

Corso di Formazione Triennale

per il conseguimento del

Diploma di Counselor

## **Counseling, le parole e la Gestalt**

Relatore: Nigro Domenico

Candidata: Avolio Rosa

Anno 2022

Dedicato alle mie famiglie

# Indice

Capitolo 1	Crescita personale	5
1.1	Il mio primo compleanno consapevole	5
1.2	Come arrivo al counseling	7
1.3	Il mio inizio allo Specchio Magico	13
1.4	Alcune letture appassionate	17
- 1.4.1	Intelligenza Emotiva di Daniel Goleman	18
- 1.4.2	L'esistenza e le sue crisi. Storie di vita e di counseling, di Domenico Nigro	18
- 1.4.3	La Terapia Gestaltica parola per parola, di Frederick S. Perls	19
- 1.4.4	Molecole di Emozioni perché sentiamo quel che sentiamo, di Candace Pert	20
1.5	La mia promozione del benessere e il vuoto fertile	21
Capitolo 2	Il registro psicologico umanistico del Counseling	24
2.1.	La scoperta della mia cura per il linguaggio	24
2.2	Il registro psicologico del counseling	26
2.3	La scalata della piramide	46

Capitolo 3 Tirocinio personale possibile	49
3.1 Premessa	49
3.2 Lavori individuali: la mia esperienza con Simona	50
3.3 Lavori di gruppo	56
- 3.3.1 Oggetto contundente	57
- 3.3.2 Il respiro e la relazione	60
3.4 Teoria e pratica, mente e corpo. L'equilibrio e il progetto <i>'Keep on movin'</i>	72
3.5 La mia ultima esperienza di tirocinio a scuola	91
Conclusioni	96
Ringraziamenti	100
Riepilogo attività di tirocinio	105
Bibliografia	106

# Capitolo 1

## *Crescita personale*

### *1.1 Il mio primo compleanno consapevole*

Oggi ho immaginato l'incipit di questo capitolo primo della mia tesi IN counseling. Oggi è il mio compleanno. Il terzo da quando sono a scuola.

Il giorno del mio compleanno è triste, così me lo raffiguro da 42 anni, compreso oggi.

Penso come cavolo è possibile che pur avendo competenze da counselor questa questione non la indago? E così inizia il viaggio.

Intanto non è triste il mio compleanno, sono io che mi rattristo il giorno del mio compleanno.

Attribuire la tristezza al giorno anziché al mio stato d'animo non mi aiuta a vivere questa tristezza oltre a condannarmi ad una immobilità eterna su questa situazione.

Oggi compio gli anni. Compire ha a che fare nella sua etimologia con qualcosa che termina, che si conclude. Mi faccio prendere dal senso di fine, è finito un altro anno, è questo che mi rattrista?

Se respiro dentro la parola termine, se scansiono il mio corpo prestando attenzione al movimento lento della parola, mi accorgo che si aggancia al cuore, messa lì appesantisce il petto; 'termine' percepito come fine di qualcosa mi chiude, mi toglie ogni possibilità di vita.

Non ho più tempo. Forse è questo che mi rattrista, questo peso.

Inizio ad intuire altro. Mi incuriosisco e indago.

Questo è un esempio di quello che ho imparato col gruppo durante la mia formazione.

Respirare nelle parole. Cosa vuol dire? Come si fa? Quando sono nata da neonata ho imparato a dare al respiro la forma del suono, delle parole, ci ho messo 2 anni a formulare

parole a sviluppare il linguaggio per emulazione. Prima ero solo percezione. Imparare a fare il contrario mi ha richiesto un tempo analogo.

Come fa una parola a diventare respiro a risiedere nell'intimo delle vie del corpo? Non ci avevo mai pensato. Respirare nelle parole vuol dire per esempio che prendo una parola che mi interessa e la direziono nella mano, respiro, mi concentro sul respiro e vedo cosa capita, se nulla avviene, sposto la parola in altro luogo, nella scapola, nella spalla, fino a che una sensazione fisica non attira la mia attenzione.

La parola si lega a qualcosa, alla percezione che seppur superficiale provo a registrare e decodificare.

Per fare questa operazione devo sospendere i pregiudizi, le aspettative, diventare solo respiro, parola e percezione.

La mente può stare ferma? Rallentare e respirare: ho impiegato due anni a farlo meglio. Provo a rappresentare a me stessa il giorno del mio compleanno così: oggi ricordo il giorno della mia nascita. Respiro su due parole che sono ricordo e nascita. Ricordo mi risuona meglio, ma si appiccica in vari punti, lascia un senso di vuoto nel ventre, nell'incavo del costato.

Mi sembra che la parola 'ricordo' mi metta in contatto con un senso di malinconia, come se ricordo, bello o brutto, stia nel passato, con ciò che è finito.

Rifletto su come il passato lo percepisca finito, quando non cristallizzo nel presente quel ricordo e su come invece, alle volte, il passato mi serva per giustificare il presente, di solito le mancanze di oggi per me sono colpa del passato.

Respirando nella parola nascita mi accorgo subito che la colonna si raddrizza, la parola si irradia nel corpo a raggiera, provo energia e benessere.

