE IN UN VASO*, per comprendere cosa avviene dentro di loro quando sono preda dei loro pensieri e non sono in contatto con ciò che sta accadendo dentro di loro, ho preso della sabbia colorata, un contenitore con dell'acqua e per ogni colore di sabbia è stata associata un'emozione ad esempio: sabbia rossa - rabbia, sabbia gialla - gioia...

Poi ogni bambino ha preso un pugno di sabbia colorata e, pronunciando l'emozione scelta e motivando il perché, l'ha inserita dentro il contenitore pieno d'acqua.

Infine con un mestolo ho fatto girare vorticosamente la sabbia creando un miscuglio di colori difficili da riconoscere.

Con il mio aiuto i bambini hanno condiviso quanto avevano osservato e potuto verificare, grazie all'esperimento.

Conclusione: se io sono in preda ai miei pensieri non so riconoscere la mia emozione, se io sono calmo e tranquillo come lo era l'acqua prima di essere agitata dal mescolo, io vedo l'emozione che ho dentro, la riconosco e le do il nome esatto.



Per stabilire un clima positivo e migliorare le relazioni, ho svolto il gioco della ragnatela. Il materiale usato è stato un semplice gomitolo di lana, che i bambini seduti in cerchio si lanciavano tra loro, compresa me.

Alla fine dell'attività ho fatto notare che la "ragnatela creatasi, simboleggia l'importanza delle relazioni all'interno del gruppo e che i pensieri di ogni membro del gruppo sono preziosi per poter svolgere i laboratori successivi.

Un altro gioco per potenziare l'abilità di ascolto ed imparare come riconoscere i propri e gli altrui bisogni è stato la costruzione del bastone parlante.

Dell'altro si ascoltano non solo le parole ma anche i silenzi. Si impara ad ascoltare e a condividere le idee, i sentimenti, le emozioni, le preoccupazioni, le paure...



“Il bastone parlante” era un rituale molto usato dai Nativi Americani per dare ad ognuno il diritto di parola. Era il più anziano a tenerlo in mano che iniziava la discussione e poi finito di parlare lo passava a chiunque chiedesse di parlare.

Con i bambini viene usato per imparare ad ascoltare l'altro. Si utilizza in cerchio o in modo da guardarsi negli occhi.

BASTONE DELLA PAROLA

*Guardiano dell'onestà
Che misuri l'integrità
Bastone della parola
insegnaci ad ascoltare e
a dire la nostra verità comunicando dal cuore.
Quando ti so ascoltare
Una porta si apre nel mio cuore
Una finestra si apre nella mia mente
Uno spazio si apre nel mio ventre
Ti vedo come sei
e ti accetto.
(Dal web)*

Per lavorare con i bambini come counselor mi sono ripromessa di dare a loro principalmente "ascolto". Il bambino che racconta le sue difficoltà mostra sempre rabbia e delusione nei confronti di chi, adulto o meno, non lo capisce (o, almeno, lui pensa che non lo capisca), perché ritiene di non essere capito e ascoltato nei suoi bisogni.

Avverte amarezza nell'essere insoddisfatto nel suo bisogno di essere ascoltato e non giudicato.

Dare soluzioni preconfezionate da parte dell'adulto evita la presa di consapevolezza del piccolo, invece di aiutarlo a sviluppare capacità di problem-solving e di aiutarlo a crescere, lo fa sentire inadeguato e sfiduciato.

Un bambino va aiutato a crescere, dandogli ascolto e comprensione, come ad un semino si dà ogni giorno l'acqua.

I bambini hanno bisogno di fiducia piena nella loro scelte; tutto questo si traduce ed esprime in loro attraverso la serenità e la felicità di essere

liberi di provare ed esprimere le proprie emozioni, e nella capacità di trovare da soli le risorse cognitive per far fronte ai loro piccoli o grandi problemi.

RIEPILOGO DEL TIROCINIO

Counseling in casa di riposo:	45 h
Counseling individuali (non tutti trattati in questa tesi):	93 h
Counseling scolastico all'Istituto Comprensivo Scolastico "Giuseppe Parini" di Camposampiero (PD):	140 h
Svolgimento Tesi:	300 h
Tot. Ore:	578 h

Riferimenti sitografici

<https://www.scuolacounselingtorino.it/counseling/il-counseling-come-ascolto-consapevolezza-presenza/>. (s.d.).

