

TIZIANA SAVARINO

TESI DI DIPLOMA IN COUNSELING

CRESCITA PERSONALE
RICERCA DEL BENESSERE
GESTIONE DELLA MIA SINDROME ANSIOSO DEPRESSIVA
ATTRAVERSO LA FORMAZIONE IN COUNSELING

ANNO 2022

TUTOR: DOMENICO NIGRO



INCOUNSELING

Scuola di Formazione
LO SPECCHIO MAGICO - TORINO

INDICE

Indice.....	pag. 2
Introduzione.....	pag. 5

Prima parte: “parlo di me e del mio approdo alla scuola”

L’infanzia.....	pag. 6
L’adolescenza.....	pag. 11
L’età adulta.....	pag. 14
Piccole parentesi della mia vita.....	pag. 16
Il mio viaggio verso la consapevolezza.....	pag. 18
Sempre e mai.....	pag. 20
Io e il lavoro all’uncinetto.....	pag. 22

Seconda parte: “un po’ di teoria”

La comunicazione.....	pag. 25
Comunicazione non violenta ed empatia.....	pag. 28
Cos’è il counseling.....	pag. 33
Comunicazione e bisogni.....	pag. 38
Sindrome ansioso depressiva.....	pag. 42

Terza parte: “il tirocinio”

Elenco tirocinio.....	pag. 46
Trascrizione di un laboratorio on-line di C.N.V.....	pag. 47
Counseling individuale a Fulvia.....	pag. 68
Controrelazione tesi Didi.....	pag. 76
Laboratorio del tatto.....	pag. 78
Laboratorio di musicoterapia.....	pag. 83
Conclusione	pag. 92
Ringraziamenti	pag. 97
Bibliografia/Sitografia.....	pag. 98



**QUANDO SEI NEL PRESENTE SENZA PENSARE,
PER LA PRIMA VOLTA SEI SPIRITUALE.
UNA NUOVA DIMENSIONE SI SCHIUDE,
E QUELLA DIMENSIONE E' LA CONSAPEVOLEZZA."**

(Osho)

INTRODUZIONE

E' da quando ho cominciato la scuola di counseling che mi domando come sarebbe stato e come mi sarei sentita nello scrivere la tesi. Ed ecco che questo momento è arrivato:

Io mi sento molto emozionata, ma anche un po' impaurita, curiosa perché sono certa che farò delle ulteriori scoperte su di me durante la stesura di questa tesi. Mi sento anche un po' confusa, ma confido nel fatto che scrivendo farò chiarezza tra le mie emozioni e arriverò con più facilità e più serenità alla conclusione di questo percorso che per me è stato un primo viaggio verso la consapevolezza ed ha segnato la nascita di un nuovo rapporto con me stessa e con tutto ciò che mi circonda.

Ho cominciato a frequentare la Scuola IN Counseling Lo Specchio Magico con l'intenzione di diventare una counselor e praticare questa professione per aiutare il prossimo (idea che mi gratificava molto); ben presto però mi sono accorta che non era come pensavo, non si trattava di una scuola dove insegnano basi teoriche da mettere in pratica in seguito, bensì un percorso formativo esperienziale, che mi ha portata all'ascolto propriocettivo e a lavorare sulla mia crescita personale.

Col passare del tempo e facendo esperienza, in quella gratificazione nell'aiutare gli altri ho riconosciuto il mio **bisogno di affermazione e di riconoscimento**.

[“... chi dà trae beneficio dall'aumento di autostima che risulta nel vedere che i nostri sforzi contribuiscono al benessere di qualcuno”]. Marshall B. Rosenberg da “Le parole sono finestre oppure muri”.

Ho compreso quindi che la mia prima cliente dovevo essere io, su cui cominciare a lavorare per scardinare **automatismi, introietti, pregiudizi, interruzioni di contatto**, dannosi per me e di riflesso per le persone a me care.

Ricordo perfettamente che sin dall'età dell'adolescenza cercavo una scuola che mi insegnasse ad aumentare la mia autostima, che mi desse la possibilità di ascoltarmi e di guardarmi dentro, ma ahimè non ne ho mai trovata una.

In quel periodo (parliamo degli anni '80) in Italia non si conoscevano ancora le scuole di counseling.

In Italia il counseling nasce negli anni 1990 e non nasce come movimento professionale istituito, capeggiato e sviluppato da counselors, ma viene introdotto tramite scuole istituite, organizzate e dirette da alcuni psicoterapeuti (Dal manuale di Formazione INCOUNSELING di Domenico Nigro, "Storia del Counseling", vedi: <https://www.pragmacounseling.it/in- vetrina/storia-del-counseling/>).

Non sapendo con chi parlare dei miei problemi, delle mie paure e incertezze, mi rivolsi al mio medico di famiglia, gli chiesi se poteva aiutarmi a prenotare una visita presso uno psicologo, ma lui me lo sconsigliò vivamente suggerendomi di parlare dei miei problemi con "i miei amici". Questo evidenzia il fatto che in quel periodo i problemi legati alla sfera emotiva, psicologica e mentale non erano presi molto in considerazione, anzi erano considerati argomento tabù persino da alcuni medici.

Dopo parecchio tempo e una lunga serie di ricerche, riuscii finalmente a rivolgermi ad un centro di salute mentale e a prendere un appuntamento prima con una psichiatra, la quale mi diagnosticò una **SINDROME ANSIOSO DEPRESSIVA** e mi prescrisse un antidepressivo e un ansiolitico per tenere a bada i miei sbalzi di umore, ed in seguito con uno psicologo, con il quale intrapresi una serie di incontri.

Lui mi ascoltava, mi dava alcuni rimandi, ma tutto restava molto sul vago e aleatorio, non sentivo avvenire in me un reale cambiamento.

L'INFANZIA

ATTESTATO⁽²⁾

della valutazione e del giudizio finale deliberati dal Consiglio di Classe

alunna sensibile e di carattere timido. Nel corso del triennio ha dimostrato sufficiente interesse e volontà nello studio. Deve ancora acquisire sicurezza e fiducia in se stessa, per cui ricorre a difficoltà in qualche materia. I risultati non sono sempre soddisfacenti.

“Alunna sensibile, di carattere timido. Deve ancora acquisire sicurezza e fiducia in se stessa”.

Questo è solo uno dei numerosi giudizi che ricevevo a scuola sin dalle elementari e che pesavano su di me come macigni.

Un altro giudizio su di me che sentivo spesso comunicare a mia madre dall'insegnante era: “Tiziana è una bambina molto emotiva”. Questa parola mi spaventava, avevo paura di avere qualche brutta malattia e non avevo nemmeno il coraggio di chiederne il significato.

Pensavo che il mio destino fosse ormai segnato, che non avrei più potuto cambiarlo, che sarei rimasta così per sempre: una persona chiusa, bloccata, incapace di esprimere il proprio pensiero e i propri sentimenti che all'epoca non sapevo neanche di possedere; una persona che di fronte ai professori, durante le interrogazioni, faceva scena muta, non perché non conoscesse le risposte alle domande, ma perché completamente paralizzata dalla paura.

Io e la mia paura di parlare, io e la paura del giudizio; la paura di non essere accettata, la paura di sbagliare, di essere presa in giro ogni volta che aprivo bocca.

Non mi sentivo mai all'altezza, non ero giusta per il mondo intero; mi sentivo inadeguata, difettosa.

Questo insieme di paure, giorno dopo giorno, si trasformò in angoscia, terrore, depressione.

Le elementari cominciarono bene, perché in prima avevo un'insegnante molto dolce (ecco, **la dolcezza**, ciò di cui avevo un infinito bisogno!).

Questa insegnante era piuttosto giovane e ricordo la sua delicatezza nel parlarmi; lei aveva compreso perfettamente che ero una bambina ipersensibile e molto chiusa ed era riuscita a tirare fuori il meglio da me.

Io ero brava, ero diligente ed ero terribilmente timida, ma questa insegnante sapeva prendermi per il verso giusto, avendo capito che avevo bisogno di incoraggiamento, di rassicurazione, di dolcezza appunto. Ero la più brava della classe e la maestra lo rimarcava apertamente. Non dimenticherò mai il suo nome: si chiamava Gabriella, io l'adoravo e lei adorava me.

Il fatto di essere la più brava della classe mi gratificava molto sotto un certo aspetto, tuttavia, dal momento che ero una bambina chiusa e timida, allo stesso tempo mi provocava molto imbarazzo, perché non gradivo sentirmi al centro dell'attenzione; io avevo bisogno di essere apprezzata solo da lei e non dall'intera classe.

Comunque, la situazione idilliaca finì molto presto, dato che in seconda elementare arrivò una nuova maestra, di ruolo (probabilmente la maestra Gabriella non lo era), che portò la nostra classe fino in quinta elementare. E fu la fine!

Non solo non fui più la prima della classe, ma venni trattata con molta durezza da questa maestra che odiava letteralmente i meridionali. I miei genitori erano entrambi siciliani e di umili origini, mio padre faceva il muratore e mia mamma era una casalinga; quindi per questa insegnante, dichiaratamente razzista, io e gli altri bambini come me, figli di meridionali emigrati al nord in cerca di lavoro, non eravamo degni di rispetto, per cui non perdeva occasione per denigrarci, offenderci e ridicolizzarci davanti a tutta la classe. Purtroppo, negli anni '70, nel nord Italia i meridionali erano ancora molto discriminati.

Per queste ragioni il mio carattere timido peggiorò sempre di più, insieme al mio rendimento scolastico, fino a quando cominciai a star male anche fisicamente.

Ricordo che ogni mattina, quando suonava la sveglia, io correvo in bagno a rimettere, e spesso rimettevo anche a scuola.

L'insegnante diceva a mia madre che sicuramente si trattava di acetone o chetosi, quel disturbo che viene ai bambini quando vengono a mancare gli zuccheri all'organismo, ma ovviamente non era quello il disturbo, quindi continuai a stare male fino a raggiungere uno stato quasi catatonico.

Mi sentivo totalmente incompresa. Incompresa dalla maestra, ma soprattutto incompresa da mia madre, che con me adottava un comportamento rigido, ereditato dall'educazione altrettanto rigida ricevuta nella sua famiglia. Non potevo rispondere, dovevo solo ubbidire e dentro di me si stava facendo strada una rabbia che mi logorava lo stomaco, le viscere e mi mandava nel pallone totale, una rabbia che non riuscivo ad esternare in nessun modo per paura delle ritorsioni e così cominciai a rivolgere questa rabbia contro di me procurandomi delle ferite sulle braccia, con morsi e graffi.

Quella dolce bambina intelligente e carina della prima elementare dov'era finita?

Ricordo che quando uscivo per andare a giocare a casa dei miei compagni di scuola notavo che i loro genitori erano completamente diversi dai miei, e si rivolgevano ai loro figli con amore e gentilezza.

Fu allora che cominciai a domandarmi se per caso la causa delle mie paure e delle mie insicurezze fosse legata alla relazione con i miei genitori.

In effetti non avevo un grande dialogo emotivo con loro; noi parlavamo più che altro di faccende pratiche di ordinaria amministrazione, io sentivo il bisogno di confidare le mie paure a mia mamma, ma le volte in cui l'ho fatto ne sono uscita svilita e avvilita, per cui non ce la facevo, ero troppo intimorita, e poi comunque c'era sempre qualcosa di "più importante da fare".

Oggi rivolgo lo sguardo a quella triste bambina che si sentiva incompleta, inadeguata, spesso impaurita e mi viene voglia di coccolarla, confortarla, incoraggiarla.

Mentre scrivo queste parole entro in contatto con la commozione e la compassione e mi rendo conto che ho vissuto quel periodo dell'infanzia agendo principalmente, tra le altre, una particolare interruzione di contatto: la **retroflessione**.

**“ LA NOSTRA DIPENDENZA
CI TRASFORMA IN SCHIAVI DI NOI STESSI
SPECIALMENTE SE QUELLA DIPENDENZA
E' SULLA NOSTRA AUTOSTIMA”
(F. PERLS)**

L'ADOLESCENZA

Ho intrapreso le scuole superiori iscrivendomi ad un istituto professionale come Operatore Turistico, ma riuscii ad arrivare solo al terzo anno, con grande fatica, conseguendo una qualifica di “addetta agli uffici turistici”.

In quel periodo notai che dentro di me si erano create due identità ben distinte e separate:

Una ribelle, volitiva che si impegnava nello studio e vi riusciva bene, l'altra bloccata, impacciata, rassegnata, che ostacolava la Tiziana che cercava di essere libera e disinvolta. ERA UNA CONTINUA LOTTA INTERIORE.

Inoltre per l'istinto di sopravvivenza cominciai a comportarmi in due modi differenti:

A casa ero la Tiziana ubbidiente, dimessa e remissiva, fuori con i miei coetanei cercavo di essere socievole, ma risultavo invece aggressiva in quanto adottavo in modo disfunzionale un sistema per impormi, per emergere, per farmi riconoscere all'interno del gruppo e farmi rispettare, ottenendo però scarsi risultati, anche perché continuavo ad essere agita dalla paura e dal giudizio.

Inoltre, riflettendo bene, non ero proprio in grado di comunicare in modo assertivo con i miei compagni, non mi era stato insegnato un modo congruo per comunicare ed io da sola non lo avevo ancora scoperto e imparato.

In quel periodo si fece strada in me il desiderio di aiutare il prossimo: uno dei miei sogni era quello di fare la missionaria e partire per l'Africa. E ci credevo davvero, tanto che mi confrontai con un'insegnante e poi ne parlai con mia mamma, ma entrambe mi dissuasero dal farlo e così rimase solo un sogno nel cassetto.

A diciotto anni cominciai a lavorare, cambiando diversi lavori: dimostratrice di prodotti alimentari, assistente alla poltrona in uno studio dentistico, impiegata presso una ditta all'ingrosso di costruzione, colorazione e montaggio di lenti da vista, commessa di panificio e altri lavori ancora.

I miei problemi relazionali erano costantemente presenti, vivevo ogni esperienza, anche la più semplice, con ansia e paura, insomma mi sentivo inadeguata. Appena mi si presentava un problema o un'incomprensione con un collega, io non ci pensavo su due volte e lasciavo il lavoro; per me l'unica soluzione era la fuga.

Con il passare del tempo le mie “crisi di nervi”, come le chiamavo io, si fecero più assidue. Mi succedeva che quando entravo in conflitto con una persona, reiteravo lo stesso atteggiamento che per me era diventato ormai un automatismo, subivo senza reagire, ma non senza soffrire, le angherie, e quelle che io percepivo come ingiustizie, fino all’exasperazione. Dopodiché la mia rabbia invadeva tutto il mio corpo fino a paralizzarmi, non riuscivo più a muovere le braccia, il respiro si faceva corto e affannoso, la mia mente rimaneva vittima di capogiri vorticosi fino a raggiungere il limite dello svenimento.

Solo in seguito scoprii che si trattava di **attacchi di panico**.

La mia vita era un continuo alternarsi di attacchi di panico ed esplosioni d’ira, inoltre vivevo in un costante stato d’ansia generalizzato e sentivo una sorta di “urgenza” dentro che mi spingeva a fare le cose in fretta senza una ragione, andavo sempre di corsa, se avevo un impegno o un’incombenza da svolgere la facevo immediatamente perché non riuscivo “a stare” con il pensiero di dover fare qualcosa.

Mi sentivo davvero molto a disagio, a casa, luogo che dovrebbe rappresentare un nido protettivo, per me però non era così, non riuscivo a rilassarmi in casa, ma non stavo bene neanche fuori casa, sempre in ansia, camminavo come se avessi qualcuno alle costole che mi avrebbe raggiunto da un momento all’altro.

Gli unici momenti in cui stavo bene erano quelli in cui sprofondavo nella lettura. Leggevo un po’ di tutto, ma prediligeva le opere di Pirandello, riconoscendo i miei stati d’animo nei suoi racconti e sentendomi rappresentata dal suo “avvertimento del contrario”, prima, e dal suo “sentimento del contrario”, poi.

Credo che fu allora che cominciai a guardare oltre le apparenze. Ricordo che mi colpì molto leggere l’analisi che Pirandello fa della vecchia signora imbellettata e parata d’abiti giovanili, questa cosa fa ridere, si avverte che la vecchia signora è il contrario di quello che dovrebbe essere. Ci si potrebbe fermare qui a questa prima impressione comica. Ma Pirandello prosegue facendo intervenire una riflessione, secondo la quale questa vecchia signora forse non provava nessun piacere a pararsi come un pappagallo, ma forse ne soffriva e lo faceva solo perché così s’illudeva di riuscire, nascondendo le rughe, a trattenere con sé l’amore del marito, molto più giovane di lei. Ecco che ora non se ne può più ridere come prima, perché grazie alla riflessione, ci si è spinti oltre a quel primo avvertimento, passando al sentimento del contrario.

Quando ho letto questo brano la prima volta sono rimasta affascinata e incuriosita dalla profondità di riflessione e da lì ho cominciato ad appassionarmi all'analisi dell'animo umano e della mente, passando a letture di tipo psicoanalitico, ma forse in realtà cercavo una soluzione ai miei problemi.

La psicologia e la psicanalisi divennero la mia principale passione, leggevo moltissimo, ero davvero molto informata sugli aspetti teorici di nevrosi e patologie varie, purtroppo però nonostante la mia preparazione in materia i miei problemi rimanevano saldi e persistenti.

Avevo scoperchiato il "vaso di Pandora" e questo mi procurava ancora più dolore, perché adesso riuscivo a capire cosa mi faceva soffrire, e il dolore era diventato insopportabile; cercavo in tutti i modi una soluzione a questi problemi e un modo per alleviare la sofferenza.

Il fatto di leggere molto, studiare, attaccarmi al mio sapere, mi dava sicurezza, ma paradossalmente mi impediva di affrontare i miei problemi; mi crogiolavo nel mio dolore cercando giustificazioni e spiegazioni teoriche al mio mal di vivere.

L'ETA' ADULTA

Credo che di adulto io avessi solo l'età anagrafica, ma emotivamente penso che mi fossi fermata all'età di 18 anni circa.

Mi sposai a ventotto anni, cinque anni dopo nacque mia figlia Laura.

Le mie paure e i miei problemi in questo lungo lasso di tempo continuavano ad inseguirmi ed io arrancavo, andavo avanti tra una crisi depressiva e un attacco di panico.

Vivevo anche con l'insoddisfazione di non essere riuscita a diplomarmi e così a quarantasei anni decisi di lasciare il lavoro di commessa di panificio, che non mi soddisfaceva più (non mi sono mai posta il problema di lasciare i vari lavori, perché ogni volta che ne cercavo uno lo trovavo facilmente; questo anche perché non cercavo nulla di specifico, mi accontentavo di quello che trovavo) e mi iscrissi ad una associazione di volontariato.

Frequentai prima il corso di formazione A. V. O. (Associazione Volontari Ospedalieri) e poi per quattro anni esercitai il volontariato presso una casa di riposo di Torino, la Segesta, in zona Crocetta.

Occuparmi dei bisogni altrui mi soddisfaceva; era un sostituto nevrotico della mia necessità di occuparmi dei miei bisogni, che diventavano un tutt'uno con quelli delle persone che cercavo di aiutare; insomma, come si direbbe in Gestalt, ero in confluenza con loro.

Fare volontariato o fare la missionaria: il mio desiderio/bisogno era quello di aiutare il prossimo. Da queste azioni traevo soddisfazione. Ma senza un diploma cosa potevo fare? Solo volontariato, mentre io volevo fare qualcosa di più e fu così che presi il coraggio a quattro mani e mi iscrissi ad una scuola serale per Tecnico dei Servizi Sociali e il caso volle che questo indirizzo nella forma serale fosse disponibile solo nella scuola dove anni addietro avevo conseguito la qualifica.

Lo interpretai come un segno del destino: sarei dovuta passare per forza da quella scuola per ottenere il mio diploma (pensare che fosse il destino a decidere per me mi alleggeriva dall'assumermi la responsabilità di prendere una decisione, che altrimenti non avrei mai avuto il coraggio di prendere).

Con estrema soddisfazione mia e della mia famiglia mi diplomai, superando l'esame con ottimi voti.

Intanto avevo notato che nel frattempo erano nate alcune associazioni di counseling (quelle famose scuole che cercavo anni addietro, ma che non ero riuscita a trovare)
Evviva! Pensai, il mio desiderio è stato esaudito!

Grazie ai *social media*, che nel frattempo avevano preso piede in tutto il mondo, mi fu molto più semplice la ricerca di una scuola e fu così che venni a conoscenza della scuola IN COUNSELING LO SPECCHIO MAGICO, di Domenico Nigro.

PICCOLE PARENTESI DELLA MIA VITA

Ancor prima di approdare alla scuola Lo Specchio Magico, avevo frequentato un centro Olistico, dove speravo di trovare qualche risposta alle infinite domande riguardo al **mio senso di solitudine, di vuoto, di bisogno costante di affetto**. Quel periodo per me era un po' critico, anche perché mia figlia stava attraversando una fase molto delicata di crescita, l'adolescenza, e soffriva anche di disturbi alimentari, per cui i miei sensi di colpa aumentarono a dismisura.

Uscii da quel centro con un attestato di OPERATRICE REIKI di primo livello, che in un primo momento sembrò gratificarmi, ma in seguito mi accorsi che continuava a mancarmi qualcosa.

L'emozione con cui ero costantemente in contatto, oltre al **senso di inadeguatezza**, anche se molto meno marcata, era **l'impotenza**.

Sentivo il bisogno di comunicare in modo non violento, ma non sapevo come farci i conti.

Nel frattempo morì mio padre. Era il 24 dicembre 2017, giorno del diciottesimo compleanno di mia figlia, per il quale avevamo preparato una bella festa, proprio a casa dei miei genitori.

Quel giorno imparai a non dare nulla per scontato e a dare importanza ad ogni minuto della mia vita, anche ai momenti tristi.



DONDOLANDOMI ASCOLTAI DUE STELLE PARLARE

Stella gialla: “Come ti senti?”

Stella nuvolosa: “Non mi sento”.

Stella gialla: “Ma come fai a non sentirti, qualcosa devi pur sentire di te!”

Stella nuvolosa: “Dentro sento un grande vuoto. Un vuoto pesante ...”.

Stella gialla: “come fa un vuoto ad essere pesante?”.

Stella nuvolosa: “Un vuoto può essere anche pesantissimo! Come uno spazio enorme che hai dentro e provi a riempire con qualsiasi cosa, ma senza riuscirci. Un vuoto che pesa come una montagna, nello stomaco”.

(Tratto dal romanzo “L’ aggiusta cuori”, di Francesco sole, 2018)

IL MIO VIAGGIO VERSO LA CONSAPEVOLEZZA

Erano i primi giorni di settembre 2018 quando Domenico Nigro (direttore della scuola IN Counseling Lo Specchio Magico Torino), dopo un primo colloquio conoscitivo, mi telefonò per ricordarmi che a breve sarebbe cominciata la scuola.