Oggi ringrazio per la mia nascita. Questa descrizione e questa formulazione mi emozionano, sento un solletico allo sterno, provo un senso di sollievo e mi sembra che queste parole siano per me autosostenenti nel giorno del mio compleanno, per fare i conti con la tristezza, la mia

42enne tristezza che oggi vedo e posso trasformare, o posso consumare, usandola per scoprire nuove possibilità, nuovi punti di vista.

Oggi posso essere grata per essere viva, di essere nata e di poter godermi questa giornata con me. Oggi sono felice di poter giocare con le parole, mi ha sempre divertito farlo. Respirarci dopo averci giocato mi piace e osservo che su di me ha un buon riscontro.

Sto bene a mescolare le parole e riformulare.

Il giorno del mio compleanno ho iniziato a scrivere la mia tesi di diploma INCounseling.

Oggi mi sono fatta un bel regalo per ringraziare di essermi rimessa al mondo, per ripensare al mio percorso e per pensare a come posso raccontarlo a te che adesso leggi.

## *1.2 Come arrivo al counseling*

Non ricordo la goccia che ha fatto traboccare il vaso, ma mi sentivo delusa dal lavoro e demotivata. Senza energie perché mi negavo la rabbia.

Mi sentivo poco gratificata e riconosciuta e mi è partito un moto di rivalse e ribellione al motto di *io posso fare altro e posso andare via non ho bisogno di voi*. Moto di orgoglio, voglia di scappare sbattendo la porta. Come fanno gli adolescenti. Come fanno i bambini frustrati. Avevo messo in moto la rabbia e la sua energia, ma non in modo consapevole e questo non mi permetteva di agire. Non riuscivo a vedere una via di fuga, di uscita e questo mi faceva stare male. Oggi so che mi sentivo impotente e con l'impotenza ho scoperto, durante la mia formazione, che non ci sapevo stare, e che non avrei imparato a non trattenere la rabbia senza imparare a riconoscerla e veicolarla adeguatamente.

Ho imparato a stare con le emozioni 'negative', quelle che non vorrei, che non mi piacciono.

Il motto *io posso fare altro e posso andare via non ho bisogno di voi* mi teneva in uno stato di veglia attiva e così un pomeriggio arriva l'intuizione, mi torna in mente la parola

counseling. Avevo imparato questo termine e scoperto una professione, quella del counselor per me nuova, qualche anno prima quando una mia carissima amica di infanzia mi aveva raccontato di essere stata da una counselor per farsi aiutare durante la difficile separazione dal marito. La parola counseling mi torna in mente e mi viene voglia di approfondire cercando notizie sul web.

Scopro di poter diventare counselor, un professionista delle relazioni di aiuto.

Come si fa? Bisogna fare una formazione di tre anni in scuole private, ma riconosciute da un'associazione professionale nazionale di counseling.

Inizio a cercare le scuole a Torino. Inizio dal sito di Assocounseling, perché mi sembra una buona garanzia rivolgermi ad un'associazione di categoria ed è quella che fornisce più informazioni.

Immediatamente la confusione mi avvolge: leggo counseling strategico relazionale, counseling psicosintetico e transpersonale, counseling espressivo trasformativo, counseling spirituale e corporeo, counseling sistemico-narrativo, counseling psicosintetico, counseling gestaltico.

Che indirizzo fa al caso mio? Scelgo le scuole più comode per me, invio una mail con la richiesta di informazioni a due scuole una vicino casa e l'altra vicino a dove lavoro. Come se la distanza fosse una priorità.

Faccio caso a questo ora che scrivo che sono capitata nel posto migliore che potessi selezionare; una scuola che non ha un indirizzo per scelta, che crede nella pratica del counseling come esercizio pratico volta ad aiutare gli altri ad aiutarsi, senza cliché, mode o teorie di alcun tipo. La scuola del Pragmacounseling.

Nel 2019 a fine gennaio un venerdì subito prima di uscire dall'ufficio per andare a prendere mia figlia alla scuola materna, mando la mail per richiedere informazioni. Ricevo una



risposta dopo 10 minuti da Domenico Nigro (invio ore 16.33 risposta ore 16.43). Riporto qui il testo della mail perché rappresenta per me la prima testimonianza del valore di Domenico come professionista e come persona:

Buona sera Rosa,

le nostre attività di formazione IN Counseling sono riconosciute da Assocounseling (associazione nazionale di counselor).

Il Counseling in Italia è una professione non ordinistica, non sono quindi previsti esami di stato ed iscrizioni ad albi professionali.

Chi lo esercita professionalmente si autoregola, soprattutto per il tramite di forme di associazionismo privato, che si danno propri regolamenti e codici deontologici a tutela del mercato (come stabilisce una specifica legge quadro di riferimento: Legge 14 gennaio 2013, n. 4).

Concretamente, ci sono due condizioni indispensabili per fare Counseling oggi in Italia, soprattutto per chi possiede un'importante, propria, dirittura etica-morale:

- 1) saperlo fare, rispettando i codici etici e deontologici definiti da appositi istituti internazionalmente riconosciuti;
- 2) sapersi creare occasioni concrete (clienti e situazioni pratiche) per farlo.