<https://www.pragmacounseling.it/in-vetrina/il-counseling-come-pragmacounseling/>

<https://www.pragmacounseling.it/materiale-didattico/la-teoria-della-gestalt-riferimento-teorico-decellenza-per-il-counseling/>

<https://www.scuolacounselingtorino.it/counseling/yogging-una-parola-nuova-per-parlare-di-counseling/>

<https://mindfulnessitalia.it/mindfulness/cosa-e>

<https://www.contakt-infanzia.ch/it/da-sapere/tappe-fondamentali-dello-sviluppo.html>

https://d.repubblica.it/lifestyle/2015/09/22/news/scienza_maternita_emozione_ecografie_feto-2769740/#:~:text=Anche%20i%20bambini%20nati%20prematuro,provando%20vero%20e%20proprio%20panico.

<https://lamenteemeravigliosa.it/le-fasi-dello-sviluppo-psicosociale/>

<https://www.stateofmind.it/2017/07/john-bowlby-attaccamento/>

<http://www.educazioneemozionale.it/2021/01/20/il-cervello-della-madre-e-del-bambino-lavorano-insieme-in-una-rete-soprattutto-quando-la-madre-e-felice/>

https://lamenteemeravigliosa.it/violenza-verbale-infanzia/?utm_source=mcfb&utm_medium=org&utm_campaign=report&fbclid=IwAR33GxOzKJB4HsBlqhYZKOOlBfFgggaKLJynj3RlzpmpHbnloRky0G5YEE

<https://psicoadvisor.com/perche-le-persone-resilienti-sono-piu-felici-gli-aspetti-della-resilienza-2643.html>

<https://www.bradipiinantartide.com/manuale-di-sopravvivenza-per-bradipi-in-antartide/i-feel-boh/>

<https://www.centroyogabelluno.com/sciogliere-i-blocchi-fisici-mentali-ed-emotivi-1/>

[https://www.scuolacounselingtorino.it/counseling/il-counseling-come-ascolto-consapevolezza-presenza/. \(s.d.\)](https://www.scuolacounselingtorino.it/counseling/il-counseling-come-ascolto-consapevolezza-presenza/. (s.d.))

<https://annaaprea.wordpress.com/2013/06/12/tutti-i-colori-dellanima/>

<https://www.stateofmind.it/2016/07/modello-di-carkhuff/>

<https://www.stateofmind.it/2016/03/gestalt-teoria-terapia/>

<https://www.figuremergenti.it/articolo.php?idArticolo=11026>

<https://www.psicoterapeuta-danielamonaco.it/psicologia-psicoterapia/il-paradosso-del-figlio-genitorializzato/>

Riferimenti bibliografici

Lise Bourbeau, "Le 5 ferite e come guarirle" Edizioni AMRITA

Luigi Colusso, "I Colloquio con le persone in lutto. Accoglienza ed elaborazione". Erickson

Vincenzo Calvo "Il colloquio di counseling. Tecniche di intervento nella relazione di aiuto" Il Mulino Aspetti della psicologia.

Gregory F. George "Scoprire la Meditazione"

Laura Vanni. "MEDITAZIONE DEGLI ORGANI". Teoria e pratica della meditazione ispirata ai principi della medicina cinese.

Selene Calloni Williams, Silvia C. Turrin Mindfulness Immaginale Edizioni Mediterranee

Michele Giannantonio, Paura di sentire. Come gestire il "pericolo" delle emozioni. Edizione Erickson

Ilaria Torri, EMPATIA, ACCOGLIENZA, CONGRUENZA. Il metodo non direttivo di Carl R. Rogers nella relazione educativa. Casa Editrice Kimerik

Alexander Lowen, Bioenergetica. Universale Economica Feltrinelli/Saggi.

Petruska Clarkson. Gestalt Counseling per una consulenza psicologica proattiva nella relazione d'aiuto

Mario Polito. Apprendimento e insegnamento secondo la Teoria della Gestalt.

Michael G. Guarire il bambino interiore. Cosa devi sapere sulla libertà emotiva spirituale.

Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson. Esserci. Come la presenza dei genitori influisce sullo sviluppo dei bambini.

Teodoro Tabino. L'apprendimento dei bambini dall'età prenatale fino ai 6 anni.

NO, NON ABBIAMO FIGLI." L'AMORE AI TEMPI DELL'INFERTILITA',
Giorgio M. Ghezzi Bookabooknarrativa

MINDFULNESS E BENESSERE A SCUOLA. Attività per migliorare la consapevolezza .

"NO, NON ABBIAMO FIGLI." L'AMORE AI TEMPI DELL'INFERTILITÀ.
Giorgio M. Ghezzi Ed. BOOKABOOK , NARRATIVA.

MINDFULNESS E BENESSERE A SCUOLA. Attività per migliorare la consapevolezza emotiva e imparare a gestire le difficoltà. Sofia dal Zovo. Ed. Erickson