Io mi trovavo in Pronto Soccorso con Stefano, mio cugino da parte di madre, al quale era stato diagnosticato un tumore maligno ai polmoni. Ero distrutta, sia fisicamente che moralmente, mi sentivo confusa e il pensiero di cominciare una nuova esperienza proprio in quel momento mi spaventava molto. Ma Domenico mi rassicurò dicendomi che era proprio in quella situazione che avrei avuto bisogno di aiuto e che mi avrebbe fatto bene parlare di ciò che mi stava accadendo, condividendo il problema con lui e con gli altri compagni di scuola.

Nonostante la mia “mente” fosse affollata da sensi di colpa, da confusione, paura e pregiudizi vari (virgoletto la parola mente perché non conoscevo ancora la differenza tra il pensare e il sentire e credevo che tutto ciò che sentivo anche a livello emotivo dipendesse dai miei pensieri), decisi di iniziare ugualmente il corso. (E Stefano? Chi l'avrebbe accudito?)

Da lì a poco mio cugino ci lasciò. Un grande senso di smarrimento mi travolse, soffocandomi e togliendomi il fiato. *“Adesso sono rimasta davvero SOLA!”*, pensai.

Questo fu il mio pensiero per parecchio tempo. Fu difficile, complicato, accettare la morte di Stefano, non riuscivo a farmene una ragione.

Nel frattempo avevo cominciato la scuola: UN VERO DISASTRO!

Volevo scappare! Mi sentivo di nuovo incompresa, sapevo di avere molti difetti e moltissimi problemi da risolvere, ma sentirmi “prendere a schiaffi” tutte le volte che parlavo, per me era davvero TROPPO! Per “essere presa a schiaffi” intendo il metodo che Domenico usava per portarmi fuori dalla mia zona di comfort, provocandomi in modo che io potessi imparare a gestire le mie emozioni. Infatti uno dei miei problemi era l'instabilità emotiva, il non essere in grado di controllare, gestire quella emotività di cui ho parlato nel capitolo dedicato all'infanzia.

Passavano i giorni ed io mi sentivo sempre più disorientata. Quella fragile armatura che mi ero costruita con tutte le mie forze per proteggere il mio animo ancora più fragile si stava sgretolando giorno dopo giorno.

Ho pensato molte volte di rinunciare ed ogni volta Domenico mi “recuperava” e mi riportava a scuola da lui, chiedendomi di avere pazienza e fiducia e spiegandomi che di lì a poco sarebbe avvenuto un cambiamento.

Il primo anno di scuola fu molto pesante e difficile, mi sentivo costantemente a disagio. I miei fantasmi del passato erano sempre in agguato.

Uno degli aspetti della formazione che mi colpì in particolar modo fu la comunicazione non violenta. Ecco, di questo metodo di comunicazione non avevo mai sentito parlare, ho scoperto che potevo imparare ad esporre il mio punto di vista in modo assertivo, senza necessariamente confliggere, ma ponendomi in modo non aggressivo; quell’aggressività che indisponeva e metteva sulla difensiva il mio interlocutore impedendo una buona comunicazione. Mi sentii sollevata e rincuorata da questa scoperta!

Usare le parole in modo consapevole può sostenere me e le persone che mi circondano, può rendere la relazione più costruttiva, rassicurante e piacevole. Al contrario se usate in modo reattivo, senza fare la spola tra il pensare e il sentire, e quindi in modo inconsapevole, le parole possono diventare pericolose per il forte impatto che possono avere, sia per chi le ascolta, sia per chi le pronuncia. Quindi, se da un lato contribuiscono alla crescita e al benessere di una relazione, dall’altro possono creare ostilità, generare conflitti e rovinare rapporti.

SEMPRE E MAI

Quando parlo in modo automatico senza riflettere sulle parole che dico, mi ritrovo ad usare due parole dal significato immutabile e irrevocabile:

Sei SEMPRE in ritardo.

Non mi aiuti MAI.

Se mi metto in ascolto e porto l'attenzione al mio sentire quando pronuncio queste due parole mi accorgo che mi manca il respiro.

Mi domando, cosa dicono di me queste due parole? Rappresentano ancora gli strascichi di una vita imprigionata da un pensiero giudicante, qual è stata la mia per molti anni; queste parole inchiodano in maniera irrevocabile una condizione negativa, la bloccano e la cristallizzano in uno stato di immobilità dal quale non esiste via di uscita.

Parole come queste mi precludono la possibilità e la speranza di cambiare e di migliorare un atteggiamento o uno stato d'animo; generalizzano, contribuendo all'appiattimento e alla banalizzazione di una sensazione e di un'emozione o dell'espressione di un concetto, che potrebbe avere invece un significato più costruttivo se proposto secondo i principi della comunicazione non violenta.

La persona che riceve la "condanna" del "sempre" e del "mai" prova un senso di inadeguatezza e di frustrazione e può reagire con rabbia, rifiutando il dialogo.

Mi rendo conto che ho abusato di queste parole soprattutto nei momenti in cui ero esasperata e non volevo chiedere l'aiuto di cui avevo bisogno, per esempio, e quindi mi chiedo se cambiando il mio modo di stare con le mie emozioni possa cambiare il mio modo di comunicare.

A scuola ho imparato a mettermi in ascolto propriocettivo, cercando cioè di ascoltare le sensazioni del mio corpo, rapportandomi all'ambiente.

Pongo l'attenzione al respiro ed entro in contatto con il mio sentire, provo rabbia, la sento nello stomaco, che è contratto, rigido. Guardo la mia rabbia con gli occhi della mente, l'ascolto, mi domando a cosa mi serve essere così arrabbiata. Ci sto un po' a stretto contatto, dopodiché mi chiedo cosa posso farmene di buono di questa

rabbia, mi rispondo che posso trasformare questa energia negativa in un'altra energia, questa volta positiva, che sostenga maggiormente il mio relazionarmi con l'ambiente in generale.

Dopo aver fatto la spola tra il sentire e il pensare lascio fluire la rabbia ed ecco che mi sento più leggera, tiro un respiro di sollievo e sorrido. Adesso sono pronta per comunicare in modo più costruttivo, la mia rabbia si è allontanata da me, mi sento alleggerita.

Mi rimane solo l'abitudine nell'usare queste due parole, ma sono fiduciosa che allenando il mio modo di comunicare imparerò a usarle con maggiore consapevolezza.

IO E IL LAVORO CON L'UNCINETTO

Nel marzo del 2020, durante la pandemia, rimanemmo bloccati in casa per timore di contrarre la malattia. Ricordo che in quel periodo mi confrontavo con altre persone ed esse mi comunicavano un senso di impotenza, di rabbia, di solitudine; per me invece non era così. Io mi sentivo come una ragazzina che salta la scuola e cerca qualcosa di bello e divertente per passare il tempo. Andai in soffitta per cercare di mettere un po' d'ordine e m'imbattei in una scatola colorata, "Mmmh..." pensai, "Vediamo un po' cosa possiamo buttare via da qui dentro!".

Premetto che ho la tendenza a gettare via oggetti e fare pulizia per creare spazio, fuori, ma soprattutto dentro di me. In quel caso, invece, con mia grande sorpresa trovai qualcosa che non era affatto da buttare via. Quando aprii quella scatola fui invasa da una cascata di ricordi bellissimi. All'interno vi trovai numerosi gomitoli di vari colori, ma quelli che attirarono la mia attenzione furono i gomitoli di cotone, tre sfere n. 16 color bordeaux con i quali avevo realizzato un enorme arazzo al filet, che riproponeva l'immagine di una coppia di fidanzati dell'800 in stile rococò. Quel colore riempì il mio cuore di gioia, avevo impiegato un anno a completare il lavoro, ma fu una grande soddisfazione per me incorniciare il lavoro e appenderlo alla parete sul divano in soggiorno.

Poi trovai altri gomitoli bianchi che mi ricordarono il sorriso della mia dolce nonna. Mi ricordai di quella volta che lei, lavorando all'uncinetto, aveva creato tanti quadrati e poi li aveva cuciti insieme, dando così origine ad un copriletto per mia mamma. Allora ero piccolina e mi divertivo molto a guardarla lavorare; riuscivo a rilassarmi anche solo guardando lei che muoveva l'uncinetto tra i fili e contava i punti.

Decisi allora di portare giù dalla soffitta quella scatola, per vedere se ero ancora capace di usare l'uncinetto, ma non avevo idea di cosa poter creare.

Iniziai a curiosare su internet per cercare uno spunto qualsiasi e scoprii una tecnica meravigliosa: L'AMIGURUMI.

La parola amigurumi, translitterato dal giapponese, è la combinazione di due parole: Ami, che significa lavorare a maglia o all'uncinetto e nuigurumi, che significa peluche.

Quindi, significa letteralmente “peluche lavorati all’uncinetto”.

Gli amigurumi sono solitamente realizzati all’uncinetto a maglia bassa con la tecnica della lavorazione in tondo, e riempiti con dell’ovatta sintetica. Si lavorano in parti che successivamente vengono unite.

Io ero già felice così; felice di aver scoperto questa novità, che mi incuriosiva e mi invogliava a mettermi alla prova, per vedere se ero in grado di creare quegli oggetti e pupazzetti che vedevo raffigurati nei vari siti.

Non mi resi subito conto che avevo trovato molto di più.

Avevo scoperto di possedere una qualità di cui, come tante altre del resto, non ero consapevole: la CREATIVITA’; ed avevo scoperto una tecnica di meditazione attiva, di cui ancor poco si parla qui in Italia, credo soprattutto per pregiudizio, perché il lavoro all’uncinetto è ancora attribuito a qualcosa di vecchio, stantio, un lavoro per vecchiette, quando invece nell’Europa del nord e in America esiste già da tempo la *knitting therapy* e la *crochet therapy*.

UNCINETTO TERAPIA

Qualsiasi attività, se prevede la ripetizione di movimenti precisi e sempre uguali può servire come pratica di meditazione.

Nella meditazione attiva, come nel caso dell’uncinetto terapia l’importante è rivolgere l’attenzione a ciò che si sta facendo nel momento in cui si sta facendo ed anche a porre l’attenzione su cosa proviamo e sentiamo noi mentre pratichiamo questo tipo di meditazione.

Il rumore che l’uncinetto produce passando all’interno del tessuto crea una sorta di mantra che mi riporta nel qui e ora, inoltre il bisogno di contare i punti da eseguire fa sì che la mia mente non vaghi liberamente, ma torni sempre al momento presente.

Infine la soddisfazione di creare un oggetto produce gratificazione e contribuisce alla crescita dell’autostima; inoltre i vari lavoretti possono essere regalati o venduti e

questo potrebbe diventare anche un ulteriore incentivo per il conseguimento di un nuovo risultato.

Sono soddisfatta, perché oltre ad aver scoperto una nuova pratica di meditazione, ho trovato anche un nuovo lavoro.



LA COMUNICAZIONE

Prima di affrontare l'argomento comunicazione, voglio fare un approfondimento sul concetto di personalità.

Abbiamo Tutti una personalità, che determina il modo in cui entriamo in relazione con l'ambiente, in particolar modo comunicando.

Il termine personalità, in psicologia, si riferisce all'insieme delle caratteristiche del comportamento individuale, per cui una persona è quello che è, con caratteristiche che si mantengono stabili nel variare degli ambienti e delle circostanze esteriori. In questa accezione la personalità è dunque il nucleo essenziale, non soggetto a forti cambiamenti, del comportamento individuale.

Quanto appena scritto suscita in me una riflessione: Se io avessi avuto una personalità diversa da quella che ho, cioè più forte, più determinata, più sicura, la mia vita avrebbe senza dubbio preso un'altra piega.

Questa ovvia considerazione mi aiuta ad uscire dal giudizio, dall'atteggiamento vittimistico che mi intrappola in un giro vizioso il quale mi riporta sempre al punto di partenza, cioè la ricerca di un colpevole per il mio stato d'animo tendenzialmente pessimista.

Nella storia della psicologia scientifica, a partire dalla prima metà del Novecento, sono state elaborate diverse teorie sulla personalità, per cercare di spiegare il comportamento umano.

La mia formazione in counseling, e gli studi a questa collegati, mi hanno portato, però a preferire un diverso approccio rispetto a quelli centrati sulla valorizzazione della personalità.

In particolare, ritengo più congrua, per ciò di cui andrò a parlare, la "teoria del campo" di Kurt Lewin, psicologo Statunitense di origine tedesca (1890-1947).

Kurt Lewin studia l'uomo nelle sue concrete condizioni di vita, cioè in continua interazione con il suo ambiente fisico, sociale e psicologico.

Nell'accezione psicologica la nozione di *campo* indica lo spazio vitale dell'individuo, comprendente, da un lato, ciò che effettivamente in esso accade (fatti sociali e

ambientali), dall'altro, il modo in cui la persona lo rappresenta a se stessa; in altre parole, ciò che accade nella cosiddetta *zona di frontiera*, cioè là dove la raffigurazione soggettiva contatta l'oggettività di quanto accade.

La rappresentazione che Lewin dà della vita psichica è detta "topologica", perché utilizza metafore di tipo spaziale (*topos* in greco significa "luogo"), dimostrando che il comportamento individuale è il risultato di una continua interazione tra la persona e l'ambiente.

In conclusione la personalità dell'individuo non è la semplice proiezione della sua interiorità, ma anche il risultato di molteplici influenze ambientali.

L'essenza dell'uomo è scritta nei geni, oppure dipende dall'ambiente in cui esso vive?
Il nostro IO, la nostra identità è determinata esclusivamente dalla nostra personalità o è il riflesso di quello che ci circonda?

Spesso mi sono domandata: se io fossi nata in un'altra famiglia, in un'altra città, relazionandomi con un altro ambiente, avrei la stessa personalità?

Se facciamo riferimento a quanto afferma John Broadus Watson, precursore insieme a Burrhus Skinner di quello che è stato il comportamentismo americano degli anni '40/'50, il quale sosteneva una tesi che pendeva sul versante del determinismo ambientale, probabilmente no. Egli diceva: "Datemi una dozzina di bambini sani e farò di ognuno uno specialista a piacere, a prescindere dal suo talento, dalle sue inclinazioni, tendenze, capacità, vocazioni e razza". Ma come corrente alternativa al comportamentismo nasce la psicologia umanistica, la quale cerca di dare una risposta diversa ai problemi dell'essere umano: essa ha una visione della condizione umana basata sulla libertà, sulle emozioni e sulla responsabilità. Considera l'individuo come un essere responsabile della sua vita e delle sue azioni, in grado di trovare il proprio cammino verso la libertà. I principali rappresentanti della psicologia umanistica sono Abraham Maslow, conosciuto per la sua famosa "Piramide" dei bisogni, con cui stabilisce una gerarchia di diversi livelli delle necessità umane, a partire da quelle di base (necessità fisiologiche) fino ad arrivare al vertice, dove si trova l'autorealizzazione, e a Carl Rogers il quale ha una visione innovativa della terapia, che favorisce una relazione più diretta col cliente.

Ora, torniamo al discorso sulla personalità; l'approccio della psicologia umanistica, che valorizza il potenziale latente dell'individuo, meglio risponde alla mia precedente domanda: gran parte della responsabilità per ciò che sarei potuta diventare se fossi nata in un altro luogo, in un'altra famiglia, ricevendo stimoli diversi rispetto a quelli che ho effettivamente ricevuto, sarebbe comunque stata mia.

Quello che sarei diventata, di fatto, non si può sapere, e qui entriamo nel campo della fenomenologia esistenzialista, argomento molto caro ai counselor.

Da un punto di vista fenomenologico-esistenzialista, intervengono diversi fattori in materia di condizionamento della personalità, [... la fenomenologia è la ricerca, l'analisi, la valorizzazione di quello che capita a chi ha a che fare con gli accadimenti, piuttosto che lo studio degli accadimenti stessi] (Domenico Nigro), ciò che più conta è l'esperienza che fa ognuno di noi, in risposta agli stessi stimoli, accadimenti, percezioni, nel famoso "qui e ora" tanto caro alla psicoterapia della Gestalt, e a tutta la psicologia umanistica, quella "terza via", tra psicanalisi e comportamentismo, che valorizza quanto avviene nel tempo presente come campo nel quale agire per ottenere i cambiamenti necessari a vivere meglio (tutto ciò che conta, che vale e che serve, esiste sempre nel tempo presente).

L'essere umano si rapporta all'ambiente circostante attraverso la comunicazione. La comunicazione è un processo sociale che, al suo livello elementare, può essere definito come una "trasmissione di messaggi", che però può strutturarsi e diventare una comunicazione interpersonale o conversazione quando si aggiungono degli aspetti emotivi e sociali che vanno oltre la trasmissione di informazioni, trasformando la comunicazione in un processo di condivisione, in cui ogni partecipante si mette in gioco e rivela qualcosa di sé agli altri.

Possiamo quindi asserire che il termine "comunicazione" può avere due significati, di cui uno più tecnico e debole (trasmettere messaggi), l'altro più forte (mettere in comune, condividere).

Lo psicologo e pedagogista statunitense Carl Rogers (1902-1987) ha un concetto "forte" di comunicazione, non la intende come semplice trasmissione di messaggi o scambio di informazioni, ma come esperienza intensa che coinvolge totalmente i parlanti.

Rogers ritiene che i rapporti tra le persone debbano fondarsi, oltre che sull'empatia, sull'autenticità, quindi secondo lo studioso, occorre liberarsi da maschere e corazze difensive e proporsi agli altri per come si è realmente. Non si dovrà temere di esporsi nella propria fragilità e con i propri difetti, perché l'autenticità innesca un circolo virtuoso: chi si apre fiduciosamente agli altri sarà ricompensato con altrettanta naturalezza e sincerità, e la comunicazione fluirà apertamente e in modo libero.

COMUNICAZIONE NON VIOLENTA ED EMPATIA

La comunicazione non violenta è un tipo di linguaggio assertivo e compassionevole che ci permette di prevenire i conflitti e di costruire relazioni di buona qualità. La chiave di questo processo comunicativo è l'empatia intesa come la capacità di esprimere la nostra piena presenza nei confronti dell'altra persona in modo che percepisca di essere compresa profondamente.

Anche in assenza di uno scontro fisico possiamo assistere ad un atteggiamento violento, per esempio ogni qualvolta perdiamo la nostra natura compassionevole e abusiamo del linguaggio allo scopo di ledere la dignità delle altre persone, con insulti e umiliazioni.

Io credo che ognuno di noi nasca con il "germe dell'empatia", un germe che nel corso dell'esistenza viene più o meno sviluppato.

Carl Rogers fondò la Psicologia Umanistica, che pone le sue radici nel valutare positivamente le risorse e le potenzialità presenti in ogni individuo. Secondo Rogers ognuno possiede un proprio valore e una determinata capacità di autodeterminazione che consente di perseguire specifici risultati. Egli fu il primo a considerare caratteristica della natura umana la capacità di autoregolarsi, per raggiungere e mantenere buoni stati di salute.

Partendo da questo presupposto rifiutò il termine "paziente", poiché lo considerava viziato dal concetto di malattia e lo sostituì con il termine "Cliente"; Rogers partiva dal presupposto che tutti possiamo incappare in momenti difficili da affrontare, ma grazie alle nostre risorse personali, tutti possiamo superarli.

La terapia centrata sul cliente è determinata dalla “relazione” che si instaura tra questi e il terapeuta. Secondo tale approccio lo psicoterapeuta non possiede delle tecniche di intervento protocollari e per questo è libero di interagire con l’individualità del cliente.

La relazione, però, deve seguire un determinato schema:

NON – DIRETTIVITA’: Il terapeuta incita il cliente a utilizzare le sue risorse personali per individuare una soluzione al problema presentato.

EMPATIA: è necessario che il terapeuta vesta i panni del cliente e tenti di vedere il mondo con i suoi occhi, abbandonando i propri schemi personali.

ACCETTAZIONE: il terapeuta accetta i pensieri e i comportamenti del cliente in maniera incondizionata e per questo ascolta attivamente e senza mettere in atto i pregiudizi.

Secondo il metodo non direttivo di Rogers, il terapeuta, nel promuovere il processo di modificazione della personalità del paziente, si affida non a tecniche o a interpretazioni, ma all’empatia, concetto cardine dell’impianto Rogersiano.

Carl Rogers ideò un modello psicoterapeutico definito “terapia centrata sul cliente” detta anche “non direttiva” o “terapia rogersiana”, che nacque all’interno della psicologia umanistica.

Secondo tale approccio non sono le pulsioni istintuali a motivare il soggetto, ma il bisogno di conoscere e auto realizzarsi. Secondo Rogers il comportamento umano è razionale ed è determinato dagli obiettivi che ognuno si prefigge di raggiungere. Lo scopo della psicoterapia dunque è quello di consentire alla tendenza attualizzante di agire liberamente, eliminando gli ostacoli che impediscono l’autorealizzazione della persona. L’individuo possiede in se stesso le risorse necessarie per guarire e per questo è esso stesso a dover lavorare in terapia. Per queste ragioni, la psicoterapia Rogersiana si definisce “centrata sul cliente”.

Mentre scrivo della comunicazione non violenta qualcosa accade dentro di me, un’emozione sta prendendo forma, mi fermo, poso la penna, e con la testa fra le mani mi metto in ascolto: ecco sento molto chiaro l’imbarazzo, di più, è vergogna. Comincio a fare la spola tra il sentire e il pensare, mi domando cosa dice di me quest’emozione? Dice che io non ho molta dimestichezza con questo genere di comunicazione.

Mi domando, quando provo vergogna? In particolar modo quando parlo con mia madre e mio marito, mentre con mia figlia mi succede molto meno, ma a volte anche con lei.

Mi chiedo cosa mi procura questo senso di vergogna? Percepisco un senso di sottomissione, è come se aprirmi all'altro con fare non violento mettesse a nudo le mie fragilità e mi rendesse più vulnerabile.

Mi accorgo che mi sto giudicando debole, è un **introietto**, quello di sentirmi predisposta ad essere facilmente attaccabile.

Cosa posso farmene di buono di questo giudizio?

Lo lascio andare, lo faccio fluire fuori da me...

**IL GIUDIZIO NON E' NE' BUONO NE' CATTIVO,
BUONO O CATTIVO E' CIO' CHE CE NE
FACCIAMO, COME LO USIAMO.
(Domenico Nigro)**

EMPATIA:

Empatia (da empateia, passione) viene intesa come la comprensione dell'altro che si realizza immergendosi nella sua soggettività, senza sconfinare nell'identificazione.

Il terapeuta è capace di considerazione o accettazione positiva incondizionata verso il paziente, nella misura in cui sente di accettare ogni aspetto dell'altro, ogni sentimento espresso o non espresso, sia negativo che positivo.

Caratteristica fondamentale per la comprensione empatica è l'assenza di giudizio, Rogers sottolinea il fatto che il terapeuta può sentire il mondo dell'altro come se fosse proprio, senza perdere di vista la qualità del "come se". Sente l'ira, la paura, l'odio, il turbamento dell'altro senza aggiunte proiettive.

Non direttività significa rispetto della libertà e dell'autodeterminazione del cliente e contemporaneamente autoeducazione continua del terapeuta, che è in continua crescita, seppure dolorosa ma arricchente.