La scuola IN Counseling Lo Specchio Magico di Torino, che ho il piacere e l'onore di dirigere, propone un percorso di formazione IN Counseling organizzato per mettere in condizione i propri allievi, una volta ottenuto il nostro diploma, di soddisfare al meglio le due condizioni qui sopra presentate.

La formazione IN Counseling è un'esperienza di accrescimento personale-professionale potenzialmente utile a Tutti.

Ogni personale esperienza di studio/lavoro, trova in una buona formazione IN Counseling un'opportunità di specializzazione dei propri saperi, teorici e/o pratici, particolarmente arricchente, essendo la formazione IN Counseling una formazione di tipo principalmente pratico-esperienziale, volta a dare forma e sostanza alla possibilità di aiutare il prossimo attraverso l'efficace gestione di specifiche competenze relazionali quali:

- l'accoglienza
- l'ascolto propriocettivo/empatico
- la comunicazione interpersonale non violenta, empatica ed efficace
- l'osservazione NON giudicante
- un'auto-presenza attenta e consapevole
- la capacità di incontrare l'altro, suscitando sentimenti di fiducia, riconoscimento, rassicurazione, conforto.
- la capacità di accompagnare gli altri in percorsi di sviluppo di consapevolezza personale tali da metterli in condizione di meglio affrontare i loro problemi e, magari, risolverli.

Chi fa la formazione IN Counseling al “Lo Specchio Magico”, può contare su di un'organizzazione scolastica progettata affinché possa fare proprie le abilità/capacità/competenze qui sopra elencate.

“Come metterle al servizio di buone funzioni e ruoli professionali” è una delle "materie" affrontate, ad hoc, nel corso della Formazione con Noi.

La nostra formazione IN Counseling è a ciclo continuo, può essere iniziata in qualsiasi momento dell'anno, ed è organizzata in modo da rendersi praticabile praticamente a Tutti.

È organizzata in sessioni di gruppo e individuali.

Dura tre anni (ma sono possibili, anche, periodi più brevi); 180 ore / anno di formazione di gruppo, più sessioni individuali in quantità variabile, secondo necessità.

Il percorso di gruppo, di base, consiste in 18 ore mensili, suddivise in numero 1 weekend di 12 ore più 2 moduli di tre ore ciascuno, ogni mese per 10 mesi / anno

(sono previsti, però, percorsi personalizzati per chi viene da fuori Torino o per chi ha esigenze particolari).

I nostri costi sono comprensivi delle sessioni individuali e ammontano a xxxx € annui, ma possono essere significativamente diminuiti in funzione delle capacità di spesa di chi fosse realmente intenzionato ad iscriversi.

Gli allievi sceglieranno uno tra i seguenti weekend:

venerdì sera (dalle 18.00 alle 22.00) e sabato (dalle 10.00 alle 18.00),

sabato pomeriggio (dalle 15.00 alle 19.00) e domenica (dalle 9.30 alle 17.30);

faranno inoltre due moduli al mese di tre ore ciascuno, che sceglieranno tra quelli in orario mattutino (10.00 – 13.00) o serale (18.30 – 21.30 oppure 19.30 – 22.00).

Il nostro iter di iscrizione prevede:

Un colloquio telefonico

Una partecipazione, di prova, ad un modulo e/o ad un weekend di formazione

Una sessione di counseling individuale, nella quale si formalizzerà l'eventuale iscrizione al primo anno della nostra scuola.

Nell'auspicato caso di un suo concreto interesse, la invito a contattarmi direttamente al 3476984268 o ad inviarmi un suo recapito telefonico al quale poterla io stesso contattare, per gli approfondimenti del caso.

Se vorrà, potrà avere maggiori precisazioni sulla formazione IN Counseling della nostra scuola, cliccando sul seguente link:

<http://www.scuolacounselingtorino.it/counseling/la-formazione-counseling/>

Ma se vorrà immergersi nelle atmosfere dell'esperienza formativa IN Counseling che vivrà, con noi, acquisti e legga: Domenico Nigro, "L'esistenza e le sue crisi. Storie di vita e di counseling", Edizioni La Rondine. 2018.

Lo trova cliccando qui sotto:

<https://www.ibs.it/esistenza-sue-crisi-storia-di-libro-domenico-nigro/e/9788899135867>

Spero di aver dato una buona prima risposta al suo gentile e gradito contatto.

Cari saluti.

Domenico Nigro.

Telefono subito al numero indicato, presentandomi come Rosa. Domenico si presenta e mi chiede di cosa ho bisogno. Dichiaro di voler diventare counselor, ma mentre lo dico faccio subito un passo indietro, ritratto perché forse anche io ho bisogno di aiuto, dichiaro e riconosco che, quindi, non so se posso farlo, subito parto in confusioni e mille giustificazioni.

Chi sono io per voler aiutare gli altri? Sono il giudice che ora vedo e che mi sminuisce e blocca immancabilmente la mia eccitazione, il mio entusiasmo.