Secondo Kohut (medico e psicanalista austriaco 1913-1981) la funzione empatica è ciò che ci permette di osservare la nostra realtà psichica e quella delle altre persone. Il bisogno di empatia perdura tutta la vita. E' un bisogno fondamentale, un nutrimento psicologico generato dalla paura di autoesclusione dal mondo.

L'empatia è essenziale per mantenere la salute mentale.

La presenza di fenomeni empatici tra madre e figlio è fondamentale per l'attaccamento sicuro, nella prima infanzia.

L'ambiente empatico è condizione necessaria per conservare la coesione del sé e l'autostima.

- IDENTIFICAZIONE ED EMPATIA

Mentre l'identificazione è un meccanismo che mettiamo in atto per evitare sentimenti di angoscia, colpa o perdita, prendendo la scorciatoia della confusione tra noi e l'altro (quando questo avviene, parliamo di interruzione di contatto, denominata **confluenza**), l'empatia serve piuttosto a sentire e comprendere queste condizioni interne.

La differenza fondamentale sta nel livello di consapevolezza presente: chi si identifica normalmente non ne è cosciente mentre chi empatizza sì.

Quindi, mentre l'identificazione è un processo prevalentemente inconscio, l'immedesimazione empatica accade invece a livello conscio e preconscio, è un evento transitorio e non sostitutivo, pertanto prevede la consapevolezza della separazione. Ciò permette di imparare ad entrare ed uscire dall'atteggiamento empatico. Il maggior ostacolo che l'analista deve affrontare in seduta, sembra essere la paura dei propri sentimenti, e delle proprie emozioni, il che attiva difese, tra cui l'identificazione, per eluderli. Questo può ostacolare o impedire l'ascolto empatico. Imparare a mettere in ballo la propria vita affettiva a coinvolgersi sul piano del sentire profondo, comporta il reggere un lutto profondo: la caduta dell'illusione onnipotente di poter controllare i propri affetti fino a poterli decidere.

EMPATICI SI NASCE O SI DIVENTA?

Che cos'è che ci fa allontanare dalla nostra natura empatica portandoci a tenere comportamenti violenti e strumentalizzanti?

E cos'è invece che permette ad alcune persone di rimanere collegate alla loro natura empatica anche nelle circostanze più difficili?

Si tratta di apprendere o, meglio, ritrovare la capacità che tutti abbiamo, in quanto parte della natura umana, di osservare e circostanziare i fatti, distinguendoli dai giudizi e dalle valutazioni, porre l'attenzione sui sentimenti e sui bisogni profondi propri ed altrui, trasformare i pensieri e i messaggi propri ed altrui di giudizio, di critica, di colpa, nelle individuazioni dei sentimenti e dell'energia vitale che vi stanno sotto (bisogni, valori, aspettative, pensieri; esprimere richieste chiare e concrete che possono arricchire la vita).

E' possibile rintracciare il germe dell'empatia sin dalla prima infanzia. Si è visto che dal giorno stesso della nascita i neonati sono turbati dal pianto di un altro bambino e addirittura i bambini intorno all'anno di età imitano la sofferenza altrui.

Sembra che alla base dell'empatia ci siano i processi di sintonizzazione e desintonizzazione che caratterizzano le prime fasi del rapporto madre-figlio e che consentono al bambino di sentirsi compreso. La prolungata assenza di sintonie emozionali tra genitori e figli impone al bambino un costo enorme in termini emozionali. Quando un genitore non riesce a mostrare empatia con una particolare gamma di emozioni del bambino: gioia, pianto, bisogno di essere cullato, questi comincia ad evitare di esprimerle e forse anche di provarle.

In questo modo numerose emozioni cominciano ad essere cancellate dal repertorio delle relazioni intime soprattutto se anche in seguito, durante l'infanzia, questi sentimenti continuano ad essere velatamente o apertamente scoraggiati o non visti e riconosciuti.

COS'E' IL COUNSELING

Ho voluto fare questo brevissimo accenno riguardo l'aspetto prettamente psicologico della personalità ed in particolare della teoria Rogersiana, per una mia necessità di fare chiarezza e il bisogno tutto mio di linearità per arrivare ad esporre questo pensiero:

Il counseling si è sviluppato autonomamente, come orientamento professionale o psicologia motivazionale (Per approfondire, leggere manuale di Domenico Nigro, cap. 2 storia del counseling) e la teoria rogersiana ha contribuito ad impostare la relazione con il paziente in termini di cliente e a creare un clima culturale adatto allo sviluppo del counseling, come forma di terapia umanistica volta più a scoprire le potenzialità personali che a "curare" disturbi psichici. L'idea che tutte e tutti siano "ok", ciascuno a modo proprio, permette di immaginare la relazione di aiuto come sostegno per la crescita del singolo sulla base della sua unicità e delle sue vocazioni.

Leggere "Il codice dell'anima" di James Hillmann (psicanalista, saggista e filosofo statunitense) mi ha aiutata a far chiarezza riguardo ad un nuovo aspetto della visione psicanalitica, spostata su due nuovi centri dinamici: l'anima e l'archetipo.

[... Poiché le teorie psicologiche della personalità sono così fortemente dominate dalla visione "traumatica" degli anni infantili, la messa a fuoco dei nostri ricordi e il linguaggio con cui raccontiamo la nostra storia sono a priori contaminati dalle tossine di tali teorie. E' possibile, invece, che la nostra vita non sia determinata tanto dalla nostra infanzia, quanto dal modo in cui abbiamo imparato a immaginarla. I guasti non ci vengono tanto dai traumi infantili, bensì dalla modalità traumatica con cui ricordiamo l'infanzia come un periodo di disastri arbitrari e provocati da cause esterne che ci hanno plasmati male ...].

E' altresì importante scoprire che esiste anche una visione antropologica, sociologica e filosofica del counseling.

Il counseling trae origine dalle stesse basi culturali e scientifiche della psicologia e delle psicoterapie umanistiche, con le quali condivide la visione antropologica dell'uomo come soggetto attivo e responsabile delle proprie scelte e orientato alla realizzazione di sé.

Il presupposto che ha mosso Carl Rogers a compiere un passo rivoluzionario nelle relazioni d'aiuto è che "ogni corrente della psicologia ha implicita una sua filosofia" e tale filosofia "influenza in molti modi sottili e significativi" lo stesso processo terapeutico e di cura.

[...] "l'uomo non ha semplicemente le caratteristiche di una macchina, non è semplicemente prigioniero di motivi inconsci; è una persona che crea il significato della vita, una persona che incarna una dimensione di libertà soggettiva" (C. Rogers- La terapia centrata sul cliente).

Da questa citazione emerge la presa di distanza di Rogers dai precedenti modelli psicologici, presa di distanza che lo ha portato a denominare "counseling" il proprio modo di fare terapia e che non dipende tanto da un disaccordo circa gli aspetti teorici della relazione d'aiuto, ma da una diversa concezione filosofico-globale dell'uomo nel mondo: l'essere umano non è solo una macchina da aggiustare o un essere schiavo delle sue pulsioni, ma un soggetto attivo, autonomo e responsabile, libero di creare i propri significati, scopi e valori nella vita e che dispone in sé, almeno a livello potenziale, la forza necessaria per superare le difficoltà psicologiche - esistenziali- sociali che il suo stare al mondo gli riserva.

In virtù di questa nuova concezione antropologica, Rogers aggiunge che l'uomo è un soggetto attivo, libero, responsabile, corredato delle potenzialità auto direttive necessarie per risolvere i propri problemi, se ne matura piena consapevolezza.

Riprende dunque la visione filosofica-antropologica propria del Counseling, che non si pone l'obiettivo di fornire soluzioni o consigli direttivi, bensì di aiutare le persone a porsi nelle condizioni che permetteranno loro di trovare le proprie soluzioni e i propri modi di procedere per realizzarle.

Guardiamo un po' più da vicino come avviene la relazione d'aiuto che chiamiamo "Counseling".

Ripropongo quanto imparato a scuola: *“Il counseling è una relazione di aiuto professionale fondata sulle capacità e abilità professionali del counselor, che la esercita, di accompagnare i propri clienti in un percorso di sviluppo di consapevolezza tale da metterli in condizione di affrontare più facilmente le difficoltà che stanno attraversando e rispetto alle quali chiedono aiuto”*.

Per consapevolezza si intende un adeguato contatto tra quello che PENSIAMO (giudizi, riflessioni, ragionamenti), quello che SENTIAMO (emozioni, sentimenti, sensazioni) e quello che FACCIAMO (atteggiamenti comportamentali, automatismi nevrotici, azioni).

Cosa avviene durante una sessione di counseling?

Il cliente espone un proprio problema esistenziale, dal quale si può riscontrare ad esempio:

Mancanza di fiducia in sé stesso, mancanza di motivazione, difficoltà a pianificare i propri obiettivi, ansie da prestazione, sensi di colpa, etc. etc.

Durante l'esposizione del problema da parte del cliente, il counselor:

- ASCOLTA:

L'ascolto del counselor non è soltanto un ascolto uditivo di ciò che gli viene raccontato, ma è soprattutto un ascolto emotivo, ascolta sé stesso, ciò che prova a livello propriocettivo, quali stati d'animo e quali sensazioni prova, è un ascolto attento, curioso, esplorativo, osserva anche il modo di comunicare del cliente, la sua comunicazione non verbale. L'attenzione del counselor è rivolta a ciò che prova egli stesso, osserva come avviene la relazione e come si sviluppa il contatto con il cliente.

E' quindi un ascolto attivo e consapevole.

- ACCOGLIE:

Per accoglienza si intende lo stare con le sensazioni che il counselor prova entrando in relazione ed ascoltando ciò che il cliente racconta ed entrando in empatia con esso, accogliendo e tenendo con sé ciò che sente.

- FA LA SPOLA:

Dopo aver ascoltato e accolto ciò che il cliente ha raccontato, il counselor entra in contatto empaticamente, cerca cioè di riconoscere il senso e dare un valore a ciò che egli stesso prova in modo propriocettivo, si ascolta, cerca di riconoscere le sensazioni fisiche ed emotive che il racconto del cliente gli ha procurato. Dopodiché fa la “spola”, tra ciò che sente e ciò che pensa (naturalmente deve essere in grado di distinguere ciò che sente da ciò che pensa).

Fare la spola significa spostare l’attenzione da ciò che si prova (per esempio paura) e domandarsi cos’è che gli procura questa sensazione e cosa può farsene di buono di questa sensazione, il domandarselo significa aver spostato l’attenzione dal registro del sentire a quello del pensare. Dopo essersi dato la risposta sposta di nuovo la sua attenzione al sentire chiedendosi come questo lo faccia sentire.

Il counselor non fa solo la spola tra ciò che sente e pensa lui stesso, ma anche tra lui e il cliente, tra ciò che prova lui e ciò che prova il cliente, nonché i personaggi del racconto portato dal cliente. E’ un passaggio questo che richiede molta empatia.

Dopo aver fatto la spola tra le varie sensazioni e i vari soggetti si passa alla restituzione del feedback.

- FEEDBACK:

Definizione: dall’inglese feed = nutrire, alimentare; back = indietro.

Restituzione di un nutrimento.

Il feedback o retroazione, è un’informazione di ritorno che serve ad agevolare l’apprendimento, la presa di coscienza e la consapevolezza.

Può essere utile ad un’autoregolazione, ad assumersi le proprie responsabilità nell’esperienza, sollevando il cliente dai sensi di colpa e a rendere il suo agire futuro più adeguato, appropriato e funzionale alle proprie necessità o all’ambiente circostante.

Un buon feedback ci permette di contenere le barriere della comunicazione, comunica all’altro la nostra presenza e partecipazione, amplificando la capacità di contatto con noi stessi e con l’altro. Questo momento richiede estrema delicatezza perciò necessita di attenzione e molto rispetto.

Il feedback, infatti, può essere nutriente e arricchente o, se fatto in maniera non corretta, può risultare dannosamente tossico, generare imbarazzo, fastidio, senso di invasione o di lettura della mente.

Per questo motivo, nel dare il proprio feedback è fondamentale ASTENERSI dal:

- GIUDICARE (per esempio dire “Questo è da sciocchi!”, “Sei stato ingenuo”);
- SOLUZIONARE (ossia fornire consigli o soluzioni non richieste);
- BANALIZZARE O GENERALIZZARE (ossia commentare con frasi come “E’ normale!...”, “Capita a tutti!...”, etc.);
- INTERPRETARE (ossia fornire spiegazioni partendo da un’idea preconcepita).

COMUNICAZIONE E BISOGNI

Attraverso la comunicazione e l'interazione e quindi il contatto con l'ambiente noi esprimiamo i nostri bisogni.

Per bisogno si intende una mancanza parziale o totale di ciò che può costituire il nostro benessere.

Un bisogno implica un comportamento finalizzato al suo soddisfacimento. I bisogni si possono suddividere in primari e secondari:

I bisogni primari sono essenziali per la sopravvivenza e comprendono non solo quelli fisiologici (mangiare, bere, dormire), ma anche quelli più complessi che hanno una connotazione socio-psicologica:

Bisogno di sicurezza, di appartenenza ad un gruppo o famiglia, stima o autorealizzazione, tutto ciò è molto ben rappresentato nella piramide di Maslow (1954), che con questa espose la propria teoria dei bisogni, come scala gerarchica.

Tale piramide, nei decenni successivi venne opportunamente ampliata ed arricchita da ulteriori bisogni, come quello di creare, legato all'estetica, quello di concretezza e quello di trascendenza.



Ma come possiamo collegare la soddisfazione dei bisogni al counseling?

Partendo dal QUI E ORA. Il counseling ci aiuta ad esplorare ogni nostro bisogno nel tempo presente e ci aiuta a comprendere quali sono i bisogni in figura e quelli sullo sfondo.



Fonte di ispirazione per il counseling nella ricerca di figura/sfondo è: LA PSICOTERAPIA DELLA GESTALT.

La psicoterapia della Gestalt (dal tedesco forma) introdusse una nuova prospettiva sulla dinamica delle relazioni umane, non più determinata da fattori inconsci, ma considerata come realtà fenomenica esperita nel QUI E ORA del contatto ORGANISMO /AMBIENTE, regolata dalla dinamica FIGURA/SFONDO.

Per la psicoterapia della Gestalt, ciò che per l'individuo diventa "figura" (cioè ciò che percepisce), e la sua stessa formazione, è un adattamento creativo, basato sul principio dell'autoregolazione della relazione: la figura, per la gestalt, emerge dallo sfondo esperienziale come migliore organizzazione possibile, in sé e relativamente alle proprie intenzioni, del contatto con l'ambiente; la figura è la creazione del confine di contatto, luogo dell'esperienza condivisa in cui il sé dei soggetti coinvolti prende forma differenziandosi e acquisendo la novità.

Inoltre la psicoterapia della Gestalt sosteneva la teoria: “il tutto è diverso dalla, ed è qualcosa di più della, semplice somma delle parti”. Pensiamo per esempio alla sequenza di note che compongono una melodia, quella stessa sequenza sarebbe ben altra cosa se non stesse insieme nella melodia che la contiene.

Per la psicologia della gestalt non ha senso studiare un organismo come entità a se stante, estrapolandolo dal suo contesto; l’uomo è un organismo che appartiene ad un campo dove fattori socio-culturali, animali (istintuali) e fisici si trovano ad interagire tra loro.

Scopo del contatto è la sopravvivenza stessa dell’organismo, azioni elementari come nutrirsi, difendersi, dipendono dal contatto individuo-ambiente; si capisce quindi la fondamentale importanza del processo attraverso il quale l’organismo può assimilare, dall’ambiente, elementi utili alla propria crescita e rifiutare quelli non assimilabili, secondo la propria gerarchia dei bisogni.

(per approfondire, leggere dal Manuale di Domenico Nigro il capitolo n.4.6, “La teoria della Gestalt, riferimento d’eccellenza per il Counseling”, <https://www.pragmacounseling.it/materiale-didattico/la-teoria-della-gestalt-riferimento-teorico-deccellenza-per-il-counseling/>).

Fondatore della Gestalt therapy è lo psicoterapeuta e neuropsichiatra Fritz Perls, il quale, disincantato dalla natura passiva e interpretativa della psicanalisi convenzionale, cercò di incorporare aspetti di teatro, dramma, umanesimo e filosofia orientale in psicoterapia.



PREGHIERA DELLA GESTALT

“Io sono io. Tu sei tu.

Io non sono al mondo per soddisfare le tue aspettative.

Tu non sei al mondo per soddisfare le mie aspettative.

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

Se ci incontreremo sarà bellissimo, altrimenti non ci sarà stato niente da fare.”

Friederich Salomon Perls

SINDROME ANSIOSO DEPRESSIVA

La parola sindrome deriva dal greco Syndromos che significa “correre insieme”; con il termine sindrome ci si riferisce al complesso dei sintomi che concorrono, insieme, a caratterizzare un quadro clinico, indipendentemente dalle cause che li producono.

Nel caso, per esempio della sindrome ansiosa, i principali sintomi che ne compongono la complessità sono il cardiopalmo e il respiro frequentemente affannoso.

La sindrome ansioso depressiva, non è una malattia vera e propria, ed è difficile da riconoscere perché chi ne soffre presenta sintomi sia di ansia che di umore depresso con intensità e grado variabile.

Talvolta ansia e depressione coesistono e questo tipo di legame si può manifestare con decorsi differenti.

Quando ansia e depressione si manifestano contemporaneamente si usano diversi termini per descrivere questa situazione, tra i quali, appunto, **sindrome ansioso depressiva, o ansia depressiva, o ancora depressione ansiosa.**

Esiste un'ansia fisiologica, che ci permette di reagire di fronte a situazioni di pericolo imminente. Si parla invece di ansia generalizzata quando il soggetto vive in uno stato ansioso costante che porta a preoccupazioni sproporzionate e incongrue in diversi ambiti di vita. Chi soffre di ansia generalizzata tende a essere infatti costantemente in allerta, e a preoccuparsi in modo eccessivo per qualsiasi cosa.

Il disturbo depressivo non è conseguenza di un evento specifico, ma deriva dalla sua interazione con una vulnerabilità individuale.

Può capitare che a volte le persone ansiose possano sviluppare nel tempo anche sintomi depressivi, ossia un calo dell'umore che può essere una conseguenza dell'ansia.

I sintomi principali sono: difficoltà di concentrazione, senso di “testa vuota”, sensazione di affaticamento, scarsa energia, ipervigilanza, preoccupazione, facilità al pianto, tendenza a previsioni negative per il futuro, disperazione, scarsa autostima o sentimenti di disprezzo per se stessi.

Ho voluto fare questa introduzione sulla sindrome ansioso depressiva perché questo disturbo mi riguarda personalmente.

Come ho già accennato nel primo capitolo sin dall'età adolescenziale mi accorsi che tutte le normali esperienze che vivevano le ragazze della mia età, e che loro vivevano con disinvoltura, per me erano una vera e propria tragedia.

Ogni esperienza la vivevo con paura, per esempio se ero a scuola, non avevo il coraggio di chiedere all'insegnante se potevo uscire per andare in bagno, non avevo il coraggio di alzare la mano per esprimere un mio pensiero, quando gli insegnanti mi interrogavano diventavo paonazza e non riuscivo a proferire parola.

Tutto questo per parecchi anni. Io mi sentivo arrabbiatissima con tutto e tutti per questa situazione, ma soprattutto con me stessa, perché facevo il confronto con gli altri ragazzi e mi sembrava che ognuno di loro riuscisse a trovare un proprio equilibrio con l'ambiente e nell'approccio con gli altri tranne me, che invece provavo vergogna e imbarazzo. Mi sentivo costantemente un pesce fuor d'acqua, non partecipavo alle feste di compleanno e se lo facevo, stavo in un angolo a fare da spettatrice.

Ero perennemente arrabbiata e mi sentivo a disagio quando stavo con gli altri, ero spaventata e in ansia costante, anche per fare le cose più stupide e banali come andare a comprare il pane e il latte.

Continuavo a domandarmi: "Ma perché proprio a me?" "Ma perché mi agito così?"

"Ma perché provo tutta questa paura?". Tutti perché che non avevano risposta e che mi facevano sprofondare sempre più nel baratro della disistima verso me stessa.

Passavo da una nevrosi all'altra, dalla mania della perfezione alla pulizia morbosa, dai riti abitudinari della colazione, pranzo e cena, alla ricerca assoluta dell'ordine, cercavo di allontanare i brutti pensieri distraendomi in vari modi.

Avevo realizzato di avere un rapporto disfunzionale con l'ambiente, di avere dei blocchi, delle paure, delle insicurezze che limitavano il mio interagire col mondo esterno e cercavo con tutte le mie forze una "soluzione" a questi problemi, ma senza successo.

Ebbi solo un'intuizione che cercavo di mettere in pratica.

Era una visualizzazione: Immaginavo me stessa che “attraversava” il problema, l’ostacolo, la difficoltà, lo superava e poi si girava indietro a guardarlo.

Questa intuizione è stata confermata, arricchita e impreziosita dagli insegnamenti di Domenico.

Lo “stare” (come ci ha insegnato lui) con un’emozione negativa e farne esperienza, accogliendola, ascoltandola, assaporandola e facendo in modo che diventasse essa stessa parte integrante di esperienza e di crescita del nostro essere al mondo, equivaleva in un certo senso al mio attraversare il problema.

Ho imparato a stare con le mie sensazioni negative, guardandole in faccia, ascoltando il dolore che mi procuravano, accogliendole e facendoci amicizia; la mia ansia, che prima mi attanagliava lo stomaco, mi paralizzava la gola impedendomi di parlare, un’ansia che mi procurava un ronzio fastidioso e disturbante, che mi rimbombava nella testa e che mi offuscava la memoria, un’ansia che mi impediva di muovermi naturalmente all’interno di un gruppo di persone, adesso non la provo più e mentre scrivo queste parole mi viene da piangere per la commozione.

La mia rabbia che esplodeva improvvisamente perché non ero in grado di gestirla, travolgendo chiunque avessi davanti o me stessa e quando la rivolgevo contro di me “implodevo” provando un odioso senso di inutilità in quanto io non avevo senso, la vita intera non aveva più senso, a cosa serviva vivere? Non mi alzavo nemmeno dal letto, perché affrontare la vita mi faceva paura, paura di provare paura, rabbia, delusione, vergogna, imbarazzo. Entravo in uno stato di depressione che mi fagocitava e mi trascinava verso il fondo come se stessi sprofondando nelle sabbie mobili.

Beh, quella rabbia lì ora la guardo, la ascolto, la accolgo, e la sposto fuori da me, la controllo, ho imparato a gestirla.

Per un breve periodo ho anche pensato che non fossi più in grado di provare emozioni, credevo di non provare più niente, mi sembrava strano non sentirmi a disagio, inadeguata, imbarazzata, ma non era così, avevo semplicemente imparato a dare più valore a me stessa e alle emozioni che provavo, anche alle emozioni tristi e negative, sì perché anche quelle fanno parte di me.

Ciò che mi creava questo stato d'ansia era la paura di non sapere come affrontare le mie emozioni, credevo che io non avessi potere su di loro, la mia insicurezza me lo impediva. Ora so che non è così, l'ho imparato da Domenico.

A tal proposito lo voglio ringraziare, ad esempio per quando mi ha fatto notare, durante un laboratorio, quanto io abbia ancora bisogno di riconoscimento altrui, nello specifico il suo riconoscimento, in quanto insegnante. Questo la dice lunga sul fatto che io sono ancora insicura e suscettibile riguardo determinati atteggiamenti giudicanti, naturalmente solo miei, ma il fatto che me ne sia accorta, comunque, mi fa ben sperare.

Mi ha insegnato a volermi più bene, a stimarmi di più, a difendermi, a rispettarmi, ad avere più forza di volontà, a dare più valore alle mie emozioni. Che io stia bene o male, sono io che decido cosa farmene delle mie emozioni, ciò non significa che non provo più emozioni negative, ma non mi spaventano più, io sorrido loro e loro sorridono a me. Sono le mie emozioni ed io le rispetto e do loro valore.

ELENCO TIROCINIO

1_ Trascrizione di quattro laboratori on line	100
2_ Counseling Fulvia	30
3_ Controrelazione tesi Didi	12
4_ Laboratorio tattile	12
5_ Laboratorio di musicoterapia	12
6_ stesura tesi	ore 300

Totale ore 466

TIROCINIO

- TRASCRIZIONE LEZIONI ONLINE

Nel 2019 esplose in Cina una malattia infettiva denominata Covid-19, che si trasformò presto in una pandemia.

In Italia arrivò nei primi mesi del 2020 e a marzo il ministero della salute dichiarò lo stato d'emergenza sul territorio nazionale.

Nell'aria si respiravano emozioni varie tra paura e rabbia per questa situazione paragonabile ad una guerra, dove però il nemico da combattere non era un essere umano, ma un virus invisibile, il che spaventava ancora di più.

Durante la pandemia il mio stato d'animo e le mie emozioni erano variabili.

Se pensavo a ciò che accadeva fuori da casa mia provavo una grande sofferenza per questa situazione, un senso di impotenza, dispiacere, rabbia, fastidio.

Ma quando mi concentravo su ciò che era la mia vita tra le mura domestiche insieme a mio marito e mia figlia, ecco che il mio sentire cambiava totalmente: a casa sentivo un senso di protezione, calore, sollievo, persino allegria. Con mia figlia mi divertivo molto ridevamo e scherzavamo anche per esorcizzare la paura e sdrammatizzare il momento drammatico, ricordatoci tutti i giorni dall'elenco dei morti trasmesso in tv.

Con mio marito mi sentivo a mio agio e provavo molta tranquillità.

Nonostante il lockdown ho continuato a seguire i laboratori della scuola in counseling grazie all'idea di Domenico di creare un gruppo scuola su skype. In questo modo non solo non è stato interrotto il lavoro, ma è stato addirittura incrementato ed io personalmente ne ho tratto beneficio.

Condivido un pensiero di Domenico durante uno dei primi laboratori on-line riguardo la rabbia provata dalle persone in generale nei confronti di ciò che stava accadendo:

“La rabbia, in certi momenti della nostra vita, è Santa.

Ha una sua natura di tossicità, che si esplicita ed ha i suoi effetti negativi quando non sappiamo farcene niente di buono.

Quando si subisce un'ingiustizia arrabbiarsi è sano, se riusciamo a darle valore e a trasformarla, fino a farla diventare un propulsore di azioni buone a fronteggiare ciò che stiamo subendo”.

S'è deciso, tutti insieme, di registrare alcuni degli incontri on-line del nostro Gruppo Scuola; in seguito, Angelo (trainer della scuola) ed io ne trascrivemmo alcuni; per me questo lavoro di trascrizione è servito in parte come tirocinio professionale.

E' stata un'esperienza molto interessante e arricchente che mi ha permesso di scoprire molte cose su di me e sulle mie possibilità di fare counseling.

Durante la trascrizione riascoltavo e rivedevo me e i miei compagni condividere i propri feedback e provavo sensazioni nuove e diverse da quelle che avevo provato durante lo svolgimento dello stesso laboratorio dove ero coinvolta emotivamente, in preda all'ansia da prestazione e al giudizio e questo mi ha permesso di guardarmi con occhi diversi, questa esperienza mi ha fatto constatare di persona che a causa della paura del giudizio mio e degli altri, non riuscivo a godermi il momento, il qui e ora, ma ero imprigionata nel pensiero e mi perdevo l'esperienza, l'ansia mi impediva di ascoltarmi con la calma e la lentezza di cui avevo bisogno, ma mi scervellavo per cercare di costruire un feedback che mi facesse fare “bella figura” e mi facesse uscire dal laboratorio tranquilla e senza provare quelle spiacevoli sensazioni che mi sarei portata dietro per giorni ... ho potuto constatare che davo più valore alle esperienze spiacevoli e dolorose e davo molto meno importanza alle emozioni piacevoli e gratificanti. Ho fatto esperienza di una particolare interruzione di contatto, che molto mi riguarda: L'INTROIETTO, secondo cui il mio “dovere” era fare tutto in modo perfetto e non potevo permettermi di sbagliare. Introietto che si trasformò in nevrosi: Ogni cosa che io facevo o intraprendevo doveva filare liscia come l'olio, senza intoppi, la mia mania di controllo era la mia risposta al mio senso del dovere fare solo bene, era il mio tentativo di scongiurare ogni mio possibile errore.

Tutto doveva svolgersi senza contraddizioni. Ma cosa sarebbe accaduto se avessi sbagliato? Evidentemente, avevo paura che la mia dignità, la mia reputazione, il mio amor proprio ci avrebbero rimesso chissà cosa! Non accettavo di poter sbagliare.

Osservandomi dall'esterno in modo non giudicante, guardavo i miei movimenti, le mie espressioni, il mio modo di parlare, ciò che dicevo e come lo dicevo e non apparivo così impaurita e agitata, ma esprimevo il mio sentire con tranquillità e a volte venivo anche ripresa da Domenico, ma la scoperta è stata che non succedeva assolutamente niente di spiacevole, anche se venivo contraddetta, io Titty restavo sempre una persona degna di stima e di rispetto, quel rispetto che io non ero capace di darmi e che invece pretendevo dagli altri e l'affetto delle persone a me care non cambiava nei miei confronti anche se non facevo o dicevo tutto ciò che mi ero prefissata di dire o di fare. Questo sta a significare che il mio reale problema consisteva nel fatto che avevo idealizzato un'immagine di me che non corrispondeva alla realtà e questa incongruenza creava nel mio sentire quella spiacevole sensazione di inadeguatezza.

Ora ho imparato a volermi più bene.

Osservando le sessioni dall'esterno riesco ad apprendere molto più facilmente ciò che viene espresso, cosa che accade in maniera meno importante mentre vivo direttamente la sessione, appunto perché agitata da un'ansia che mi fa sentire estraniata e offuscata.

Il lavoro di trascrizione mi ha trasmesso, lasciato, insegnato moltissimo. Mi è dispiaciuto non aver partecipato ad alcuni laboratori come ad esempio quello in cui ha partecipato Angela, che ha parlato del conflitto con il proprio papà. Mi sarebbe piaciuto intervenire e condividere il mio feedback riguardo il mio rapporto con mio padre, in ogni caso ho fatto tesoro della spiegazione di Domenico riguardo al modo di comunicare e riguardo l'accettare il fatto che i nostri genitori hanno fatto ciò che erano in grado di fare. Io questo pensiero l'ho spesso messo in campo nella relazione con mia madre per esempio, ma sentirlo da Domenico mi ha sostenuta ed incoraggiata ancor di più.

Vorrei condividere con chi leggerà questa tesi uno dei quattro laboratori on-line da me trascritti, in questo caso si tratta di un laboratorio sulla comunicazione non violenta ed è appunto quello citato poc'anzi dove Angela parla del suo rapporto con il padre.

Da questa trascrizione si può osservare come avviene un laboratorio di CNV all'interno della nostra scuola.

Sono qui riportati i feedback di alcune delle mie compagne di corso, ma soprattutto il percorso, lo svolgimento di una sessione di comunicazione non violenta, lo stare nel processo di ogni singolo partecipante nonché le spiegazioni del nostro trainer Domenico Nigro.

La trascrizione che segue è fedele, cioè ripropone il linguaggio parlato.

Chi legge è chiamato a tenerne conto, immaginando gli aspetti non verbali della comunicazione.

C N V

11/05/2020

DOMENICO: Chi vuole proporre un lavoro? Chi ha un sospeso, con qualcuno o con la vita?

GIUSY: Io propongo, il fatto che in questi giorni anche se so che devo tornare a Roma perché vivo lì da tre anni, sento che non ho voglia di tornare a casa lì a Roma e questa cosa un po' mi preoccupa. Io qui dai miei vivo in un limbo, sto bene però sono adulta, vivo fuori, ho la mia vita, ho faticato tanto per costruirmela e questo fatto di non voler tornare un po' mi spaventa e la dominante è che torno in una casa totalmente nuova, in un quartiere nuovo, dove tra l'altro abita un mio ex che ho il terrore di incontrare per strada e quindi questo è quello che butto in campo, però se c'è altro di cui parlare mi fa piacere ugualmente, non ho una forte priorità.

DOMENICO: Stamattina è un modulo di CNV, ma se l'interesse, la voglia, il lavoro cade anche su qualcosa di diverso, se per voi va bene, io non mi sento vincolato rispetto a nessuna norma o di nessun ordine preconstituito. (3'09")

ANGELA: Io avrei qualcosa da portare oggi, anche se sono una counselor, ma è buono per me, è tanto che non lo ricevo, quindi essendo in questo gruppo io ho una comunicazione non violenta da confezionare con mio padre. Ho qualcosa che è bene che io gli dica finché è in vita e sono bloccata a farlo da sola. I tentativi messi in atto hanno fatto dei micro passi, ma vorrei occuparmene ancora una volta.

DOMENICO: Va bene. Allora io accolgo la proposta di Angela, voi che ne dite?

VARIE VOCI: ok, va bene. (8'20")

DOMENICO: Allora, ci mettiamo tutti in ascolto e accogliamo quello che ci racconta Angela.

ANGELA: Ho bisogno di dire a mio padre, per quanto io ci abbia provato, che non riesco ancora ad accettarlo e ad amarlo per come è, e questo mi impedisce di avere un rapporto con lui gentile, o che non sia così freddo come è adesso.

- Gli parlo molto poco, non lo cerco mai e quando ci vediamo lui mi fa grandi saluti, ma quando c'è da fare un discorso lui ha tutta una serie di comportamenti, non ascolta e io per quanto ci provi dopo un po' che ci provo, mollo perché appena inizio a parlare si alza e se ne va, insomma non mi sento accolta e non riesco ad accettarlo per quello che è e dunque ho nel cuore rancori e dolori che non riesco a lasciare andare. Ho fatto tutto questo con mia madre, con altre persone, vorrei mettere pace, ma con lui non riesco, osservo, mi accorgo, ma non faccio più passi.

- Ho imparato a fare a meno del padre che ho, ma sento che non è niente di buono. Visto che non lo posso cambiare è l'unica cosa che posso fare è imparare ad accettarlo per quello che è, vorrei riuscire anche solo stare nella stessa stanza con lui senza soffrire, o farmi monologhi la notte, forse se do voce a qualcosa, faccio il passo nella direzione giusta e quello che vorrei che sapesse è questo:

- Allora, lui è il classico padre autoritario, devi ubbidire, la forma di amore che vuole per sé è che tu fai quello che dice lui, io ho una sorella che ha una disabilità, io me ne sono andata via di casa quando ho compiuto 18 anni.

- Lui è aggressivo verbalmente, io dall'adolescenza in poi non avevo più paura e reagivo finché poi me ne sono andata, lui continua ad esserlo con mia madre e mia sorella, mia madre resta per paura e per il loro accordo implicito che si tengono su l'uno con l'altra, mia sorella ama incondizionatamente anche a causa del suo disagio, puoi farle qualsiasi torto, lei dopo 5 secondi se l'è già dimenticato e ti abbraccia.

- Quindi l'unica che ha un rapporto vero e buono con mio padre è lei, ma quando vedo lui che aggredisce mia madre, che alza la voce, che insulta mia sorella, perché non si rende conto di quanto male fanno le parole che lui usa, io non riesco ad amarlo per quello che è. I miei hanno un'attività, un negozio grande di forniture per ufficio e lui alza la voce davanti ai clienti con mia mamma, io quando vedo questa cose devo andare via perché se no lo attacco al muro, cosa che è già successa e mi accorgo che questo non porta niente di buono, perché se fossimo solo io e lui ci attacchiamo e finisce lì, ma lui poi se la prende con mia mamma e con mia sorella.

- Dunque la cosa migliore per tutti è che quando c'è lui dico due cose e me ne vado, perché se entro nelle discussioni poi chi ne risente sono loro due perché non hanno i mezzi per potergli tenere testa, io non abito lì per cui quando ci sono io ad un certo punto si modera, ma quando non ci sono io no. Quindi io negli anni ho dovuto imparare a rispettare il loro folle equilibrio, loro sono fuori di testa, ma hanno il loro equilibrio.

- Io ogni tanto vado a trovarli e li lascio nel loro brodo, perché se cerco di cambiare le cose loro soffrono di più, loro funzionano così, ma il rapporto con mio padre vorrei, soprattutto per me e poi anche per lui perché per quanto sia inconsapevole e di ghiaccio penso che una figlia che non ti parla non ti fa star bene, io per me e per lui vorrei vedere se c'è un a via diversa, non tanto per

cambiare lui, ma per me stessa, per essere più serena, più in pace, per imparare ad accettare il papà che ho.

- Quindi vorrei mostrargli, in un altro modo rispetto a quello che ho già fatto, quanto male fanno le cose che dice, in modo che lui non ribalti le cose facendo la vittima e negando ogni cosa gli si dica. Vorrei mostrargli perché io non gli parlo e gli sto lontano, in modo che io svuoti la mia zavorra e lui, questo è il mio desiderio, ma so che non è possibile, vorrei che anche lui rifletta e si renda conto, che se sia io che mia madre prendiamo una certa distanza è dovuto a ciò che lui fa anche inconsapevolmente.

DOMENICO: Ok Angela, respira e respirate tutti.

- Prima di ogni cosa diamo un feedback ad Angela? (18'25") Ad essere Angela come ci sentiamo?

- O anche ad ascoltarla da fuori di cosa ci accorgiamo?

MARGHERITA: Io la prima cosa di cui mi accorgo è il senso di ingiustizia e anche delusione.

DOMENICO: Aspetta Margherita. Viene prima il sentire e il senso di ingiustizia non è un'emozione. Che una certa situazione a me possa apparire ingiusta, ok, ma come mi sento? Tu hai parlato di delusione, cosa è stato deluso?

MARGHERITA: E' stato deluso il venir meno di una possibilità di comunicazione con il papà che è una persona che io sento vicino e il senso di ingiustizia mi arriva quando Angela racconta di questo papà che indiscriminatamente aggredisce verbalmente la mamma e una persona disabile, oggettivamente in difficoltà, e quindi se divento Angela io vedo ingiustizia.

DOMENICO: Io aggiungerei che ogni volta che noi proviamo delusione è un senso importante, perché se sono deluso vuol dire che prima mi sono illuso e ho riposto delle speranze che non avevano possibilità.

Cosa diversa è sentirsi amareggiati. Quindi che Angela abbia nutrito o che continui a nutrire illusioni, questa è un'opportunità che considero opportuno esplorare.

MARILU': Appena Angela ha cominciato a raccontare mi sono sentita molto triste e dispiaciuta per questa situazione quasi fino alle lacrime, ho sentito la paura di non riuscire a esprimere correttamente il suo sentire e che questo potesse addirittura procurare più male nei confronti della sorella e della mamma, frustrazione, paura di non riuscire a portare a buon fine ciò che lei sente di voler fare, ho provato molta tenerezza per questa sorella che comunque è disabile e che con molta dolcezza ti mette le braccia al collo anche se riceve un sopruso e che 5 minuti dopo lo dimentica, ho sentito da parte della mamma una rassegnazione, un'accettazione di questa situazione e da parte del papà un bisogno di affermazione di sé magari dovuto anche a un discorso culturale. Questo è quanto.

DOMENICO: Và bene Marilù. Grazie.

ELENA: Io sono stata con due sentimenti più forti che ho sentito: la rabbia e l'impotenza e un dolore che contorna la situazione, un peso sempre presente.

DOMENICO: Elena l'impotenza per cosa?

ELENA: L'impotenza per non riuscire a portare un cambiamento nella relazione con il padre.

DOMENICO: Il senso di impotenza è quando vogliamo una cosa che per noi è impossibile ottenere, cos'è che vuole Angela che per lei è impossibile ottenere? Secondo te Elena, che hai colto l'impotenza?

ELENA: L'attenzione del papà nel senso di ascolto, che il padre si fermi e l'ascolti.

DOMENICO: Fuochino. Certo che questo è un bisogno frustrato fin'ora, ma il vero sentimento di impotenza io Angela lo provo, non perché sento il bisogno che lui mi ascolti, cosa me ne faccio di quel suo ascolto, se non mi dà ragione, se non cambia, se non ottengo quello che voglio., se lui mi ascoltasse e poi continuasse a trattarmi come mi tratta. Mi basterebbe?

ELENA: No.

DOMENICO: Allora, apro questa prospettiva qua. Che cosa accadrebbe a me Angela, se realmente non mi ponessi come obiettivo il cambiamento di mio padre, non puntassi a veder riconosciute le mie ragioni, quelle che considero obiettive, la differenza tra volere da mio padre che lui riconosca di essere aggressivo, rabbioso, violento e che quindi deve cambiare, questa è una possibilità. Oppure che mio padre riconosca che il suo comportamento produce in me: Paura, rabbia, allontanamento, tremore, disorientamento, malessere, senso di rifiuto.

- Tra il dire: "il tuo è un comportamento violento che produce male" e il dire: "quando alzi la voce, io mi spavento. Questo volevo dirti con la speranza che tu te ne possa fare qualcosa di buono"(31'56").

- Ricordate che Angela ci ha detto che a lei, anche quando solo lo confronta, la sua reazione è: "NON E' VERO!" E a me non sorprende il fatto che lui non sia consapevole di quello che fa e gli effetti che di quello che fa possano scaturire negli altri.

- Comunque il senso di impotenza è il sentimento che più mi ha oppresso nello starti ad ascoltare Angela.

TIZZY: Quando io ti ho ascoltato Angela, ho sentito un grande peso, ogni tanto andavo in apnea, non riuscivo ad avere un respiro lungo, ho sentito tanta rabbia anch'io, (ripeti molte volte "perché") per il fatto di volere un padre diverso, e perché anch'io ho provato paura, perché nel tuo racconto ho ricordato anch'io mia mamma quand'ero piccola, la sua voce era quella di urlare ed io diventavo rigida e sentivo tanta paura, e tu me l'hai di nuovo un po' ricordato.

DOMENICO : Quindi il tuo sentire è la paura...

TIZZY: Sì.

GIUSY: allora, io all'inizio ho proprio sentito tanta tristezza, anche a me stava venendo da piangere, e poi ho avvertito paura nei confronti del padre...

DOMENICO: Scusa Giusy, cosa vuol dire paura nei confronti del padre?

GIUSY: Per il fatto che urlasse

DOMENICO: Quindi paura di mio padre

GIUSY: Sì, e poi quando ha iniziato a parlare della sorellina io ho sentito frustrazione per non poter stoppare questa situazione nei confronti di mia sorella e poi c'è stata questa escalation e sentivo rabbia e che stava entrando il giudizio e che io mi stavo staccando.

DOMENICO: Ok. Anche se Angela nel suo racconto ha precisato di non aver paura del padre, quindi non è questo il problema.

GIUSY: no no, però nonostante questo l'ho avvertita .

DOMENICO: Ma io lo dicevo non per criticare il tuo sentimento, ma per circostanziarlo perché: "paura di cosa?", anch'io ho percepito la paura, il punto è che quando ci accorgiamo di un'emozione, quello è il primo step, perché poi ci serve per mettere a fuoco cioè: "A cosa si deve quest'emozione?"

GIUSY: Io ho avuto questa immagine nera, enorme che mi sopraffà, è stata un escalation.

DOMENICO: Ogni volta che diamo un feedback, attiviamo un contatto con l'altro e con noi stessi. Alla fine però vi invito a considerare un aspetto più importante del dare il feedback in questi termini: Chiedendovi "Questa roba che ho appena detto, in che modo mi riguarda?"

- Perché la possibilità che il nostro feedback sia proiettivo è molto elevata, e comunque in un modo o nell'altro noi ci accorgiamo soprattutto di ciò di cui abbiamo più familiarità, per cui almeno inizialmente, un'attenzione di questo tipo per la nostra crescita, per il nostro sviluppo di consapevolezza, vi invito a considerare questa possibilità come un qualcosa di importantissimo, dopo aver dato un feedback immediatamente, vi fermate, un bel respiro, vi mettete in ascolto e vi chiedete : "Ma questa roba che ho appena detto per V., A., in che modo mi riguarda, o potrebbe riguardarmi?"

- Il lavoro consiste nel fatto che io do il mio feedback ad Angela, e Angela prende di questo quello che per lei ha valore, non assume che quello che dico io la riguardi in assoluto, ma che può essere un buon riecheggiamento dal quale lei prende e io faccio uguale, dopo aver dato il mio feedback, di questo mio feedback mi chiedo, ma di questo cosa posso prendere per me? Cosa dice di me? (40'29")

- allora ad esempio rispetto alla paura, fra le varie cose che ho trovato particolarmente interessanti del tuo racconto, uno è stato questa tua dichiarazione di quello che vuoi: "Vorrei tirare fuori il rospo, vorrei dirglielo" e quindi, se c'è paura, potrebbe essere legata alle conseguenze di questo mio comportamento e chissà quali sono, perché una sua reazione più o

meno aggressiva ormai la so gestire anzi, ho esperienza del fatto che quando ci sono io lui si contiene, la mia paura è al limite legata al fatto che quando poi non ci sarò la farà pagare a mia madre e a mia sorella, anche se loro hanno un equilibrio anche se un po' folle.

- Quindi in tutta questa vicenda, il cosa voglio, che secondo me si lega al senso di impotenza, voglio riuscire ad amare questo padre che non riesco ad amare, voglio poterlo accettare e amarlo per com'è.

- Qui ripeto, vedo il contatto con l'impotenza e non solo, ma con la rabbia, con l'ingiustizia, un senso di ribellione che mischia tutto non so come fare, non riesco a starci, e siccome non riesco a starci Angela, quello che emerge come mia scoperta è il riconoscimento di un introietto forte che è quello di : AMA TUO PADRE PERCHE' E' TUO PADRE! Non per quello che è il vostro rapporto, non per quello che vi scambiate, non per quello che lui fa per te, ma perché è tuo padre e ho forte il sospetto che su questo piano l'introiezione è un'interruzione di contatto del tuo stato di consapevolezza, ma riportata nella relazione, questa tua interruzione di contatto diventa un'altra interruzione di contatto di tipo relazionale: che è la confluenza.