La voce di Domenico mi rassicura dichiarando che tutti abbiamo bisogno di lavorare su noi stessi per poter aiutare gli altri. Immediatamente penso che allora posso farlo e che sto facendo la cosa giusta. La cosa giusta, quanti giudizi vedo, quante nevrosi basiche che mi

impedivano di scegliere e di andare avanti. Durante la conversazione scopro che la sede operativa della scuola non è vicino casa, ma in una zona opposta a quella di casa mia, a nord di Torino. Beh questo per me è un ostacolo, non so se posso andare a questa scuola, magari valuto l'altra vicino al lavoro. Ci voglio pensare. Domenico mi ha subito invitata a valutare il tempo, ci vuole così tanto di più per arrivare in un posto invece che l'altro. (È davvero quello il dubbio?). Non so, ci penso. Intanto, che sono in macchina nel cortile della scuola che frequenta mia figlia, Domenico mi invita a partecipare al weekend di formazione della scuola. Il giorno dopo e la domenica. Mi spiega in cosa consiste il lavoro di formazione e mi sento felice perché mi vengono in mente i momenti che avevo svolto durante gli anni di università, quando presso il Teatro dell'anima di Napoli avevo svolto alcuni lavori sulle emozioni. Gli dico che va bene. Avrei partecipato al weekend e poi avrei deciso cosa fare.

Del primo incontro con Domenico e col gruppo non ho un'immagine nitida nella mente.

La sede della scuola, il luogo mi è sembrato familiare, ma non ricordo l'emozione particolare in ingresso. Nemmeno ricordo il lavoro, nettamente chiaro invece il ricordo di quanto ho pianto e del mal di testa con cui uscivo dalle prime lezioni.

Tornavo a casa completamente asfaltata. Mal di testa che prendeva la bocca dello stomaco. Ma anche il piacere di sentirmi interessata e appassionata a ciò di cui si parlava.

La seconda scuola di counseling (ad indirizzo spirituale e corporeo) mi ha ricontattata un mese dopo a quel primo weekend allo Specchio Magico. Ma ormai io ero un'allieva al primo anno della scuola IN Counseling di Domenico Nigro.

### *1.3 Il mio inizio allo Specchio Magico*

La partecipazione ai primi moduli scuola mi faceva sentire come una matricola perché non conoscevo molte delle espressioni e delle parole che venivano usate dai vari partecipanti del

gruppo durante le serate di formazione. Prima di tutto comprendere le opportune declinazioni dei verbi sentire, pensare, volere e dovere, e poi la parola gestalt, il ciclo dei bisogni, feedback, interruzione di contatto, retroflessione, proiezione, introietto. Per aiutare te lettore a restare con i sentimenti che animavano la me-matricola, tutte queste parole, tipiche e proprie della filosofia della gestalt, saranno chiarite e riprese nel capitolo successivo (sono necessarie pazienza e fiducia!). In ogni caso ora so che declinare meglio il verbo sentire mi avrebbe permesso di vedere che mi stavo giudicando/pensando come una matricola, e di riconoscere/sentire l'imbarazzo, il disagio di non saper bene cosa dire e di non capire tutto quello che veniva detto. Di conseguenza avrei potuto accogliere che ero lì per imparare e non per dimostrare di sapere e accettare di stare con questa difficoltà oppure rifiutare la difficoltà rinunciando alla scuola; avrei potuto, in ogni caso, agire per il mio benessere coerentemente a quanto desideravo. Ad appagare quel senso leggero di disorientamento mi arrivavano il calore e la cura del gruppo e così ho continuato a partecipare agli incontri per raggiungere la mia consapevolezza con curiosità e caparbia- sono attratta dai vostri saperi e vi dimostrerò che sono brava.

Come si avvia un processo di consapevolezza? In questi anni, molte volte i trainer mi hanno ripetuto che per attivare un processo di consapevolezza è necessario riconoscere quello che faccio, che sento e che penso; per farlo è necessario che mi rivolga attenzione e che mi concentri su quello che c'è, stando con l'ovvio. L'ascolto, perciò, è fulcro e leva della consapevolezza. Ma cosa è l'ovvio? Trovo ilare per me e significativo per il mio racconto riportare qui il flusso dei miei pensieri durante una delle pratiche base di auto-presenza attiva del Pragmacounseling. Di solito il gruppo veniva invitato a questo esercizio con la semplice espressione di "Mettiamoci in ascolto", nel momento in cui la mia mente parte: Ecco sono tutti concentrati e in silenzio. Cosa staranno pensando? Perché quella ragazza di fronte mi fissa? Cosa ho che non va? Come devo mettermi? La sedia è scomoda, vorrei appoggiarmi

allo schienale, cosa devo sentire? Cosa fanno gli altri? Cosa sentono? Sarà giusto quello che faccio? Sarà giusto quello che sento? Cosa devo sentire? Non sento niente, cosa gli racconto dopo? Sapevo che non sentivo niente! Non sono capace a sentire. Mi fa male il piede e quindi? Sono un relitto. Il mio corpo non è adatto a questa pratica. Quando finisce? Quando iniziamo a fare gli esercizi?