- In cosa confluiscono Angela e suo padre? Proprio su questo introietto. Perché l'introietto di Angela ama tuo padre perché è tuo padre evidentemente è lo stesso del padre che le dice mi devi amare perché sono tuo padre.

- E ora è evidente che se questo introietto non viene tirato fuori da uno dei due, la persona che butta fuori l'introietto da dentro di sé e se ne libera diventa un'altra persona che in quella relazione produrrà un cambiamento e questo ha buone possibilità che produca anche un cambiamento nell'altro.

Ma qua Angela ci fai vedere e qua ci agganciamo sicuramente agli insegnamenti della comunicazione non violenta, uno dei quali è quello che ci dice che il processo si conclude con una richiesta che facciamo all'altro, ma una richiesta che l'altro possa accettare. La richiesta che facciamo all'altro ha sicuramente una caratteristica che viene prima e cioè che per fare una richiesta a chiunque dobbiamo prima averla accettata come richiesta possibile per noi. Non chiederei mai una cosa a qualcuno se prima non va bene a me.

- E qui quello che mi sembra che sia motivo di particolare difficoltà per te Angela, è proprio questo, che non hai ancora messo a fuoco una tua volontà che sia innanzitutto buona per te.

- Quando tu dici, tra le cose che vorresti imparare ad accettare tuo padre, io me la sono subito riformulata in questi termini: vorrei riuscire ad accettare di avere il padre che ho.

ANGELA: E' esattamente quello che intendevo.

DOMENICO: si però la riformulo così, tu Angela immagina di essere mio padre: vorrei accettarti, ma prima di fare questa richiesta a te, alla quale tu puoi rispondermi "va bene e cosa vuoi da me?"

ANGELA: Però questa non è una richiesta che posso fare a un'altra persona, è una cosa che devo fare dentro di me.

DOMENICO: Brava! Perfetto.

ANGELA: Infatti questa cosa a cui voglio dare voce è da dire a lui, o da dire a voi e a lui dire un'altra cosa, perché la direzione è che dentro di me come ho già fatto in un'altra situazione, quindi ho visto che lo posso fare, tipo mia madre, non ho detto niente a lei, ma dentro di me ho detto le cose che dovevo dire e adesso accetto la mamma che ho. Quindi è proprio questo che voglio fare, che poi posso anche andare a dire qualcosa a lui o dire qualcosa qua a voi, che mi porta nella direzione di accettarlo e amarlo così com'è, io ti seguo e faccio.

DOMENICO: Ok. Allora , grazie per questo chiarimento. La richiesta che faccio a me di accettare il padre che ho è una richiesta che io posso soddisfare?

ANGELA: Fino ad ora evidentemente no altrimenti l'avrei fatto.

DOMENICO: Bene, ma allora se è così, cosa ti impedisce di dirti, io un padre che si comporta così non lo posso amare.

ANGELA: Non lo so, sento una resistenza, non so come si chiama, io mi son detta tante volte che è orgoglio, io ho un'immagine di lui che ferisce le persone che ha più vicine, che sono rimaste con lui, e quando fa così io non lo accetto. Io lo so perché lo fa, perché non ha avuto un padre, perché è sempre figlio, perché è il suo grido di rabbia e vuole dire amatevi per favore, lo vedo tutto questo, ma io dentro di me non riesco a perdonarlo, non so come si chiama quello che mi impedisce di e quando sono su questo argomento io sento dolore fisico, ho la nausea e mi viene da vomitare ogni volta e so che vuol dire che sto scardinando qualcosa, quindi ci sto in questa nausea.

DOMENICO: Il fatto che tu senta nausea e voglia di vomitare a me suona proprio come una conferma della potenza dell'introietto. A fronte della propria impossibilità di amare il proprio padre e provare un senso di disgusto e di nausea, noi abbiamo la nausea quando abbiamo bisogno di vomitare e abbiamo bisogno di vomitare quando abbiamo dentro di noi nello stomaco un qualcosa che non ci fa bene, che è tossico, che è bloccato lì, che non riusciamo ad assimilare, ad integrare e quindi buttandolo fuori ce ne liberiamo. Non posso amare mio padre, ma non in assoluto, non posso amarlo per come si comporta.

ANGELA: Ecco adesso arriva quello Adesso mi sta partendo, proprio lo riconosco. LA FURIA!

- Una cosa che mi è arrivata chiara. Due domande: Ma io devo per forza perdonarlo? Tutti mi dicono che devi perdonare le radici, le costellazioni ...

DOMENICO: Oh madonna mia ecco un'altra ragione per cui queste cose non mi piacciono tanto.

ANGELA: Mi accorgo che avendo fatto pace con mia mamma è andato tutto molto meglio, però ho questa cosa dentro che devo per forza farlo e l'altra cosa è come faccio ad amare una persona che per educarmi e farmi crescere ha fatto tutto tranne che farmi crescere, che mi ha educata ad ubbidire, che mi ha solo dato istruzioni per essere quello che andava bene a lui o a qualcun' altro, cioè la fatica che ho dovuto fare per scardinare tutte quelle cose lì, io non lo farei mai a un figlio,

mai! Mai! quindi io non so dove andare a trovare lo spazio per mettere pace in questo, visto che lui crede di far bene, è un lavoro che devo fare davvero? E se lo devo fare com'è che lo devo fare? (55'00").

DOMENICO: Intanto, Angela, il mio primo invito è: sostituisci le coniugazioni del verbo dovere con il verbo volere, perché fino a quando la questione non la trasporti sul piano di quello che vuoi, non di quello che devi, anche solo semplicemente : “ Devo amare mio padre?”, è una domanda che ti invito a non fare, mollarla, perché l'amore in qualunque forma si manifesti, palesi, emerga, in qualunque esperienza, l'amore è un antipodo del dovere, se amiamo per dovere non è amore!

- Quindi: devo amare mio padre è una domanda fuorviante! La domanda al limite è: “Lo voglio amare, o non lo voglio amare?”

ANGELA: Ok, allora

DOMENICO: La domanda è: Che cosa provo nei confronti di mio padre? E cosa vorrei provare?

ANGELA: Voglio provare pace, serenità, non verso di lui. Ok, ho messo in ordine: Voglio sentirmi in pace nella mia relazione con lui, sia che ci parlo o che non ci parlo. In tutti i lavori che ho fatto, per esperienza ho portato dentro che devo trovare il modo di amarlo in qualche modo o accettarlo.

DOMENICO: Ma è questo è un pregiudizio! Angela, però aspetta, o molliamo tutti i pregiudizi oppure non ci serve no? Se stiamo in questo processo è perché abbiamo mollato tutti i pregiudizi e vogliamo scoprire qualcosa di nuovo. Allora se tu mi dici, voglio stare in pace, voglio poter avere una relazione con mio padre, che mi renda possibile lo stare in famiglia, con mio padre sono in evidente conflitto, ma con mia madre e mia sorella no, per cui siccome vivono insieme e non riesco ad immaginare la possibilità di scindere il rapporto con l'uno e con l'altra e con l'altra e quindi questa cosa che quando sono lì vado continuamente nel pallone con mio padre non mi va bene, voglio poter stare in pace. E' così?

ANGELA: Non proprio.

DOMENICO: E allora cos'è?

ANGELA: Voglio essere in pace dentro di me, anche se non dovessi riuscire ad avere con lui una relazione buona di scambio, mi basterebbe se io riesco a stare in pace dentro, quindi la mia relazione che ho dentro con lui, quando vado da loro non sentire di dover reprimere qualcosa che voglio dire, non sentire rabbia quando lui si comporta come sceglie di comportarsi, osservare accettando quello che loro fanno e che vedo, quindi, diciamo che a livello pratico della realtà esteriore è molto meno, perché io non vado nel pallone, io assisto e dentro mi arrabbio ...

DOMENICO: Sì io intendevo nel pallone non nel senso che mi perdo, ma nel pallone interiore cioè che la cosa mi fa star male.

ANGELA: Sì, vorrei essere in pace dentro di me, quando penso a mio padre, lui è così, faccio un sospiro, faccio un sorriso, lui è così, mio padre è questo e questo ancora non riesco a farlo, più che

fuori lo vorrei fare dentro allo stesso modo in cui sono riuscita con mia madre che la vedo lì passiva e io osservo.

DOMENICO: Più ridici questo e io più ricontatto l'impotenza.

- E' come se io avessi un padre che quando sono con lui ogni mezz'ora mi dà un pugno sulla spalla ed entrassi in un loop che mi dice: " Lui è così, non lo cambio, ogni mezz'ora mi dà un pugno sulla spalla e vorrei non sentirmi male quando mi dà un pugno sulla spalla". Ma allora mi anestetizzo la spalla in modo che per due ore mi anestetizza completamente la parte e quindi non sento niente. Cioè se uno mi dà un pugno sulla spalla, poco o tanto mi farà male.

- Allora, siccome il fatto che io stia male quando fa quella cosa là, io non vedo la possibilità di non star male, per esempio, il fatto che si picchino i bambini a me fa star male, ogni volta ho un sobbalzo e ci rimango male, non riuscirei ad immaginare la soluzione di questo mio male come il fatto che da un certo punto in avanti quando dovesse ricapitare questa cosa non la patisco più, io continuerò a patirla.

ANGELA: Quindi mi stai dicendo che può essere che questa cosa io possa arrivare fino a un certo punto e non è all'interno dell'equilibrio della propria vita arrivare ad accettare i genitori che si hanno?

DOMENICO: Assolutamente! Certo! Se una cosa mi fa star male, quella cosa mi fa star male, cioè pensare che io possa risolverla non provando più quel dolore, lì vedo l'impotenza, mi trovo in un loop dal quale non posso uscire perché se una cosa mi fa male, mi fa male.

ANGELA: E tutto quello che senti sul perdono, su quanto dentro riesci a sciogliere, tutte queste proposte che si trovano, questi modi di procedere, cosa me ne faccio? cosa ce ne possiamo fare? non servono proprio in questo caso? Dove la cosa è davvero difficile, dura o ...

DOMENICO: Il perdono non è la soluzione del male, il perdono è un effetto della soluzione del male, non è la causa della soluzione del male.

ANGELA: No non sto dicendo che è la causa, è l'unica cosa che io posso fare per lasciare andare una cosa che mi mangia dentro. No? Per me.

DOMENICO: Allora, se io ho un problema nella relazione con te, il perdonarti sarà possibile, non quando ancora mi mangia dentro, ma quando avrà smesso di mangiarmi dentro.

- In questo senso dico che è un effetto, cioè la cosa che mi mangia dentro che tu fai, smette di mangiarmi dentro o perché tu smetti di farla o perché su di me non ha più effetto e allora lì arriverò a perdonarti, ma non la cosa inversa, mentre mi mangia dentro, io ti perdono e questo serve a dar fine alla mia sofferenza.

- Il primo passo è riconoscere cosa mi fa soffrire e se questo riconoscimento mi fa scoprire che quella roba lì mi fa soffrire e non c'è verso che smetta di farmi soffrire, continuerà a farmi soffrire. Quindi il problema non è tanto non provare più quel male, ma imparare a stare con quel male. Noi

non risolviamo la sofferenza perché non la sentiamo più, noi risolviamo la sofferenza quando la accettiamo, quando troviamo un modo di stare con quella sofferenza.

-Quindi il problema non è non provare più la sofferenza per le modalità aggressive e dispotiche di mio padre, il problema, se voglio continuare ad avere un rapporto con lui, è trovare un modo di stare, curare, accettare la mia sofferenza. Il fatto che tu faccia questa roba qua mi fa soffrire e se io voglio stare con te, non ho altra possibilità che tenermi questa sofferenza. Mi piacerebbe tanto che tu questa cosa la considerassi. Oppure potresti dire: "Tu papà, sapendo che quando fai una certa cosa io soffro, continueresti a farla così, pensando che sono solo affari miei e peggio per me?"

ANGELA: Questa, potrebbe essere quella richiesta che alla fine del processo, potrebbe essere messa in atto? Stai dicendo questo?

DOMENICO: Ci avviciniamo. Quello che sto dicendo è che tutto questo lavoro mi serve per inventariare quello che c'è in campo, in me e nell'altro e anche se non lo stiamo facendo in modo puntuale, mirato e preciso è il lavoro che stiamo facendo, perché se penso alla procedura della comunicazione non violenta, il primo step è la narrazione dei fatti, metto a fuoco quello che c'è. Cosa c'è? Ci sono io Angela che ho una relazione tremenda con mio padre, per me questo dipende dal fatto che lui mette in atto tutta una serie di comportamenti che io patisco. Questo è un fatto.

- Nel dire questo amplio la mia coscienza e metto in conto che potrebbe essere un problema mio, perché magari agli altri questa cosa o non fa male o se la sanno gestire o non rappresenta così un problema. A mia sorella ad esempio che ha una disabilità ...

ANGELA: Ha una disabilità e nonostante quello che lui fa lei lo ama incondizionatamente

DOMENICO: Pensa te! L'amare incondizionatamente qua viene vista come una disabilità!

- Guardala questa provocazione perché qua il giudizio dice che mia sorella in forza della disabilità che ha, subisce l'aggressione di mio padre, ma lei nel giro di cinque secondi la dimentica per cui ...

- Non metto in conto questa visione che a lei, quella che io considero un'aggressione, le rimbalzi e non attecchisca per niente.

ANGELA: Ma non la considero una disabilità.

DOMENICO: Ok, evviva! Ma il punto è questo che, se io un certo comportamento non lo patisco, magari come dire non ho i sensori per cogliere quel tipo di situazione nel modo in cui lo cogli tu, e quindi, che ci sia o non ci sia per me è indifferente.

-Quindi qua vedo la differenza di soggettività tra me, tra mia sorella e anche tra mio padre.

- Tra mio padre e mia sorella si incontrano soggettività che possono compatire.

- Tra mio padre e me si incontrano soggettività che non sono compatibili.

ANGELA: Sì.

- Bene. Il fatto è che io ho una relazione con mio padre, per me impossibile, perché io patisco determinati suoi comportamenti e questa roba qua per me è troppa sofferenza, io vorrei in qualche modo risolverla. Aggiungo che su questa roba qua ho tanta roba, ad esempio:

- L'introietto del dover amare il padre? Perché ad esempio un altro introietto potrebbe essere: Ama il padre che ti tratta bene e manda affanculo il padre che ti tratta male! Per dire. Ma questa norma non ha molta incidenza nella nostra cultura che deriviamo da una visione del rapporto coi genitori che ...

- Il Signore Dio Nostro ci dice Onora il Padre e la Madre! Non ci dice onora il padre e la madre se ci trattano bene, e se mi picchiano dalla mattina alla sera? Ah, questo non è detto, dice solo amali!

-Quindi, c'è un forte senso del dovere e quando ho introiettato un senso del dovere così forte, sganciarmi è immediatamente fonte di malessere. Per questo una parte importante del lavoro è fare i conti con i miei introietti, ma sono sicuro di dover "doverlo"? e allora lì mi aiuta se sto un po' più su cosa voglio, cosa sento. Ma io riesco a stare sul piano del: "Sì è mio padre, mi ha messa al mondo, mi ha fatto crescere, ma mi ha educato male!! Mi ha messa in continua difficoltà! Mi ha messa in una situazione tale per cui appena ho potuto me ne sono scappata! E cosa provo per questo? Evidentemente rabbia, rancore e risentimento" (1h12'37").

- Ma riesco a vedere altro? Lui quella roba l'ha fatta con buone intenzioni, lui era convinto che quello fosse il metodo giusto. Ha fatto quello che è stato capace di fare. Ma quando io dico "Io ai miei figli non farei mai una cosa del genere!", ma io sono io, ho appreso altre cose, ho un'altra educazione, molte cose le ho apprese non dalla famiglia, ma per mia iniziativa, poi se mi voglio far aiutare dai miei studi, dalle mie letture, io vi consiglio sempre di leggere Hillman nel "Il codice dell'anima", quando ci dice che nasciamo là dove ci serve nascere, perché c'è chi impara per opposizione, per cui in un ambiente ostile, c'è chi impara per sostegno, infatti Angela è un bel pirata.

ANGELA: Ma infatti, tutte queste cose che riconosco, che vedo, vorrei, come hai detto tu prima, vorrei vedere anche altro per sentire qualcosa di più nutriente, pacifico perché, perché mio padre ha fatto le sue puttanate, però per esempio lui c'è sempre stato, non ci ha fatto mai mancare niente, quindi a modo suo lui ha amato, a modo suo. Io vorrei avere la capacità dentro di me di vedere anche questo e sentirmi più in pace.

DOMENICO: Bene. Allora, se riesci a riconoscere che lui ha amato "a modo suo", puoi riconoscere che non c'è altro modo per nessuno di amare in un modo diverso che non sia il proprio? Quindi come dire, tu mi ami a modo tuo e non hai altra possibilità di farlo e io anche, se ti amo, ti amo a modo mio e non ho altra possibilità di farlo.

ANGELA: Io lo riconosco qui (si tocca la fronte/mente), ma non riesco a farlo qui (si tocca il petto/cuore) è questa la cosa. E' per quello che chiedo aiuto.

DOMENICO: Evviva! Ma intanto, se io vedo che non ho altra possibilità di amare che a modo mio e ti voglio amare, non ti devo, ti voglio amare, la mia richiesta a questo punto sarà: “Posso amarti a modo mio? Vuoi essere amata a modo mio? Lo vuoi il mio amore? Io lo voglio il tuo amore. Tu lo vuoi il mio amore?” Perché se mi dici sì, allora io ti dico in che modo ti posso amare e in che modo non ti posso amare.

- Allora, non ti posso amare quando urli, quando alzi la voce, quando sei aggressivo, non ti posso amare, non ce la faccio. Quando sono preoccupata e spaventata che la mamma possa soffrire per come la tratti, io non ce la faccio ad amarti, ma voglio amarti. Per questo la mia richiesta è: puoi tenerne conto del mio bisogno d’amore? E fare quello che puoi per soddisfarlo per come lo sento io questo bisogno.

- Io capisco che per la tua cultura, per i tuoi valori e sono grata per tutto quello che hai fatto per me, perché per molte cose sei stato un bravo padre, ci sei sempre stato, ma quando alzi la voce, quando ti arrabbi, io sin da quando ero bimba ci stavo male, mi spaventavo, entravo in tensione, non ce la facevo. Ancora oggi lo vivo come un’aggressione, con un gran senso d’ingiustizia e lì non riesco ad amarti, quello che voglio dirti è questo, io non riesco ad amarti quando fai così e per me è uno smacco incredibile perché mi dispiace perché vorrei amarti sempre.

- Poi lui cosa mi dirà, che effetto che farà a lui, ma quello che conta è che la pace innanzitutto per averla con l’altro devo averla con me, mi deve essere chiaro in che modo posso stare in pace.

ANGELA: Io non pretendo più che lui cambi e questo lo sento un modo che da sola non sono mai arrivata a formulare e che rispecchia ciò che ho bisogno di tirar fuori, specialmente dire questo, che poi lui reagisca allo stesso modo, ma per me già dire questo sarebbe qualcosa di prezioso per me, prima di tutto per me, non ho ferito lui e se poi lui questo lo prende e ne fa qualcosa bene e se non ne fa qualcosa bene, queste frasi che hai detto son qualcosa che sento buone per me.

DOMENICO: Io esco dal piano del giudice che stabilisce cosa è giusto e cos’è sbagliato, cosa si deve o non si deve fare e sto sul sentire mio e dell’altro e sul riconoscimento delle ragioni mie e dell’altro. Le ragioni di mio padre sono i suoi valori culturali, sono i suoi imperativi morali, sono le sue paure, sono i suoi vissuti, sono quello che è capace di fare, che, in che modo può cambiare?

- Se io lo accolgo e glielo restituisco aggiungendogli il mio! Io accolgo il valore di quello che c’è in te e lo riconosco e ti ringrazio, a questo aggiungo quello che vale per me, quello che provo io. Un padre che si preoccupa per la sua famiglia, che non gli fa mancare niente per me è importantissimo e capisco quanto questo possa essere stato per te fonte di preoccupazione e di stress, ti possa sempre aver tenuto in allarme, in tensione per cui mille scatti d’ira dipendevano da questo. Io questo assolutamente lo riconosco, ma tu puoi riconoscere che ogni volta che ti arrabbiavi, ogni volta che alzavi la voce io potevo spaventarmi? (1h20’04”)

Perché così è andata e così continua ad andare e questo impedisce a me di stare tranquilla ogni volta che siamo insieme e ogni volta che me ne vado e ci salutiamo, me ne vado sempre col magone nel cuore e con la paura. Quindi quello che ti chiedo è: Mi puoi assicurare su questo?

- se per me è questo è lì che si struttura la forza, perché parliamoci chiaro, quanti anni ha tuo papà?

ANGELA: settantacinque.

DOMENICO: Ok, non immagineremo mica che un uomo di 75 anni, con 75 anni addosso in una sua modalità, arriva fresca fresca Angela, gli fa questo bel discorsetto e lui cambia, magari la sua prima reazione sarà di respingere tutto, ma se io Angela su questo ormai ho davvero maturato la mia maturazione e il mio sentire, quel suo respingimento lo accoglierò e in qualche modo gli dirò: "Beh, metto in conto che tu proprio non ce la possa fare a cambiare all'improvviso, ma questo era quello che volevo dirti e spero che magari tu possa rifletterci su questo e la prossima volta tu possa dirmi qualcosa di nuovo."

Oppure: "Ma veramente tu non riesci a dirmi nient'altro che sia respingermi su tutti i fronti? Di tutto quello che ti ho detto una cosa la puoi accettare e riconoscere?"

- Perché qua il punto è veramente che, certo che ci vuole anche un'abilità, una sorta di arte retorica nell'argomentare, nel formulare, ma quello che rende forte, che impatta in questo tipo di comunicazione, è il sentimento di chi parla! Perché se il sentimento è accorato, se il sentimento è appassionato, se il tono è quello di chi partecipa, di chi ha compassione, di chi è presente, è quello che smuove l'altro, cioè la novità è lì.

- Nella mia esperienza quando riusciamo ad entrare su questo piano qua, a chiamare l'altro su questo piano qua, lì avviene un contatto nuovo, che produce novità. Quindi quello che chiedo all'altro è di riconoscere e dare valore al mio sentimento, a quello che provo. Non gli chiedo di cambiare, gli chiedo: "Ma puoi tenere conto di questa roba qua? Ti fai un'idea che ha un peso per me nella nostra relazione? A te sta bene? Non ti piacerebbe poter cambiare in meglio questa roba qua?".

Perché se mi dice: "Sì certo! "

- " E allora come si può fare? Cosa pensi di poter fare?"

- Perché la richiesta non è fai così, così, cosà. Comportati bene con la mamma, non spaventare Chiara(sorella). Perché è chiaro che se l'altro non ha cognizione, non ha coscienza, non ha idea che possa trattar male la moglie, spaventare la figlia o che queste cose siano importanti e valgano veramente, più del suo impegno a fare star tutti bene, come ne veniamo fuori?

- Feedback. Angela stai lì in ascolto, sentiamo ... Date un feedback a me. Tu Angela ascolta. (1h24'40")

TIZZY: Questa storia è come se, tu Domenico l'avessi raccontata a me. Sento proprio un sollievo e dare valore ad un mio sentimento ed esprimerlo all'altro, per esempio a mia madre è stato fondamentale. Anch'io come Angela avevo questo volere cambiare l'altro e gli dicevo anche cosa doveva fare e non ottenevo mai nulla. Dare valore a quello che sento inizialmente non mi andava di farlo per orgoglio, per tante cose e nel momento in cui ho dato valore, ho avuto proprio questa

sensazione di benessere, poi non è stato immediato dall'altra parte, ma per me è stato veramente un sollievo. Infatti adesso io mia mamma me l'abbraccio e me la bacio, domenica che è stata la festa della mamma me la sono abbracciata, è avvenuto il contatto e niente sono riuscita a farlo anch'io anche nelle altre relazioni, a volte col marito, con il capo turno, poi ogni tanto ci casco e mando affanculo. Però dicendo: "guarda questo tuo modo di fare mi fa star male" ho visto proprio l'altro basito, come se nessuno gliel'avesse mai detto, quindi anche questo vedere lui così e lo vedevi proprio cambiare. Ecco, questo per me è benessere e ho sentito molto anche in Angela, non voler cambiare il padre, ma stare in pace accettando che lui sia fatto così! Grazie a tutti e due.

DOMENICO: Grazie Tizzy.

MARGHERITA: Volevo dire ad Angela che alla fine i fazzoletti li ho usati io, perché mi sembra di aver ricevuto un counseling personale oggi, in quanto tutto quello che hai tirato fuori mi ha fatto immediatamente sentire tutto quello che c'è in campo tra me e mio fratello e la prima cosa che ho sottolineato e che mi ha smosso tutto è stata la delusione che arriva dopo l'illusione, son partita da lì e quindi mi sono accorta mentre parlavi che anche io ho introiettato che bisogna per forza amare il fratello perché è così, tra l'altro io arrivo da una famiglia dove ho mia mamma figlia unica che non ha fratelli e che ha sempre sognato una famiglia numerosa e quindi fin da piccoli ci ha inculcato letteralmente questo amore profondo tra fratelli, quanto sia bello, arricchente, perché lei avendo vissuto da sola, ha sentito sempre la mancanza dei fratelli e sorelle e tra l'altro si è sposata con un uomo che invece ha otto sorelle e che sono particolarissime perché hanno praticamente passato l'intera loro vita a scannarsi per qualsiasi cosa però sempre amandosi e cercandosi ripetutamente.

- Io e mio fratello per Angela che non lo sa, praticamente abbiamo rotto i rapporti ormai da quattro anni, abbiamo cercato in qualche maniera di rincontrarci, ma non ci siamo riusciti in nessun modo e quindi oggi ho fatto un percorso credo in parallelo a te e vi dico sia a te che a Domenico che mi sento comunque molto leggera adesso e mi sono resa conto che quel bisogno di cui parlava anche Tizzy di esprimere quello di cui si ha bisogno all'altro io non l'ho mai fatto, ad esempio quello che a me fa soffrire nella relazione con mio fratello è il fatto che lui abbia sempre giudicato il mio agire e che anche lì ho introiettato questa cosa che il fratello ti deve sempre accettare per come sei, magari un papà o una mamma ti possono anche giudicare perché loro ci sta nel loro ruolo, ma il fratello non deve assolutamente giudicarti, quindi se lo fa smette di essere fratello e ho fatto un sacco di lavoro, c'è tanto ancora da fare però mi ha smosso tantissimo questa lezione di stamattina. Grazie.

DOMENICO: Grazie a te.

MARILU': Allora io non ho più l'opportunità di fare questi discorsi con i miei perché purtroppo non ci sono più. Mi ha risuonato quello che dicevi tu Domenico su tante cose del tipo che io comunque la parte più battagliera ce l'avevo con mia mamma e un modo per accettare questa cosa era dire: "Alla sua età non posso cambiarle la testa". Non che le cose non mi facessero male, per lei il genitore era il genitore. Il figlio stava sotto e non c'era possibilità di discussione, quindi c'era una gerarchia rigida nell'educazione che lei aveva ricevuto e quindi questo faceva muro. Poi

io sono una testa dura ed ho provato in tutti i modi a farla cambiare, ma di fatto poi comunque c'era il comprendere che tanto la testa non gliela potevo cambiare.

DOMENICO: Scusa Marilu', fermati un attimo perché vorrei condividere una riflessione, è molto rappresentativa di dinamiche imperanti, maggioritarie nella vita di tutti quanti noi che in quanto cultori della consapevolezza siamo condannati per ora ad essere minoritari, i veri progressisti, i veri rivoluzionari. A cosa mi riferisco? Mia madre che ha una certa mentalità, che prevede che il genitore comandi e il figlio obbedisca e questo è un principio, un imperativo che diventa regola, che diventa consuetudine, che diventa comportamento. Il figlio che su questo entra in crisi perché se l'ordine non incontra il proprio bisogno, obbedire diventa un bel casino. Ma se sono identificato, se quindi confluisco, se anch'io ho introiettato quel valore, ci sto male, ma obbedisco e soffro e patisco. Oppure mi scontro con quel valore e cosa succede? Voglio sostituirmi a quel valore. Quindi il valore non è più obbedire al genitore, ma il valore è l'autodeterminazione anche contro il volere altrui e sostituisco le chiavi dello scontro, ma mantengo lo scontro. La novità che noi portiamo con la comunicazione non violenta, ma prima ancora con la nostra consapevolezza che attesta una capacità più importante di dar valore a tutto quello che c'è non solo ad un piano, perché il piano del comandamento, del valore, della norma è un piano del pensiero, del giudizio, ma c'è un altro piano, di come stare con questa organizzazione delle cose ci fa sentire e che cosa produce. Se noi a quest'altro piano riusciamo a dare valore cosa succede? Nel senso che riusciamo a dare valore, lo riconosciamo e lo promuoviamo, non abbiamo la pretesa di comandare noi, di far prevalere il nostro punto di vista e anche il nostro stato d'animo, ma ci muoviamo per promuoverne la valorizzazione.

- allora ad una madre che ci chiede di fare una cosa basandosi sul principio che a lei spetti decidere cosa è buono e giusto per noi, se noi le riconosciamo il fatto, dicendo: "Mamma, capisco che tu mi dica questa cosa e voglia che io lo faccia perché la consideri la cosa migliore per me, perché lo consideri giusto, perché nella tua cultura per i tuoi valori c'è che la madre comandi, ma a te come fa sentire sapere che io se aderisco a questa tua imposizione, questo tuo comandamento, io soffrirò e ci starò male? Comincio a stare male già adesso al solo pensarlo. Sapere che io sto male per te non ha nessun valore?" (1h41'16")

- E poi vediamo. La nostra intenzione non è di ottenere un qualcosa preordinato. Quello che noi facciamo è attivare nuovi processi e fiduciosi che se noi siamo in contatto con buoni contatti di consapevolezza si svilupperanno cose più buone di quelle che stiamo vivendo. Quando io chiedo a mia madre quello che ho già detto prima e concludo dicendo ma a te questa cosa va bene? Sapere che io ci sto male e che non sarò una donna soddisfatta, a te questa cosa non importa? E lì vediamo cosa succede.

MARILU': Io questi discorsi con i miei non li posso più fare.

DOMENICO: Ma li puoi fare a te.

MARILU': Ma infatti da quando frequento la scuola, la scola mi sta facendo vedere delle cose mie, di mia madre, delle nostre dinamiche importanti.

- Il discorso del perdono invece, io posso perdonare nel momento in cui smetto questa cosa, non che smette di farmi male, ma ho imparato ad accettarla e a relazionarla e anche questa è un'altra cosa perché comunque adesso, non voglio parlare di perdono, ma ho un atteggiamento diverso nei confronti delle cose che ho vissuto, con i miei e adesso non ci sono più i loro ultimi anni mi hanno fatto riscattare questa cosa, alla fine nella malattia me li sono goduti in una maniera diversa ed è cambiato il rapporto e questo mi ha aiutato anche adesso a soffrire di meno, adesso ricordo le cose belle e non quelle brutte.

DOMENICO: Il perdono è un discorso complesso, poi magari ci faremo anche dei lavori, ma il punto è questo che se il perdono diventa un imperativo, diventa una prescrizione, perdona e starai meglio è una cazzata perché il perdono è un sentimento, io sento di volerti perdonare, ho voglia di farlo e arrivo a farlo quando solo il pensarlo comincia a farmi stare meglio e il farlo mi farà stare meglio ancora, mi farà stare bene. Se sono incazzato con i miei genitori perché considero ingiusto quello che mi hanno fatto, lì ogni processo di perdono è controproducente, ma se io entro in un'altra dimensione mia dell'esistenza, quello che penso di aver vissuto o subito come ingiustizia, se oggi lo vedo in un modo diverso, non come un'ingiustizia, ma come una cosa che i miei hanno fatto perché era quello che sapevano fare e con loro ho lavorato, su questo e in qualche modo ci siamo incontrati e riconosciuti, allora lì sì che il perdono diventa un dono: lo faccio PER – DONO ed è un dono che faccio a me e all'altro, di riconciliazione, di nuovo incontro, di lasciare andare, ma quello che io contesto è il perdono come introietto come norma come imperativo morale che è una cazzata.

MARILU': Il perdono deve venire dal cuore.

DOMENICO: Nasce nel cuore, non deve. Dev'esserci il terreno fertile e dev'essere stato piantato il seme. Allora sul piano del dovere queste condizioni non si realizzano.

GIUSY: Io mi riallaccio a questo discorso e ringrazio Angela, io ho segnato questa frase: "se una cosa mi fa male, mi fa male"; penso sia una grande verità, perché questa roba del perdono penso sia una cosa che ho introiettato da piccola e me la porto dietro, invece sapere che ho una cosa che mi fa male, posso anche accettarla senza né giudicarla né per forza volerla eliminare o forzandomi, cioè accogliendo che ci sono dei tempi, per cui è una cosa che mi è risuonata proprio tanto.

- C'è una netta differenza tra l'assumersi la responsabilità di essere una parte agente e di comunicare come mi fa sentire una cosa e dire io devo perdonare, devo andare oltre, devo capire questa persona, questa roba è pesantissima. Ed è ancora diverso voglio capire come mi fanno sentire gli atteggiamenti di questa persona, lo trovo più fattibile e leggero, mi sono resa conto di essermi accollata il peso del perdono e la frustrazione di non riuscirlo a fare. Sono contenta che si sta andando in un piano diverso, questa cosa mi ha colpito molto.

ELENA: Per me è stata una mattinata molto formativa, nel senso che ho capito che partendo da come Angela hai raccontato la relazione con tuo papà parlando in maniera molto chiara anche con i tuoi sentimenti, quanto parlare in questo modo sia più potente, anche in un certo senso facile però poi da affrontare come lavoro, quindi il modo in cui hai portato la tua storia mi è stato molto

di aiuto e poi la parte conclusiva che Domenico hai dato sul discorso della passione, portando la propria passione mi è piaciuta e mi ha molto emozionato e me lo sono appuntato come modalità di dialogo.

DOMENICO: Grazie Elena. Angela tira le fila

ANGELA : Mi porto a casa una serie di cose diverse da quelle che ho sempre detto fino ad'ora, quindi ho qualcosa di nuovo da progettare, da fare e questo mi piace.

- Mi è rimasto in sospeso quella cosa, che poi me la dirai quando hai detto Oddio le costellazioni per carità, però si non ritengo che bisogna per forza perdonare, ho capito che non è un obbligo, però quando ce la si può fare è una buona alternativa, altrimenti si continua a stare male. Ho avuto delle conferme anche sul fatto che io sono chi sono anche grazie a mio padre e quindi a volte mi dimentico di tutto questo e di altre cose buone, andando a vedere solo ciò che mi scatena dolore. Quando mi sentirò pronta gli parlerò.

DOMENICO: come ti senti adesso?

ANGELA: Sento lo stesso tutto ciò che provavo prima per lui, non sento di avere più spazio, più perdono o più amore, sento di avere qualcosa che posso fare di nuovo che non riesco da sola a vedere e questo mi dà ossigeno.

DOMENICO: E non te la sentiresti di chiamarla fiducia questa?

ANGELA: Fiducia in chi o in cosa?

DOMENICO: In te, nei tuoi confronti.

ANGELA: Non mi sembra di sentire più fiducia rispetto a prima nei miei confronti, non che prima mi mancasse , ma per quello che sento no, prima sentivo di non avere i mezzi per trovare un altro modo per parlargli, quello che sento evidente è spazio e liberazione, spazio per muovermi.

DOMENICO: Aspetta Angela, voglio confrontarti su questa roba qua. Ma se vuoi fare una cosa e ti sembra, immagini, di non riuscire a farla perché non hai ancora trovato i mezzi per poterla fare, sei in questa condizione qua. Dire che mi mancano i mezzi, non so come poterla fare, non riesco a farla, ti si potrebbe dire ma allora non sei molto fiduciosa di poterla fare. Beh, in effetti, non avendo i mezzi per poterla fare, come posso aver fiducia di riuscire a farlo? Come posso confidare di poterlo fare. Posizione A.

Posizione B: scopro nuovi mezzi per riuscire a fare ciò che voglio. Sul piano della fiducia, un po' più di fiducia quindi non ce l'ho? Tra un prima e un dopo?

ANGELA: Come ho detto, non sento di riuscire a farlo domani, quindi per ora sento più libertà, diciamo che non sento la motivazione adesso di riuscire a farlo, è lontano quel passo lì, per cui quello che sento adesso è molto forte. Io credo che quando metto giù avrò mezz'ora di post terremoto. Sento che ho visto qualcosa che da sola non riesco a vedere, ma da lì alla fiducia di: Dai che adesso vado e lo faccio no. Vi farò sapere.

Grazie a te e grazie a tutti.

DOMENICO: Bene, allora se nessuno ha più niente da dire, un saluto un bacione a tutti e buon appetito.

Riflessione:

Questo lavoro di trascrizione mi ha aiutato a comprendere in maniera più chiara quali sono le competenze fondamentali per l'attuazione di un counseling, a cominciare dalla Comunicazione Non Violenta, attraverso la quale io mi assumo la responsabilità di comunicare senza confliggere, dando valore ai bisogni dell'altro, creando un clima di accoglienza non giudicante e dandogli così la possibilità di fidarsi e di aprirsi.

Ho rafforzato sia la mia capacità di essere presente e di entrare in contatto, in relazione con me stessa e con l'altro; sia quella di formulare un feedback correttamente, in modo da aiutare il cliente a comprendere sé stesso, quindi ad essere maggiormente consapevole e modificare i propri automatismi tossici in atteggiamenti volti al raggiungimento del proprio benessere.

PRATICA IN COUNSELING

Counseling individuale a Fulvia

Ieri, 20 novembre 2020, alle ore 16.00 ho tenuto la mia prima sessione di counseling.

Mi sentivo molto emozionata, confusa e avevo paura di non essere all'altezza del mio futuro ruolo al quale tengo moltissimo.

20/11/ 2020

So bene che non è deontologico fare counseling a persone troppo vicine come amici e parenti. Io e Fulvia siamo amiche da molti anni e le ho specificato questo aspetto, ma le ho anche precisato che come counselor tirocinante, per cominciare a fare esperienza si poteva fare un'eccezione. Io le voglio molto bene e desidero anche aiutarla, al di là della pratica in counseling che questa esperienza mi permette di fare.

Premetto che Fulvia, lavora presso l'ospedale Mauriziano come dietista e ha numerosi altri interessi: pratica riflessologia plantare, si occupa di astrologia e di tutto ciò che riguarda l'olismo.

E' separata da qualche anno e ha un figlio di circa 20 anni.

ORE 16:15

Cominciamo la sessione dopo una breve chiacchierata iniziale.

TITTY: Bene Fulvia, di cosa mi vuoi parlare?

FULVIA: Ecco, io non so come si svolgono questi incontri, da dove posso cominciare?

TITTY: Mettiti in ascolto per sentire quale emozione emerge in modo più marcato rispetto alle altre.

FULVIA: Io nei giorni scorsi, dopo aver parlato con te ho cercato di ascoltarmi, ma anche adesso in questo momento l'unica cosa che provo in modo forte è un grande senso di vuoto.

TITTY: questo senso di vuoto come ti fa sentire?

FULVIA: Infastidita, cerco continuamente di riempire gli spazi trovandomi qualcosa da fare, non mi va di stare con le mani in mano perché ho la sensazione di perdere tempo.

TITTY: Quando, esattamente hai la sensazione di perdere tempo? Ti faccio un esempio: quando sei seduta a leggere un libro?

FULVIA: No ecco, se leggo, sto facendo qualcosa per me. Il senso di vuoto sopraggiunge quando il tempo passa ed io non faccio niente, non mi vada di occupare il tempo non occupandolo. Mi sento una perditempo.

[...]

FULVIA: [...] Io tra l'altro amo la solitudine.

TITTY: Infatti, so che spesso ami fare viaggi in solitaria.

FULVIA: Esatto, la solitudine non mi spaventa, né mi preoccupa, però ...(si sofferma qualche secondo a pensare) ti faccio un esempio: quando torno a casa dal lavoro, pranzo, prendo il caffè seduta sul divano e subito dopo invece di fare qualcosa a casa cerco delle scuse per uscire, per fare delle commissioni fuori casa!

TITTY: Quindi, se ho capito bene, non ti dispiace stare sola e il senso di vuoto lo provi quando sei a casa?

FULVIA : Sì, esatto.

TITTY: Se dovessi indicarmi una parte del tuo corpo, dove lo localizzeresti questo senso di vuoto? Cioè che sensazione fisica ti provoca questo vuoto?

FULVIA: Non riesco a localizzarlo in nessuna parte del corpo, provo molta ansia e non riesco a stare seduta sul divano e a rilassarmi. Devo uscire!

TITTY: Questo senso di irrequietezza si placa quando esci?

FULVIA: (Sorridente, come se avesse avuto un'illuminazione) E' VERO ! Cerco di fuggire! Forse non voglio stare da sola con me stessa!

TITTY: Io di solito tento la fuga quando mi trovo di fronte a situazioni particolari tipo...

FULVIA: La paura!!!

TITTY: Sì, in questo caso l'ansia che provi può essere una conseguenza della paura. Cosa potrebbe capitarti se tu guardassi questa paura?

FULVIA: Si è vero, non voglio guardarmi dentro perché ho paura che possa venire fuori qualcosa di sconvolgente.

TITTY: Adesso io divento la tua paura che ti parla e tu mi rispondi ok?

La paura/Titty: Sono qui di fronte a te, ho bisogno di parlarti.

FULVIA: Non ho tempo, ho mille cose da fare non vedi?

La paura/Titty: Siediti un momento ho delle cose importanti da dirti, sei sempre di corsa e non mi guardi nemmeno, ascoltami...

FULVIA: (Risponde in modo molto nervoso) No! No! Non ti voglio sentire, non ho nemmeno capito cosa mi hai appena detto!! Basta, stai zitta!

TITTY: Ok, adesso torno ad essere Titty e ti chiedo di ripetermi cosa ti ha detto la tua paura.

FULVIA: Non lo so, non l'ho proprio ascoltata.

TITTY: Bene Fulvia. Adesso per concludere vuoi dirmi se ti sei accorta di qualcosa in particolare?

FULVIA: Assolutamente sì! Proprio in questo momento avverto un senso di NON – APPARTENENZA nei confronti della mia famiglia, per me la casa rappresenta la famiglia e il non voler restare a casa potrebbe essere collegato al fatto che io considero i miei genitori due estranei, non mi sento figlia loro.

Se non fossi certa che sono i miei genitori biologici potrei dire che per me sono due perfetti estranei, non provo niente nei loro confronti.

TITTY: Ok Fulvia, il tuo feedback è molto ricco di spunti di riflessione ed argomenti su cui lavorare, ma adesso non possiamo aprire altri argomenti, ne riparleremo la prossima volta.

Questa prima esperienza di counseling mi ha aiutata a mettere in pratica ciò che imparo in teoria durante le lezioni di Domenico, sebbene Dome faccia fare molta pratica, io durante le lezioni, quest'anno in particolare, sono sempre un po' restia a mettermi in gioco, per paura di dire la cosa sbagliata, per paura di essere giudicata, (anche se la paura del giudizio adesso la sento molto meno).

Con questa esperienza ho trovato la forza e il coraggio di buttarmi.

27/ 11/2020

TITTY: Ciao Fulvia, di cosa vuoi parlarmi oggi?

FULVIA: Io continuerei a parlare dell'argomento che abbiamo lasciato in sospeso la volta scorsa.

TITTY: Cioè del senso di non-appartenenza nei confronti della tua famiglia, dei tuoi genitori?

FULVIA: Sì perché mi sono accorta che il senso di vuoto che provavo in realtà era un falso problema.

Mi spiego meglio: Intanto ho cominciato a guardare quello che per me prima era un vuoto, come uno spazio aperto, quindi non più dandogli un'accezione negativa, ma guardandolo come una possibilità. Il fatto che io faccio tante cose è perché ho molti interessi, se così non fosse non sarei me stessa. Mentre il problema vero è lo stare a casa.

TITTY: Dove vorresti essere? (Domanda provocatoria)

FULVIA: Non lo so, ma non credo che vorrei essere da qualche altra parte, vorrei solo sentirmi nel posto giusto.

TITTY: Mentre tu parlavi, io ho provato una sensazione di solitudine, come se mi mancasse qualcosa o qualcuno.

FULVIA: Ascoltando il tuo rimando mi sono soffermata a sentire ciò che mi potrebbe mancare (si sofferma per qualche istante a riflettere).

Potrei autorizzarmi a pensare ciò che penso riguardo ai miei genitori **SENZA GIUDICARMI**.

I miei genitori sono sempre stati molto controllati per quel che riguarda le dimostrazioni di affetto e le emozioni in generale.

Sia nel dimostrare la gioia o la rabbia. Sento una sorta di castrazione delle emozioni, perché secondo loro non bisogna eccedere nella esternazione delle emozioni.

Questo per quel che riguarda i miei genitori, perché invece, per esempio, nella famiglia di mia mamma sono diversi.

TITTY: Vuoi parlarci di un episodio in particolare?

FULVIA: Sì, per esempio, quando è mancata mia nonna materna, rientrati dal funerale, le mie zie e le mie cugine, nonostante la tristezza per la morte della nonna riuscivano a gioire e persino a ridere ed io non ero abituata a questo genere di esternazioni.

TITTY: E come ti sei sentita in quella occasione, cioè vedere le persone che gioivano nonostante il lutto?

FULVIA: Bene! Mi piaceva, a casa dei miei zii c'era un'altra atmosfera e poi al di là dell'episodio del funerale la porta era sempre aperta, quindi c'era gente che entrava e usciva ed io mi sentivo felice, mi domandavo come mai non si potesse fare la stessa cosa anche a casa mia.

TITTY: Anche tua mamma era felice?

FULVIA: Sì, con i suoi parenti sì, mentre a casa con mio papà un po' meno.

TITTY: Come ti fa sentire parlare di tua mamma?

FULVIA: Io ammiro molto mia mamma. Lei si è adeguata al modo di fare di mio papà che invece è più rigido.