Finita quella che per me era una vera tortura mentale e un disagio pieno di fatica, iniziava la condivisione dell'esperienza. Ecco l'ovvio che non riuscivo a confessare: il circuito di pensieri sul non riuscire a sentire. Mi vergognavo non dando valore alla mia esperienza. Quei pensieri che giudicavo banali e inutili quante cose avrebbe potuto dire di me a me! Ma per capire cosa volesse significare stare con l'ovvio è stato necessario mettermi in ascolto per molti mesi fino ad addomesticare, da una parte il corpo assopito e riportarlo alla sua naturale funzione sensoriale e di percezione, e dall'altra a riconoscere la funzione di controllo, di giudizio e di analisi della mente. Che fatica all'inizio formulare lasciando fuori i meccanismi automatici, il giudizio, l'interpretazione e che difficoltà riconoscere e stare con quello che accadeva. Ascoltarmi tenendo a bada i pensieri è una delle conquiste per me più importanti: i giudizi ci sono, la mente è presente (guai il contrario!), ma so che è altro dal sentire e dal dare un nome che aderisca in modo coerente all'emozione che anima il corpo e che può dare forma ad un sentimento. L'auto-presenza attenta e consapevole che arriva con la concentrazione nell'ascolto propriocettivo è essenziale per stare in relazione con l'ambiente esterno ed interno a me.

Spesso la me-matricola ha dovuto fare i conti con il fastidio e la mortificazione di essere zittita. Principalmente capitava che Domenico mi interrompesse durante alcune mie condivisioni e mi invitasse a mettermi in ascolto, in modo che potesse aggiungere, correggere o ammonire su certe modalità di comunicazione e su certi meccanismi/interruzioni di contatto. Allora cercavo di fare attenzione alle sue parole e ad

ascoltare senza prevaricare gli altri, con un atteggiamento remissivo e confluyente, meglio che stia zitta invece di parlare a vanvera. Vivevo a tutti gli effetti le interferenze di Domenico come rimproveri. Essere corretta e non fare bene mi agitava, un senso di dispiacere e di rabbia insieme- come si permette a giudicarmi? E contemporaneamente -non sono capace! Infatti quello che facevo era cercare di giustificare le mie parole, per poi alla fine accettare di stare in silenzio per non confliggere. Mi raccontavo sono permalosa, sono fatta così e questo non mi consentiva di agire diversamente. Non sapevo ascoltare e accogliere il punto di vista dell'altro, senza sentirmi ferita, l'azione di chiusura mi ostacolava e irrigidiva senza che me ne accorgessi; non accettavo di buon grado una critica o una correzione. Riuscire a farlo dopo qualche tempo, provando a vedere cosa l'altro mi portava e cosa me ne potessi fare, mi ha dato la possibilità di vivere una vita orientata al benessere e di agire in modo funzionale e buono per me stessa.

Vedere quanto fossi auto-giudicante- mi riprendono e correggono vuol dire che faccio male, che non vado bene, che non sono accettata- mi ha fatto desiderare di smettere di farlo permettendomi di vedere altre possibilità- l'altro sta agendo per il mio bene e coerentemente al suo ruolo di insegnante. Mai che io potessi ammettere di non sapere, mai che potessi stare con il piacere di imparare e non con la competizione con me e con gli altri. Rileggendo il mio quaderno di appunti del primo anno ho trovato un post-it che recita 'liberati del giudizio degli altri' che suona come un monito: dovevo e volevo riuscire a liberarmi dal giudizio degli altri e questo è stato forse la prima chiara intenzione del mio lavoro. Ci sono riuscita? Non lo so, ma certamente ho capito che non ho potere su ciò che giudicano gli altri. Quello che posso fare io è non confluire nel giudizio degli altri, di tenere a bada la parte di me che condivide il giudizio sia negativo che positivo degli altri e di solito ci mette il carico da novanta, per cui se immagino che mi stanno giudicano male, io mi giudico peggiore, se immagino che mi giudicano bene allora mi giudico super figa. Ecco, ho compreso, preso con



me degli strumenti per avere un mio giudizio, riconoscerlo, tenerlo o sospenderlo per permettermi di agire a seconda delle necessità anche o solo in funzione del mio sentire. Essere giudiziosa è un must have che mi viene in mente della mia infanzia. Ero una bambina giudiziosa ogni volta che non facevo cose che non venivano ben viste dagli adulti che componevano la mia famiglia. Per compiacere gli altri prestavo attenzione a cosa non fare per essere riconosciuta come brava bambina. Cosa volevo fare non era un affare mio e mi sono talmente convinta della sola esistenza delle cose giudiziose, quelle che si possono fare, che ho smesso di scegliere agendo in base a quello che pensavo che gli altri avrebbero accettato che io facessi. La struttura morale, civile e religiosa, direi culturale, in cui sono cresciuta resta e io ne faccio parte, condividendone i valori che mi aiutano a vivere nel rispetto degli altri, ma ho imparato a riconoscere e convivere oltre che col mio giudizio anche con le mie istanze emotive. Mettere il confine tra me e gli altri, mi aiuta ad autodeterminarmi e mi aiuta a scegliere e muovermi di volta in volta in modo per me buono. Ho ricominciato a rappresentarmi la vita come un insieme continuamente variabile di aspetti positivi e negativi, di accadimenti favorevoli o sfavorevoli, ho iniziato a vivere in sintonia con i miei bisogni, dando valore all'auto-riconoscimento di me in quanto individuo unico e a riscoprire il valore della saggezza popolare: storta va, dritta viene; solo alla morte non c'è rimedio; gente allegra il ciel l'aiuta e via così.