TITTY: Cosa diresti in questo preciso istante a tua mamma?

FULVIA: Le direi che avrei voluto da lei maggior sostegno, per esempio nelle mie battaglie adolescenziali che si sono svolte quasi sempre tra me e mio padre, lei restava un po' defilata.

Io a mia mamma voglio molto bene e a lei mi rivolgo soprattutto per parlare delle relazioni tra persone.

Mio padre è molto più pratico, prende tutto estremamente sul serio. E' molto affidabile, quindi se ho bisogno di un consiglio pratico vado da lui.

TITTY: Bene Fulvia, la sessione è terminata, vuoi dirmi cosa ti poti a casa da questo confronto?

FULVIA: Sì, sono contenta di essere riuscita a parlarti dei miei genitori, io sono sempre molto restia a parlarne e mi piace confrontarmi con te perché non è come parlare con le altre persone che ti danno ragione e basta, tu mi dai dei rimandi e degli spunti di riflessione molto arricchenti e ti ringrazio per questo.

TITTY: Anche io imparo sempre qualcosa di nuovo quando mi confronto con te.

Fulvia ha messo in evidenza uno degli aspetti più importanti del lavoro del counselor e cioè L'ASCOLTO ATTIVO.

L'ascolto del counselor consiste nell'accogliere, ascoltare e rimandare al cliente ciò che prova lui durante il racconto. Lo rimanda al cliente e da lì prosegue il resto del lavoro.

Il counselor non applica quindi l'ascolto compiacente e consolatorio, ma usa una forma di ascolto molto più empatica, positiva e sostenente.

Conclusione:

Fulvia questa settimana cercherà di porre la sua attenzione al corpo per cercare di scoprire come si sente fisicamente nei momenti in cui percepisce il vuoto.

11/12/2020

Oggi ho chiesto a Fulvia se era riuscita a localizzare fisicamente il senso di vuoto. (questo era il compito)

Fulvia mi ha risposto che non ha più percepito il senso di vuoto, come lo percepiva prima, forse perché, spiega, sta vivendo in una specie di “ritiro spirituale” che la fa stare bene. Ora mi dice: “mi sento nel posto giusto, al momento giusto”.

Io le rimando ciò che sento e cioè che mi sento alleggerita; lei mi risponde che parlando del problema l’ha svuotato della sua intensità e si è accorta che tutto sommato non era poi così grave.

Fulvia aggiunge che si sente anche più serena rispetto ai rapporti con la sua famiglia, inoltre dice: “Mi sento meno in colpa, meno responsabile e non importa se non passo il Natale insieme a loro, come fa la maggior parte delle persone. Quello che mi fa riflettere è il distacco che provo in generale nei confronti degli altri. Spesso mi domando come si fa a voler bene? Io non ho tutto questo trasporto nei confronti delle altre persone”.

Io le chiedo come questo la faccia sentire e lei mi risponde che si sente dispiaciuta, ma sottolinea il fatto che non si trattiene dal dimostrare l’affetto, ha proprio poco da dimostrare.

Le chiedo da dove, secondo lei, scaturisce questo dispiacere e Fulvia risponde che si dispiace se fa il confronto con quello che vede intorno.

Io le do un rimando con un esempio, le racconto di quando ero piccola e vedevo i miei amichetti quale rapporto avevano con i loro genitori e vedendo tanto affetto espresso tra di loro provavo invidia, perché invece i miei genitori con me erano freddi e distaccati.

Fulvia non si riconosce nell’invidia, ma prova dispiacere ricordando per esempio che quando era piccola i suoi genitori le dicevano di non piangere perché ormai era grande e lei si domandava perché le dicevano che era grande se invece era ancora piccola.

Continua dicendo: “Da pochi anni a questa parte rispetto la mia indole e mi autorizzo a piangere, ma con eleganza. Mio papà è molto attento ai particolari e la sua stima nei miei confronti è dichiarata, ciò che dice è misurato, ma lo dice. Mia mamma è una persona semplice, più centrata su sé stessa. Per esempio quando io telefono a loro, mia mamma mi racconta tutto ciò che ha fatto lei e a me non chiede nulla, mentre se parlo con mio padre, la prima cosa che mi chiede è se ho fatto

benzina alla macchina per esempio. Ecco, questo è il suo modo di dimostrarmi il suo interesse e il suo affetto”.

Il tempo è volato, io saluto Fulvia chiedendole di stare con il suo dispiacere e con quello che mi ha raccontato dei suoi genitori.

Mi sento un po' bloccata a questo punto. Vorrei riuscire a sentire di più. Per esempio riguardo al confronto che Fulvia fa sul modo di esprimere le emozioni, ciò che mi ha colpita in particolare è stata la domanda: “Come si fa a voler bene?”

Quanti modi esistono di dimostrare il bene? E in che modo noi ci aspettiamo che gli altri ci dimostrino il loro affetto? Ma soprattutto perché abbiamo bisogno che ci venga dimostrato l'affetto? Se ci sarà l'opportunità, la prossima volta mi piacerebbe lavorare su questo argomento.

FEEDBACK DI FULVIA ALLA FINE DEL NOSTRO PERCORSO DI COUNSELING

Per me è stata un'esperienza arricchente e utile perché mi ha permesso e mi ha anche “obbligata” a prendere consapevolezza di alcune mie dinamiche che stentavo a riconoscere. Mi hai aiutata a “vedere” alcuni aspetti di me che probabilmente preferivo tenere celati e, per convenienza, non affrontare. L'esperienza mi ha dato molto e per questo ringrazio te, la tua disponibilità e non ultima la tua professionalità. Da allora si è aggiunto un “pezzettino” in più al lavoro che cerco di fare ogni giorno su di me.

CONTRORELAZIONE TESI DI DONATELLA

Siamo nel mese di dicembre 2021 e Donatella, una mia compagna di scuola termina di scrivere la propria tesi.

Io mi propongo come controrelatrice perché questo lavoro mi aiuterà a fare esperienza e mi servirà anche come tirocinio.

Il lavoro del controrelatore, nella mia Scuola di Counseling, è quello di prendere parte alla discussione di una tesi, presentando della stessa un'analisi critica e partecipando alla discussione che ne deriva, tra tutti i partecipanti (diplomando, insegnante, allievi).

Io e Didi, così la chiamavamo, ci siamo conosciute a scuola. Non abbiamo legato subito, a me era simpatica, ma lei sembrava un po' diffidente nei miei confronti e questo mi dispiaceva perché ero certa che, dietro quella sua apparente freddezza, si nascondeva una grande sensibilità e un grande cuore. Dopo qualche tempo abbiamo iniziato a frequentarci e siamo diventate amiche e anche se adesso non ci vediamo più a scuola, ci sentiamo e ci vediamo al di fuori del contesto scolastico.

La tesi di Donatella s'intitola: "Emozioni a colori, la mia crescita personale".

Ovviamente parla della sua crescita personale, di quanto fosse difficile e faticoso per lei riconoscere ed esprimere le proprie emozioni e di come, per imparare a gestirle in modo consapevole, si sia ritrovata ad associare un colore ad ogni sua emozione, facendo propria la teoria di Robert Plutchik e il suo "fiore delle emozioni".

Questa che andrò a scrivere adesso è una frase dell'introduzione seguita da un mio feedback.

..."Stephen King riflette sensazioni, che pensavo di provare solo io, lo scoprire che c'era chi le comprendeva e condivideva, mi ha sempre dato un senso di "giustizia", di accoglimento, di riconoscimento."

- Trovo la parte della presentazione molto onesta, trasparente, vera e conoscendo Didi la riconosco perfettamente, ma l'ho trovato un racconto un po' superficiale per quanto riguarda le emozioni. Non approfondisce molto, non scava in profondità il suo dolore e la sua rabbia. Non lo descrive nei particolari.

- Mi sono molto commossa, mi ha toccato la parte in cui parla del patrigno violento verso la mamma e di lei che si frapponeva per difenderla.
- Quando parla della figlia allora sento emozioni descritte in modo più dettagliato e più intenso.
- Ho trovato interessante l'aver trovato il canale di comunicazione con i clienti attraverso i colori.
- Mi è mancata la descrizione di qualche esperienza/laboratorio avvenuta in classe.

Per concludere il mio feedback la tua tesi mi ha trasmesso la speranza del cambiamento.

Cominciare da una situazione critica e un periodo buio della nostra vita e attraverso un percorso vedere la luce e uscire dal tunnel.

Mentre leggevo la tua tesi sono stata in contatto con la commozione e con il colore giallo.

LABORATORIO DEL TATTO

Cominciamo da Marcel Proust e **LE MADELEINE**

Una sera d'inverno, appena rincasato, mia madre accorgendosi che avevo freddo, mi propose di prendere, contro la mia abitudine, un po' di tè. Dapprima rifiutai, poi, non so perché, mutai parere. Mandò a prendere uno di quei dolci corti e paffuti, chiamati "madeleine", che sembrano lo stampo della valva scanalata di una conchiglia di San Giacomo. E poco dopo, sentendomi triste per la giornata cupa e la prospettiva di un domani doloroso, portai macchinalmente alle labbra un cucchiaino del tè nel quale avevo lasciato inzuppare un pezzetto di madeleine. Ma appena la sorsata mescolata alle briciole del pasticcino toccò il mio palato, trasalii, attento al fenomeno straordinario che si svolgeva in me. Un delizioso piacere m'aveva invaso, isolato, senza nozione di causa. E subito, m'aveva reso indifferenti le vicissitudini, inoffensivi i rovesci, illusoria la brevità della vita...non mi sentivo più mediocre, contingente, mortale. **Da dove m'era potuta venire quella gioia violenta? Sentivo che era connessa col gusto del tè e della madeleine.** Ma lo superava infinitamente, non doveva essere della stessa natura. **Da dove veniva? Che senso aveva? Dove fermarla?** Bevo una seconda sorsata, non ci trovo più nulla della prima, una terza che mi porta ancor meno della seconda. E tempo di smettere, la virtù della bevanda sembra diminuire. È chiaro che la verità che cerco non è in essa, ma in me. È stata lei a risvegliarla, ma non la conosce, e non può far altro che ripetere indefinitamente, con la forza sempre crescente, **quella medesima testimonianza che non so interpretare e che vorrei almeno essere in grado di richiederle e ritrovare intatta**, a mia disposizione (e proprio ora), per uno schiarimento decisivo. Depongo la tazza e mi volgo al mio spirito. Tocca a lui trovare la verità... retrocedo mentalmente all'istante in cui ho preso la prima cucchiaiata di tè. Ritrovo il medesimo stato, senza alcuna nuova chiarezza. Chiedo al mio spirito uno sforzo di più...ma mi accorgo della fatica del mio spirito che non riesce; allora lo obbligo a prendersi quella distrazione che gli rifiutavo, a pensare ad altro, a rimettersi in forze prima di un supremo tentativo. Poi, per la seconda volta, fatto il vuoto davanti a lui, gli rimetto innanzi il sapore ancora recente di quella prima sorsata e sento in me il trasalimento di qualcosa che si sposta, che vorrebbe salire, che si è disormeggiato da una grande profondità; **non so cosa sia, ma sale, lentamente;** avverto la resistenza e odo il

rumore degli spazi percorsi...**All'improvviso il ricordo è davanti a me.** Il gusto era quello del pezzetto di madeleine che a Combray, la domenica mattina, quando andavo a darle il buongiorno in camera sua, zia Leonia mi offriva dopo averlo inzuppato nel suo infuso di tè o di tiglio.

L'argomento trattato nel weekend durante il quale io ho deciso di proporre il mio primo laboratorio era: "IL CONTATTO, TOCCARE ED ESSERE TOCCATI".

Noi entriamo in contatto con l'ambiente esterno attraverso i nostri cinque sensi, e sebbene ciò che è espresso nel brano di Proust si tratta di un contatto legato al senso del gusto e non del tatto, ho voluto riportarlo ugualmente perché esprime con molta delicatezza e poesia ciò che avviene alla nostra memoria in entrambi i casi.

Anche toccare un oggetto, anziché assaporarlo porta alla memoria ricordi che possono scatenare emozioni di vario genere e ci permettono di entrare in contatto profondo con sensazioni che raccontano molto di noi e del nostro rapporto con l'ambiente circostante.

Argomento estremamente interessante il contatto, nel counseling.

Come contattiamo l'altro e, soprattutto, come contattiamo le nostre emozioni ci permette di imparare, se ascoltiamo con attenzione ciò che proviamo, ogni volta qualcosa in più di noi nel rapporto con il cliente, in modo da poter essere maggiormente d'aiuto per lui e per noi.

Nel prossimo weekend dal titolo "I confini del contatto, tra il toccare e l'essere toccati" che si terrà il 27 e il 28 settembre 2021, presso la scuola "Lo Specchio Magico", ho pensato di proporre un breve laboratorio esperienziale dal titolo "LABORATORIO SUL TATTO".

Porterò alcuni oggetti di varia natura, tra cui oggetti di filato creati da me con la tecnica "amigurumi" (una tecnica giapponese attraverso la quale si possono creare oggetti all'uncinetto), che riporrò all'interno di una scatola chiusa.

Il laboratorio si suddividerà in quattro parti:

PRIMA PARTE:

Eseguiamo una meditazione di circa 15 minuti condotta da Paolo; servirà per centrarci e riportarci nel “qui e ora”.

SECONDA PARTE:

I partecipanti, in silenzio si copriranno gli occhi (sarà opportuno quindi portare un foulard) e a turno sceglieranno uno degli oggetti.

La scelta avverrà in base alle sensazioni tattili che proveranno entrando in contatto con gli oggetti, (morbidezza, dimensione, ruvidità, forma ecc.).

Dopo aver tenuto in mano l’oggetto per qualche minuto lo riporranno all’interno della scatola, senza contattare visivamente l’oggetto. Dopodiché si toglieranno la benda ed immediatamente scriveranno su un foglio di carta la motivazione che li ha spinti a scegliere l’oggetto, comprese le motivazioni emotive, descrivendole.

TERZA PARTE:

I partecipanti si ri-copriranno gli occhi e sceglieranno nuovamente un oggetto, ripetendo l’esperienza tattile, ma questa volta si toglieranno anche la benda dagli occhi e potranno entrare così anche in contatto visivo con l’oggetto in questione.

Dopo una prima condivisione delle ragioni della scelta dell’oggetto, ne seguirà una seconda in cui dovranno scrivere ogni sensazione, piacevole o spiacevole provocata dalla vista dello stesso:

ricordi, emozioni, pensieri, frasi, ma anche solo parole slegate tra loro.

QUARTA PARTE:

In quest’ultima parte i partecipanti saranno invitati a “donare” (se vorranno e ne sentiranno l’esigenza) il loro oggetto ad un compagno, a chi cioè secondo loro, in forza dell’emozione percepita in quel contesto e in quel momento, sentono che potrebbe essere la persona più adatta ad entrarne in possesso.

Infine, ci sarà un giro di condivisione dei feedback relativo a tutto il lavoro svolto che verrà condotta e supportata da Domenico, Paolo e anche da me (Titty).

Scopo del lavoro è quello di raggiungere una maggiore consapevolezza delle nostre emozioni, riconoscendole attraverso sensazioni e ricordi che potrà aver procurato uno dei cinque sensi, appunto il tatto.

Durante lo svolgimento del laboratorio, osservo le mie compagne bendate scegliere gli oggetti all'interno della scatola e mi commuovo nell'osservare con quanta curiosità, entusiasmo e partecipazione assolvono al mandato loro proposto.

Dopo aver scelto l'oggetto e dopo averlo esplorato col tatto, scrivono su un foglio le emozioni che hanno provato e riconosciuto.

Sono meravigliata nell'osservare che scrivono e scrivono tanto, ora sento e comprendo tutta la bellezza di cui parlava Domenico durante la presentazione del weekend riferendosi appunto a tutto ciò che viene fuori da ognuno di noi.

Dopo essersi tolti la benda che gli copriva gli occhi e aver cercato di "sentire" ciò che provavano anche alla vista oltre che al tatto, si sono scambiati gli oggetti tra di loro, in forma di dono.

Marilù non ha esplorato tanto, ha provato spensieratezza e bisogno di leggerezza.

Ha donato il suo oggetto a Marina con l'intenzione di regalarle un po' di spensieratezza e creatività (gomitolo di lana).

Marilù: "Non riesco a lasciar andare e volevo trattenere l'oggetto che mi procurava leggerezza.

Paolo: "Vuoi lasciare andare o trattenere?". Il senso di voler trattenere è qualcosa che ti appartiene in altre istanze della tua vita? Ha una corrispondenza sul piano emotivo? Per esempio dei ricordi?

Marilù: "Durante la meditazione sono venuti fuori ricordi sulla mia famiglia e mio marito".

Tra una battuta di Marilù, Paolo e Domenico, ho cercato di inserirmi anch'io, per condividere il mio feedback, ma ho avuto la sensazione che Domenico non volesse farmi parlare. Questa azione nei miei confronti mi ha causato frustrazione, mortificazione, insicurezza. Di fronte a questa azione possono esserci diverse reazioni, la mia è stata di chiusura. Ho pensato: "Mi dici di tacere perché pensi che non sia interessante ciò che ho da dire, quindi non dico nulla".

Non ho insistito più di tanto nella richiesta di esporre il mio pensiero, perché io per prima avevo paura che fosse poco interessante ciò che avevo da dire, ed è come se Domenico me ne avesse dato la conferma.

Questa in genere era la mia dinamica ricolma di interruzioni di contatto: giudizio, introietti, insicurezze varie.

Questa stessa azione avrebbe potuto procurare in me un'altra reazione per esempio di sfida, dimostrare cioè che io avevo bisogno del mio spazio e avrei potuto fare di tutto per prendermelo dimostrando più sicurezza.

Domenico mi stava insegnando a stare con la frustrazione, a non giudicare ogni mia parola e non giudicare gli altri, a prendere ciò che pensavo mi spettasse di diritto cioè il mio spazio per parlare.

Anche perché mi sono resa conto che l'ansia da prestazione che mi pervadeva mi ha impedito di stare nel "qui e ora" e godermi il momento che stavo vivendo, dando valore a ciò che stava avvenendo e non stando solo con la preoccupazione di fare brutta figura.

Dopo Marilù anche le altre mie compagne, Marina, Francesca, Luigina, Felicia e Rosa hanno condiviso i loro feedback.

Questo laboratorio è stato per me molto arricchente e mi ha insegnato a stare nelle situazioni usando più il cuore che la mente.

LABORATORIO DI MUSICOTERAPIA



Sabato sette maggio 2022 mi sono nuovamente proposta per la conduzione di un laboratorio, questa volta di musicoterapia.

L'argomento di questo weekend era: "Il sentire come suono e risonanza".

In genere, il laboratorio di musicoterapia, inizia e finisce facendo ascoltare ai partecipanti dei brani di vario genere. Di solito si tratta di brani registrati.

Per questo passaggio, invece io mi sono fatta aiutare da mia figlia Laura che suona il violino ed ha eseguito dei pezzi dal vivo all'interno della sala, questo perché ho pensato che un brano eseguito dal vivo potesse suscitare maggiori emozioni, rispetto ad un brano registrato, a coloro che stavano in ascolto.

Eravamo davvero tanti, più di quanti mi aspettassi:

Ramona, Fabio, Paolo, Marina, Cesi, Marilù, Eleonora, Luigina, Tizzy, Margherita, Lucia, Leonardo (marito di Lucia) e Sara.

Quando sono entrata nella sala della scuola, dove in genere Domenico conduce i laboratori, fa scuola etc. ho provato una forte emozione, ma anche se c'erano il triplo delle persone rispetto al laboratorio precedente non mi sono sentita impaurita, anzi ero eccitata e curiosa e cercavo di trarre forza dallo sguardo dei miei compagni.

Ho trovato benevolenza, accoglienza, complicità, entusiasmo, partecipazione e questo mi ha aiutata e incoraggiata molto. Domenico mi ha fatto sedere sul grande tappeto rosso accanto a lui e con mia grande sorpresa mi sono sentita a mio agio.

Questa volta la mia ansia da prestazione era relegata in un angolino del mio sentire e prevaleva invece la voglia e la curiosità di condurre un laboratorio che avrebbe fatto del bene a me e ai miei compagni.

Mentre mia figlia provava i brani in un'altra stanza, e si sentiva da lontano il suono del violino, io ho fatto una breve introduzione al laboratorio tra gli sguardi attenti e interessati dei miei compagni.

... "Comincerei dicendo che la musica è una forma d'arte, anzi forse l'unica forma d'arte che ci insegna ad ascoltare e non ad ascoltare solo attraverso l'udito, che è uno dei cinque sensi che ci permette di entrare in contatto con l'ambiente che ci circonda, ma ci insegna ad ascoltare i nostri stati d'animo e le nostre emozioni. La musica è emozione allo stato puro e se noi ci mettiamo in ascolto possiamo scoprire emozioni che non immaginavamo di conoscere. Il musicista esprime l'emozione attraverso uno strumento musicale, ma ciò che proviamo noi all'ascolto del brano può non coincidere con ciò che voleva esprimere il musicista, magari lui intende esprimere gioia o rabbia e noi ascoltandolo possiamo provare per esempio commozione.

In ogni caso si crea una connessione e l'esperienza che volevo proporvi oggi è fondata proprio su questo aspetto ...".

IL SENTIRE COME SUONO E RISONANZA

(weekend 7 e 8 maggio 2022)

Mettersi in ascolto di sé e degli altri. Entrare in relazione con le emozioni dell'altro attraverso il suono di uno strumento, in questo modo si instaura una connessione a livello del sentire e non del pensare ... la comunicazione sonora come quella verbale mette in evidenza i modi in cui le persone abitano le loro relazioni, nella profondità del proprio animo ...

Ho pensato di proporre un laboratorio di musicoterapia che si svolgerà nel seguente modo:

- **PRIMA PARTE:** I partecipanti si siederanno per terra formando un cerchio e, mentre verranno eseguiti 2 o 3 pezzi musicali al violino, si metteranno in ascolto della musica e di ciò che essa produce in loro a livello emotivo, cosa evoca questa musica? Quali emozioni, quali ricordi? E' piacevole o spiacevole ascoltare questa musica?

- **SECONDA PARTE:** La musica cesserà e i partecipanti sceglieranno uno strumento a piacere tra quelli che io avrò disposto all'interno del cerchio.

Sempre all'interno del cerchio posizionerò dei biglietti con su scritto il nome di un'emozione.

Primo giro: I partecipanti, dovranno scegliere un biglietto e a turno esprimere, attraverso l'uso dello strumento scelto, l'emozione scritta sul biglietto.

Secondo giro: Questo è il momento in cui dovranno mettere in atto l'ascolto attivo, l'ascolto propriocettivo e l'empatia. Comincerò io suonando uno strumento finché ne sentirò l'esigenza, dopodiché indicherò una persona la quale dovrà continuare a sua volta a suonare cercando di esprimere l'emozione che il mio suono le ha suscitato, suonerà nei tempi e nei modi che le sembreranno più consoni, a sua volta indicherà un'altra persona che farà la stessa cosa, e così via finché avranno suonato tutti.