#### *1.4 Alcune letture appassionate*

Per crescere e acquisire conoscenza mi sono avvalsa dell'aiuto di alcuni autori i cui nomi emergevano a scuola durante le lezioni, scegliendo le letture essenziali e funzionali alle esperienze che vivevo nell'ambito formativo. Riporto qualche commento dei testi che sono diventati per me come dei buoni amici.

#### *1.4.1 Intelligenza Emotiva di Daniel Goleman*

Grazie a questo libro ho ampliato il mio vocabolario emotivo in modo da aiutarmi ad inventariare meglio le mie emozioni e acuire la capacità di riconoscere un sentimento nel momento in cui esso si presenta. Per Goleman l'intelligenza emotiva comprende saper esprimere i propri sentimenti apertamente e con assertività; avere più fiducia in se stessi e sviluppare un buon autocontrollo per incanalare le emozioni forti verso fini costruttivi; percepire e riconoscere i sentimenti degli altri, e sintonizzarsi emotivamente con loro e adottare la loro prospettiva; la motivazione per essere artefici del proprio cambiamento ed infine le abilità sociali in modo da trattare con efficacia i conflitti e i problemi comunicativi. Parole e concetti meravigliosi, ma come si allenano queste competenze? Essere empatici cosa vuol dire e come si fa a diventarlo? A queste domande ho trovato risposta nei lavori di gruppo e nelle esercitazioni di counseling individuali e durante le sessioni di respiro consapevole e meditazione con Paolo.

#### *1.4.2 L'esistenza e le sue crisi. Storie di vita e di counseling di Domenico Nigro*

Alla fine del primo semestre ho finalmente iniziato a leggere il libro di Domenico, acquistato prima che ufficializzassi la mia iscrizione a scuola. Dico finalmente perché inizialmente avevo paura di leggerlo, avevo paura di essere condizionata dalle parole e le esperienze autobiografiche degli autori, ma soprattutto credevo che se lo avessi letto avrei sofferto molto. Il libro presenta un nuovo metodo autobiografico ideato e sperimentato da Domenico Nigro e raccontato dagli allievi della scuola, alcuni di quelli che avevo conosciuto nei primi lavori di gruppo. Così per sei mesi mi sono fatta spaventare dalle storie che non conoscevo, immaginando sofferenze atroci fino a quando ho trovato il coraggio e quindi il tempo di leggerlo e ho riconosciuto nelle autobiografie riportate nel testo nient'altro che parte della mia sofferenza. La paura ha fatto spazio alla sofferenza che emergeva mentre leggevo le

storie di vita di alcuni dei miei compagni di scuola, del loro dolore. Eppure riconoscermi nei loro sentimenti, in parte dei loro percorsi è stato per me il punto di svolta perché se fossi riuscita ad accettare la mia sofferenza e a viverla, allora sarei cresciuta. Lavorare su di me comportava vivere la sofferenza che avevo sommerso nel corso del tempo, l'avevo accantonata e mi ero riempita di cose da fare e di progetti da portare avanti (lo studio, il lavoro, la famiglia, la realizzazione personale). Ricordo nitidamente che una notte, dopo aver terminato la lettura, mi sono svegliata piangendo - con un pensiero che risuonava come un mantra: non voglio soffrire più. Avendo paura di vivere la sofferenza e il dolore non riconoscevo la sofferenza in cui giacevo e a cui mi ero desensibilizzata, pensando di evitare la sofferenza ci ero finita dentro corpo e anima, rimanendo senza respiro. Mi raccontavo che il cambiamento delle cose che non funzionavano dovesse avvenire negli altri e così vivevo nell'illusione e nell'aspettative, mi lasciavo agire da una profonda invidia e prepotenza, senza potermi muovere saggiamente, senza promuovere il mio cambiamento. Ero impotente e le storie di vita e di counseling mi sono venute in soccorso facendomi vedere quanto avessi bisogno della sofferenza. Per permettermi di consumare la mia sofferenza ho dovuto piangere, ho pianto moltissimo a partire da quella notte e così la mia vita si è rimessa in moto. Ho avuto la fortuna di intuire alcune cose e di avere dei buoni maestri da cui imparare a vedere come agisco per permettermi di fare quello che voglio autenticamente. La vita è un dono che richiede responsabilità per essere vissuta pienamente. Ho smesso di pretendere e ho incominciato a protendere e a riconoscere ai miei sentimenti autentici una funzione utile e creativa.