Terzo giro: Se durante il secondo giro si sarà creata la giusta empatia e la giusta energia si potrà procedere al terzo giro, dove i partecipanti suoneranno a turno, autoregolandosi in base a ciò che sentono, senza un ordine preciso e questa volta senza indicarsi, suonando sempre uno alla volta.

Il tutto dovrà svolgersi senza parlare.

TERZA PARTE: Quando avranno suonato tutti almeno una volta, ma anche due o tre (questo dipenderà dalle connessioni che si saranno stabilite), poseranno gli strumenti e si rimetteranno in ascolto con gli occhi chiusi.

Verranno eseguiti altri 2 o 3 pezzi, durante i quali ci sarà nuovamente una sorta di meditazione e di ascolto, mentre durante l'ultimo pezzo, faranno ciò che desiderano, ossia: ballare, cantare, suonare, camminare, o stare fermi.

Alla fine i partecipanti scriveranno su un foglio tutto ciò che hanno provato durante lo svolgimento del laboratorio e lo leggeranno durante la condivisione dei feedback.

Dopo il mio discorso introduttivo, con gli occhi chiusi, i miei compagni si sono messi in ascolto dei tre brani.

Erano tre brani di diverso genere:

- The king of the fairies (brano popolare irlandese)
- Schindler's list – John Williams
- La noyée – Yann Tiersen

Non c'è niente da fare, la musica crea un'atmosfera e un'alchimia unica con l'universo e con il nostro mondo interiore...

Dopo essere stati in ascolto dei tre brani, si sta in ascolto per qualche minuto delle emozioni che la musica ha suscitato nel nostro animo. Dopodiché i compagni prendono il loro strumento, se l'hanno portato da casa, o scelgono uno strumento tra quelli che ho portato io.

Alcuni strumenti portati da loro erano davvero suggestivi, come ad esempio il didjeridoo di Paolo, uno strumento originario dell'Australia, a forma di corno arcuato, che gli aborigeni usano sin dai tempi antichi. Il suono del didjeridoo è di basse frequenze ed è quasi ipnotico, conduce l'uomo ad una sorta di semi incoscienza che lo rilassa e lo riconcilia con l'ambiente circostante.

Eleonora e Margherita hanno portato le campane tibetane, altro strumento particolarmente indicato per la meditazione, il cui suono armonizza e rilassa profondamente la mente e il corpo.

Di seguito, i feedback che mi hanno inviato, per iscritto, alcuni partecipanti al laboratorio.

FEEDBACK DI RAMONA:

È stato bellissimo ritrovarmi proprio vicino a Laura, ho sentito da vicino come suonava il violino, con gli occhi chiusi per non perdermi niente. Mi sono lasciata cullare in tranquillità.

Il bigliettino che ho poi pescato recava la scritta entusiasmo. Ero un po' preoccupata dello strumento che mi sono ritrovata e ho scelto tra ciò che era rimasto, i cimbali tibetani. E ho perso un po' di tempo a pensare a come cavolo li avrei suonati. Quando è toccato a me cercare di riprodurre l'emozione del bigliettino con i cimbali, ci ho provato. Più che su questo mi soffermerei sull'emozione: l'entusiasmo! Non sono stata così contenta di riceverla perché questo è proprio un periodo in cui sono in contatto con il mio non esprimere entusiasmo. Combattuta, nella maggior parte dei casi, tra il non averlo e, nella minoranza dei casi, averlo, ma non farlo trasparire. Lo sento dentro ma non si vede. L'ho proprio osservato da poco. Frequento un corso di salsa e baciata che, anche se con scarsi risultati, sono molto contenta di fare. Alla fine di ogni lezione, facciamo dei video delle figure imparate per poterle poi rivedere e migliorare; una sera volevo fare un ripasso e mi sono vista come non ero. Sembravo scazzata, che facevo un po' per fare, molle. E mi ricordo invece benissimo come mi sentivo in quel momento, davvero contenta e desiderosa di essere lì. Mi rende molto triste questo. Anche perché è capitato che mi facciano battute sul mio volto che non esprime entusiasmo. Al contrario, mi viene in mente il ricordo di qualche anno fa, momenti di allegria che facevo trasparire, gente intorno che mi chiedeva se fossi ubriaca. Anche questo mi genera tristezza, il mio essermi fatta influenzare dal giudizio degli altri e aver probabilmente scelto di celare. In questo momento non credo di saper come tornare indietro, nei fatti, da quella scelta.

È arrivato poi il momento in cui Titty ha espresso un'emozione attraverso lo strumento e noi dovevamo riproporla col nostro. Io ho sentito, nei suoi gesti, ansia, fretta e poi un rilascio finale di calma, fine. Nel riproporlo con i cimbali, chiudendo anche gli occhi, ho sentito fortissime le vibrazioni dentro di me tanto da riuscire veramente a provare quell'ansia angosciosa. Sono rimasta molto sorpresa di sentirlo dentro, nelle viscere.

Nella terza parte ci siamo divisi in due gruppi, ogni partecipante doveva produrre un suono che poi veniva riprodotto in toto dall'altro gruppo. Io ero in quello più organizzato, intonato diciamo, com'è venuto fuori anche da altri feedback, e mi sono sentita molto contenta di questo: di riuscire ad andare a tempo con i miei, di saper organizzarmi, di saper riconoscere lo strumento che dava il tempo e seguirlo, rispettare gli altri. La percezione mia, che ho avuto rispetto all'altro gruppo, in quel momento, era che ognuno volesse fare il suo, che quasi nessuno cercasse di ascoltare gli altri e mettersi a tempo, anche rendendosi conto della dissonanza: ciascuno andava per sé.

Nell'ultima parte, Laura ha di nuovo eseguito tre brani, due più dolci, malinconici e uno più allegro. In quest'ultimo potevamo alzarci e fare quello che volevamo. Io ho provato a farmi prendere dal moto degli altri, battere le mani, alzarmi, poi però ho preferito sedermi e partecipare così, più guardando. Mi sentivo più a mio agio in questa maniera.

FEEDBACK DI MARINA

Ascoltare i brani suonati con il violino da Laura è stato un momento intenso, ho provato sensazioni di serenità, leggerezza durante il primo pezzo, nel secondo ho provato malinconia, struggimento (non sapevo che brano era) nel terzo ho sentito energia.

Quando ho finito di suonare il tamburello, lo strumento che avevo scelto, mi sono accorta che non ho sentito ansia o giudizio per quello che dovevo fare da sola perché mi sono sentita parte del gruppo. Ho evidenziato che mi ha dato forza stare con gli altri.

È stato molto coinvolgente l'esercizio dove, divisi in due gruppi, alternativamente dovevamo eseguire una armonia con i vari strumenti del gruppo, seguendo l'input che dava l'altro gruppo.

Ho sentito il piacere del ritmo prodotto da me, integrato con quello degli altri, e il piacere di far parte del gruppo e contribuire all'armonia del gruppo. Così come nella mia vita, quando provo a lasciare andare il giudizio su di me e provo a contribuire con quello che sono alla riuscita di un gruppo, posso sentire il piacere di far parte di quel gruppo e di contribuire, armonicamente, a quello che il gruppo stesso vuole fare.

Ho potuto rendermi conto che la musica permette ai sentimenti di affiorare e di essere percepiti.

FEEDBACK DI TIZZY:

Nella prima parte del laboratorio Laura (figlia di Titti) ha suonato 3 brani con il violino

Da qui ha inizio il mio viaggio.

Nel primo brano le emozioni che sono venute in figura sono state: allegria, gioia, serenità, armonia, sorellanza.

Ho visualizzato un grande girotondo di figure femminili (inclusa me) che si prendevano per mano cantando e danzando.

Nel secondo ho provato solitudine, silenzio e pace.

Mi sono visualizzata che dondolavo in un lontano giardino, su una semplice altalena da sola, noncurante di ciò che accadeva intorno.

Nel terzo: amore affetto e nostalgia.

Ho rivissuto con i ricordi un viaggio romantico con mio marito a Capri.

L'emozione scelta fra le tante in una scatola è stata La NOSTALGIA, parola che deriva dal greco antico e significa "dolore del ritorno". E' un sentimento che mi parla del passato per aprirmi di nuovo.

Appena leggo l'emozione mi ricorda che la vita è continuo cambiamento, mi viene in mente una citazione di Susanna Tamaro: "Per mettersi in viaggio c'è bisogno della nostalgia di qualcosa".

E qui ritorna il viaggio.

Spesso mi succede di viaggiare nei ricordi passati quando al lavoro sono annoiata della solita routine, ricordare i momenti belli dell'inizio, passati con le amiche mi dona serenità e forza per proseguire e non mollare. La nostalgia smuove abitudini e automatismi e mi permette di attuare nuove scoperte su me stessa.

[...]

Nel lavoro di squadra, quando ognuno doveva ripetere lo stesso ritmo proposto dall'altra squadra, ho provato un po' di disagio per il mio strumento poco armonioso e nel feedback finale a Titty ho espresso di aver provato dispiacere e fastidio per non aver provato empatia e armonia con il mio gruppo e invidia per l'altra squadra che invece c'era riuscita.

Il rimando di Domenico è stato quello di farmi notare che sono in contraddizione con il mio sentire, sono dispiaciuta di non aver provato empatia ed armonia con il

mio gruppo e nello stesso tempo uso nel campo uno strumento senza una corda, quindi non in armonia, che sia io quella scordata? Che senso ha per me tutto questo? Cosa dice di me nella mia vita?

Sono rimasta senza parole e stupita per non essermene accorta.

Ho provato tanta gratitudine verso Domenico per aver trovato le parole chiave di volta, attraverso la sua restituzione ho potuto cambiare il mio punto di vista, il mio paradigma.

Ringrazio la mia amica Titti per aver portato questo laboratorio a scuola e sua figlia Laura per la sua eleganza e bellezza mentre suonava con il suo violino, mi ha regalato tanta gioia e piacere, consentendomi ad occhi chiusi di poter fare un viaggio con le mie emozioni.

Con affetto Tizzy

FEEDBACK DI SARA:

Il suono mi risuonava forte nello sterno. Ho provato angoscia ed ho riconosciuto la mia angoscia nel perdere occasioni, nella ricerca della mia strada.

Vedo la paura di sbagliare e il bisogno dell'aiuto di un padre.

FEEDBACK DI CESI:

Ho provato malinconia struggente e bisogno di silenzio.

Come emozione mi è capitato l'avvilimento.

Avevo uno strumento con il quale esprimere questa emozione, ho scelto di non usarlo, ma di usare la mia voce.

Il mio urlo è stato una reazione alla condizione di avvilimento.

Ho scoperto che per esprimere le nostre emozioni abbiamo diverse possibilità.

PAOLO: Quando dovevamo scegliere il bigliettino con l'emozione ho pensato "se mi esce la rabbia come faccio a riprodurla con il didjeridoo?" E mi è uscita proprio la rabbia. Ho cercato di entrare in contatto con questa emozione, ma ho avuto

difficoltà nel sentirla, esprimerla ed elaborarla. Ho contattato invece la gratitudine, che sono riuscito ad esprimere con lo strumento.

LEONARDO: Io ho pescato l'odio, mi sono sentito connesso con Paolo. L'odio è qualcosa che mi riguarda da vicino. Provo odio per le persone forti perché vorrei essere più sicuro e più forte per proteggere la mia ragazza.

LAURA: Ho provato agitazione, mi sono sentita osservata e ansiosa e non mi sono goduta molto il fatto di suonare. Mi è risuonata dentro la parola odio che ha detto Leonardo.

Il fatto che Laura sia entrata in connessione con Leonardo, il quale a sua volta è entrato in connessione con Paolo etc. mi conferma il fatto che la musica stabilisce una relazione emotiva tra le persone creando un'energia unica (d'altra parte la funzione principale della musica è quella di unire le persone e i gruppi sociali) e infatti l'obiettivo del laboratorio consisteva proprio in questo. Io ho provato profonda gratitudine, commozione e gioia nel condurre questo laboratorio e nell'ascoltare i feedback dei miei compagni, mi considero pienamente soddisfatta e inoltre cimentandomi in questa conduzione ho potuto scoprire quanto io ami condurre laboratori.

CONCLUSIONE

Sono arrivata alla fine della mia tesi e mi accorgo di quanto averla scritta mi sia servito a concludere, bene, questo percorso di formazione in counseling e a riconoscerlo come percorso di consapevolezza e di benessere.

La scrittura si è rivelata “terapeutica”, quanto lo sono state le attività e i laboratori esperienziali cui ho partecipato durante il periodo scolastico. Ora che ho contattato le mie emozioni più profonde e dolorose, le ho guardate, ascoltate, messe per iscritto sulla carta e rilette, ecco, ora è come se non avessero più potere su di me. Ora le posso lasciare andare come una barca alla deriva in mezzo al mare. Le osservo da lontano, lo so che è stata la mia vita, che sono state le mie emozioni, da oggi le guarderò con tenerezza, ma senza nostalgia, perché sono di una Tiziana che appartiene al passato. La Tiziana di oggi è diversa: E’ più consapevole e sa che se vuole può cambiare ulteriormente.

Sto imparando a prendere la vita tra le mie mani.

Io non so se intraprenderò l’attività di counselor, ma ciò che so per certo è che oggi non soffro più e questo per me è già un bel traguardo.

Non faccio più uso di antidepressivi e ansiolitici e non ne sento nemmeno più la necessità, ed anche questo è un gran bel risultato.

Mi sento in pace con me stessa, non mi giudico, non mi critico, non mi sento inadeguata. Ora sì, ora sono nel posto giusto ed è una splendida sensazione.

Dopo aver affrontato questo percorso, che non ritengo concluso del tutto, perché sempre in evoluzione, sento molto chiaramente di aver sviluppato buoni stati di consapevolezza relativamente ad alcune particolari “questioni”, che qui sotto riporto:

1. LA RABBIA

Sono stata una persona emotiva, il che significa che venivo agitata dalle emozioni anziché essere io ad agire loro, perché non le riconoscevo e di conseguenza non le sapevo gestire.

Tra tutte le emozioni che mi hanno attraversata, la rabbia è senza dubbio quella di cui sono stata maggiormente preda.

La rabbia è un sentimento primordiale che è determinato dall'istinto di difendersi per sopravvivere nell'ambiente in cui ci si trova, quindi inizialmente ha una funzione adattiva, ma quando, come nel mio caso, crea sofferenza o compromette le relazioni sociali e spinge a compiere azioni dannose verso persone, cose o sé stessi, ecco che diventa disfunzionale.

L'azione dannosa, o meglio il comportamento messo in atto in seguito alla rabbia è l'aggressività che sfocia in un attacco fisico o verbale.

All'interno della categoria emotiva della rabbia esistono diversi stati emotivi di maggiore entità, come ad esempio l'exasperazione, il furore, l'ira, o di minore entità, come l'irritazione, il fastidio, l'impazienza.

Io ho sperimentato su di me alcune di queste emozioni, ciò che mi ha maggiormente danneggiato credo sia stata quella che viene definita: "Ruminazione Rabbiosa".

E' il pensiero ripetitivo legato ad un evento passato in cui si sperimenta una emozione di rabbia, pensiero che amplifica l'intensità e la durata del pensiero negativo. Questo era un processo automatico che mi faceva perdere il contatto con me stessa e con la realtà circostante.

Un altro motivo di rabbia era la frustrazione per non riuscire a soddisfare i miei bisogni e desideri a causa degli impedimenti esterni e al contrario l'adattamento a determinate situazioni per me scomode, ma che accettavo ugualmente per non rompere degli equilibri, per non offendere o per non attirare troppo l'attenzione, tante volte ho accettato di fare cose che non avevo voglia di fare per assecondare gli altri, per non risultare antipatica.

Quindi ho sopportato delle situazioni che non mi piacevano per il quieto vivere rischiando di fare la fine della "Rana bollita", nei termini riportati da Noam Chomsky (Scienziato cognitivista).

PRINCIPIO DELLA RANA BOLLITA

“Immaginate un pentolone pieno d’acqua fredda, nel quale nuota tranquillamente una rana. Il fuoco è acceso sotto la pentola, l’acqua si riscalda pian piano. Presto diventa tiepida. La rana la trova piuttosto gradevole e continua a nuotare. La temperatura sale. Adesso l’acqua è calda. Un po’ più di quanto la rana non apprezzi. Si stanca un po’. L’acqua adesso è davvero troppo calda. La rana la trova molto sgradevole, ma si è indebolita, non ha più la forza di reagire. Allora sopporta e non fa nulla. Intanto la temperatura sale ancora, fino al momento in cui la rana finisce – semplicemente – morta bollita. Se la stessa rana fosse stata immersa direttamente nell’acqua a 50°, avrebbe dato un forte colpo di zampa e sarebbe balzata subito fuori dal pentolone”.

Quante volte ho detto sì, anche se, in realtà avrei voluto dire no e respingere le richieste. Quante volte ho accettato una situazione per me scomoda per il quieto vivere, per accontentare gli altri mettendo da parte i miei desideri ... in questo caso ho sopportato. Quello che io pensavo fosse spirito di adattamento, che possedevo e di cui andavo molto fiera, ad un certo punto mi si è rivoltato contro.

La capacità di adattamento è una cosa positiva se trova espressione nel concetto di resilienza, cioè nella capacità di affrontare e superare in maniera costruttiva una situazione a noi avversa.

Ma accettare in modo passivo gli eventi, ingoiando ingiustizie, sopportando soprusi, come capitava di fare a me, ecco questo non faceva altro che creare rabbia e frustrazione.

Oggi non accetto più passivamente e quella rabbia non la sento più nello stomaco, ma quando mi capita ancora adesso qualche volta di provare rabbia è come se la provassi fuori da me, la sento lontana, come se non mi appartenesse, la guardo, mi sta accanto e con un respiro profondo la allontano.

2. CONFLUENZA /EMPATIA

Non entro più in CONFLUENZA con le altre persone, ma in EMPATIA.

Le due sensazioni sono molto diverse:

- La prima era un'interruzione di contatto, cioè non ero in contatto consapevole con ciò che sentivo io, ma "diventavo" l'altra persona, sentivo solo i suoi bisogni e questo mi faceva entrare in uno stato di agitazione, dove il mio "senso del dovere" introiettato mi diceva appunto che dovevo aiutare le persone in difficoltà, anche se non mi chiedevano aiuto.

- La seconda, molto più sana, è un contatto consapevole con ciò che io provo ascoltando i bisogni dell'altro, mi fa comprendere la difficoltà dell'altra persona, posso anche mettermi nei suoi panni provando ciò che prova lui, ma non ne resto imbrigliata, poi ne esco di nuovo e ritorno a contattare le mie di emozioni.

STABILISCO UN CONFINE E NON GIUDICO

In realtà anche lo stabilire un confine ha a che fare in un certo senso con la confluenza, nel senso che mi fa vedere molto chiaramente quali sono i miei bisogni e quelli dell'altro, ma in questo specifico caso è inteso come confine per gli altri nei miei confronti, una sorta di protezione per me.

Ho dunque posto un confine invalicabile per gli altri, perché presidiato da me. Io e le altre persone ci incontriamo sulla linea di confine, e non permetto più a nessuno di invadere il mio spazio emotivo.

Ciò avviene anche per un altro motivo molto importante: non soffro più quando le persone giudicano ciò che io dico o faccio, questo perché ho smesso io per prima di giudicarmi.

3. NON RESTO AGGANCIATA, LASCIO ANDARE

Ho imparato a non "restare agganciata" ad un pensiero tossico, al ricordo di una brutta esperienza, ad una parola che mi ha ferita, al senso di imbarazzo per la sensazione di aver fatto una brutta figura, ai ricordi che si riproponevano regolarmente nonostante il mio tentativo di allontanarli ed era proprio questo il problema, più cercavo di allontanare un ricordo e più lo alimentavo e lo rafforzavo.

Ho imparato a stare con le emozioni fino a quando queste non si sono "consumate" ed è allora che sono riuscita a lasciarle andare.

Tutto ciò che ho scritto e molto altro l'ho imparato in questi anni di scuola, facendo esperienza e sono davvero soddisfatta del risultato raggiunto.

Riesco a dare valore a ciò che sento. Sono riuscita a dare valore alle ferite, alle esperienze che mi hanno fatto soffrire e che mi sono servite per crescere e adesso mi sento come un vaso giapponese Kintsugi, i cui cocci rotti sono stati rimessi insieme ed incollati con lacca urushi e le linee di rottura lasciate visibili e impreziosite con polvere d'oro che ne accentua la bellezza, facendo della loro fragilità il loro punto di forza e perfezione e sono orgogliosa della mia vita e del mio passato, perché se non fosse per lui non sarei la Tiziana che sono oggi.



RINGRAZIAMENTI

A mio marito e a mia figlia che mi hanno supportata e sostenuta durante tutto il periodo scolastico

Al prof. Fabio Domenico Palumbo e alla Dott.ssa Elena Felmini, amici e psicologi con i quali mi sono confrontata rispettivamente per la stesura della tesi e per il laboratorio di musicoterapia

Ai trainer Giulia, Edoardo, Paolo, Angelo e Luisella per la loro disponibilità

Ai miei compagni di scuola per l'accoglienza che mi hanno riservato, l'empatia e la sensibilità

A Domenico, che è stato il mio punto di riferimento ed il faro che ha illuminato il mio cammino in questo percorso di crescita

BIBLIOGRAFIA/SITOGRAFIA

F.Perls, "Io, la fame, l'aggressività". Franco Angeli, 1995.

Marshall B. Rosenberg, "Le parole sono finestre [oppure muri]. Introduzione alla comunicazione non violenta. Esserci Edizioni.

James Hillmann, "Il codice dell'anima". Gli Adelphi.

Domenico Nigro, "L'esistenza e le sue crisi. Storie di vita e di counseling". Ed. La rondine.

Domenico Nigro, "L'ABC delle competenze relazionali". Fortepiano.

E.Clemente, R. Danieli, A. Como, "Psicologia generale ed applicata". Ed Paravia.

Nigro D. "Manuale per la Formazione IN Counseling" (<https://www.pragmacounseling.it/il-manuale-per-la-formazione-incounseling/>)

<https://psicoadvisor.com/sopporti-fino-a-bruciarti-sei-vittima-del-principio-della-rana-bollita-31938.html>

<https://www.saraballotti.it/wp-content/uploads/2019/03/Il-ciclo-del-contatto-in-Psicoterapia-della->

<https://www.igatweb.it/pubblicazioni/gestalt-analisi-contatto/>

<https://www.giorgiagattari.it/gestalt-analitica/terapia-della-gestalt/>

<https://psicoadvisor.com/la-memoria-e-emozionale-come-le-emozioni-condizionano-i-nostri-ricordi-27660.html#:~:text=La%20memoria%20%C3%A8%20anche%20emozionale,sono%20state%20o%20sono%20importanti.>

<https://www.stefaniagrisi.it/wp-content/uploads/2016/10/Linee-guida-per-il-feedback-fenomenologico.pdf>

<https://www.storygrant.it/2021/03/didgeridoo-e-suono/>

<http://www.il-convivio.it/la-musica-come-riflesso-dellarmonia-universale>