#### *1.4.3 La Terapia Gestaltica parola per parola di Frederick S. Perls*

Sopportare la morte per poi rinascere non è cosa facile. Queste parole sono del dott. Perls, uno psicoterapeuta che considero illuminato che nel 1969 scrive queste parole che a me sono

arrivate esattamente nel momento in cui potevo comprenderle. Con questa lettura mi sono innamorata della Gestalt, parola per parola, nel senso che io amo la gestalt di Perls letteralmente. Non ho finito di imparare da questo testo e credo che ad ogni rilettura abbia qualcosa da dirmi sulla fenomenologia, sulla soggettività della consapevolezza, sull'integrazione e sul processo che mi permette di imparare qualcosa su di me ogni volta nuovo. Della psicologia umanistica, di cui Perls è stato un importante esponente, dedicherò parte del secondo capitolo della mia tesi. Mi piace evidenziare qui che ricondurre le lezioni di Perls alla sola definizione del concetto del qui e ora, come spesso accade di semplificare, non renderebbe onore al suo lavoro, sarebbe come ridurre Epicuro al panta rei, o Socrate al conosci te stesso. Riporto alcune parole di Perls che mi sono dedicate e a cui mi piace ricorrere quando voglio trovare il mio centro: una rosa è una rosa è una rosa. Stringendo al massimo, dal punto di vista fenomenologico, noi ci chiediamo: è in contatto con sé stessa, è in contatto con il suo ambiente, è in contatto con la propria fantasia? [...] Personalmente sono convinto che noi tutti siamo frazionati. Siamo divisi. Siamo scissi in molte parti, e la bellezza del lavoro sui sogni sta nel fatto che ogni parte del sogno, non solo ogni persona, ma ogni parte sei tu. Io aggiungo una famosa frase che diceva Totò: è la somma che fa il totale; concetto che la visione gestaltica della vita amplia, proponendolo nei termini di “il risultato del tutto è superiore alla somma delle parti che lo compongono”.

#### *1.4.4 Molecole di Emozioni perché sentiamo quel che sentiamo di Candace Pert*

Durante i mesi del primo lockdown a causa della pandemia del Covid-19 mi sono offerta di leggere e recensire questo romanzo per il sito della scuola. Prendere questo impegno con Domenico è stato per me un modo per stare con le paure e le incertezze che sentivo fortemente durante l'insorgenza dell'emergenza sanitaria. Il libro mi è sembrato un bel diario di viaggio nella scienza, nella vita e nelle emozioni vissuto con molta bellezza, passione,

poesia e curiosità. Candace Pert esce dalla sua crisi dell'esistenza più saggia arrivando a dichiarare che dobbiamo assumerci la responsabilità delle emozioni che proviamo. Non è vero che gli altri possono farci sentire bene o male: siamo noi che, in modo più o meno cosciente, scegliamo come sentirci in ogni singolo istante della nostra vita. Sotto molti aspetti, il mondo esterno è uno specchio che riflette le nostre convinzioni e aspettative'. Le molecole di emozione che questo lavoro ha prodotto in me scorrono ancora a fior di pelle. La recensione completa è disponibile sul sito del progetto Pragmacounseling: <https://www.pragmacounseling.it/libri/candace-pert-molecole-di-emozioni/>.

### *1.5 La mia promozione del benessere e il vuoto fertile*

Con consapevolezza personale intendiamo lo stato di adeguato contatto con quanto stiamo pensando, quanto stiamo pensando, quanto stiamo sentendo, quanto stiamo facendo. Quando ho iniziato a leggere la Gestalt parola per parola di Perls ho riscoperto la passione per la filosofia per l'esistenzialismo. Ho iniziato a leggere con interesse il contenuto del blog di Pragmacounseling e attraverso questa presa di coscienza, la scoperta della passione per l'umanesimo, mi sono accorta che mi piace vivere come una persona appassionata. I miei pilastri sono oggi la voglia di vivere, la simpatia, la capacità di cavarmela sempre e di appassionarmi alle cose che mi piacciono. Non eccello per come si intende comunemente in niente, mi piace sapere tante cose e sapere dove andare a cercare un'informazione. Mi piace studiare, leggere e sapere delle vite degli altri, delle vite intime delle loro esperienze. Mi piace aiutare gli altri ad aiutarsi. Amo il counseling e mi sono appassionata fortemente alla mia formazione, al suo essere esperienza che prende forma su di me. Mi piace il lavoro di gruppo e la magia che rende ogni gruppo un sistema sensoriale e di studio unico e irripetibile. Riconosco il senso che viene dopo i primi cinque, il senso dell'intuito, l'istinto che richiede la combinazione dei 5 canonici sensi e di tanto esercizio

su di me. Eppure, nei primi incontri di scuola, la nostra scuola quella senza banchi e senza cattedre, mi ricordo che una volta mi sono descritta come il Bianconiglio di Alice nel paese delle meraviglie. Sempre di corsa contro il tempo. Io che mi reputavo pigra e lenta, apatica, mi accorgevo di vivere come se non avessi abbastanza tempo, in continuo affanno. Riascoltandomi ora mi accorgo che la nevrosi era poco fiato e correre, contro il mio benessere. A cosa mi serviva? C'era un modo di dire che avevo interiorizzato e reso legge morale inderogabile che è -chi si ferma è perduto. Correvo impazzita come dentro un tunnel perché bisogna non fermarsi mai, ci si perde altrimenti. Non riconoscevo l'energia che avevo dentro, e spaventandomi cercavo un modo per consumarla, per scaricarmi. Quello che riconosco ora è che sì mi piace la passione, l'eccitazione, la reattività, ma non la fretta, l'entusiasmo sì, la frenesia no. E soprattutto mi accorgo quando mi incaglio nella fase dell'energizzazione e allora mi guido all'azione tenendo per mano le emozioni che mi animano in quella situazione. Adesso sto con l'istinto, ma non agisco di impulso. Il malessere dell'affanno e il fiato corto risiedevano nel fatto che infondevo male le mie energie. Posso provare a riformulare il motto del *chi si ferma è perduto* cercando di rivisitarne il senso. Per me non fermarmi oggi vuol dire spostarmi, mi richiama la possibilità di cambiare posizione per non perdermi. Ora forse posso vederci non un intorietto e un giudizio su quanto sono lenta (nessuno me lo aveva detto, solo la mia mente). Non fermarmi mi dà l'opportunità di crescere. Non un monito che dice guai a te se ti fermi, ma un incoraggiamento. Mi posso fermare davanti alle difficoltà, respirare, trovare il mio centro e decidere con calma, con il mio tempo se abbracciare la paura e affrontare le situazioni per me nuove o rinunciare. Questo processo mi sta aiutando ad intensificare la mia vita, non in termini di tempo, ma di qualità: scopro che faccio più cose di prima ma me godo meglio e mi concedo il tempo per fare le cose che mi piacciono e affrontare quelle che non mi piacciono. Senza correre. Respirando, rallentando, riformulando. Tutte iniziano con la R come rinascita, come Rosa. Scrivere questa tesi mi attiva, mi piace ed è un bel percorso, che mi riporta all'ultima fase

del ciclo del bisogno di Maslow quello del vuoto fertile, a quando le luci si spengono e si resta a sipario chiuso per sentire la soddisfazione e la fierezza per l'opera compiuta.

## Capitolo 2

### *Il registro psicologico umanistico del Counseling*

#### *2.1. La scoperta della mia cura per il linguaggio*

Un giorno inaspettatamente dichiaro al gruppo e chiarisco a me mentre lo dico ad alta voce che mi piace saper scrivere e parlare bene. Per me è importante il linguaggio e la scelta delle parole. La mia infanzia è stata scandita dal dialetto, in casa e nei giochi con i miei fratelli e cugini si parlava napoletano. Ho avuto percezione di essere in una lingua diversa dall'italiano quando ho iniziato la scuola. La mia memoria mi riporta a quando alle scuole medie ho sviluppato un senso di vergogna per il napoletano, per la mia cadenza, per quegli errori grossolani dovuti agli strascichi dialettali (scommetto che nessuno sa cosa intendessi per ceneriera, a quei tempi, e che Cavour si sia rivoltato più volte nella tomba!!). Vedo nella mia cura per il linguaggio un desiderio di riscatto da questa macchia e dall'essere giudicata ignorante, ma la forza motrice è stato l'innamoramento. Nella mia crescita e formazione ho incontrato persone che mi hanno affascinato con la loro cultura, mi sono lasciata incantare dalle persone ricche di cultura e curiosità per le forme di arte, per la filosofia. A scuola di counseling, a cui ero stata spinta dalla disperazione lavorativa, un giorno, inaspettatamente, mi sono accorta che sono diventata come quelle persone, mi sento innamorata della mia cultura e del mio modo di parlare e di ragionare e questa consapevolezza mi commuove, mi energizza. Mmosaccio parla' bbuon, of course! Sono anche appassionata ad alcuni giochi di parole, in particolare al tautogramma che è un gioco enigmistico consistente in una frase o componimento le cui parole cominciano tutte con la stessa lettera.



A volerla vedere gestalticamente, trasformare una storia in tautogramma è un modo per raccontare la stessa cosa in modo diverso. È un cambiamento che comporta uno sforzo e tanta creatività.

Riporto il tautogramma di cappuccetto rosso scritto da me e che mi ha permesso di incontrare mio marito (ma questa è un'altra storia):

*Piccola Purpurea*

*Piccola purpurea portava pranzo pronto presso parente pensionata*

*Passo passo, perde percorso. Purtroppo però perfido predatore pappasi prontamente povera parente. Poi piccola purpurea passa pericoloso pomeriggio. Piccola purpurea parla: Perbacco! Perché pari più pelosa, perché presenti palato più profondo.*

*Per papparti più presto piccolina!*

*Provvidenziale personaggio provvisto propria pistola però punta peloso predatore provocando palese problema. Per presente paura pure piccola purpurea prende pensione.*

La chiave umoristica che rivela la riscrittura mi fa pensare al bisogno di leggerezza che soddisfo con la risata goliardica anche in un esercizio enigmistico.

Tutto quello che sto riportando qui, mi porta in mente il ricordo di nonna Bianca che seduta nella sua veranda di casa sua a Materdei, con le mani nodose instancabilmente incrociava parole su La Settimana Enigmistica e che mi ha fatto scoprire la pagina della sfinge. Credo che nonna Bianca si sia dedicata a quello fino a quando ha potuto. Faccio anche caso alla combinazione per cui mia figlia ha vissuto un'esperienza simile con nonna Elena. Ho il cuore pieno di gioia per questo e provo un'immensa tenerezza e commozione quando mia figlia mi racconta le vignette e le storie che ha letto su quello che lei chiama *il giornale della nonna*.

La passione per le parole e la curiosità per il counseling mi hanno spinto a propormi come redattrice ‘speciale’ del Manuale per la Formazione IN Counseling che Domenico Nigro ha ideato per racchiudere i saperi teorico-culturali di base, necessari ad affrontare positivamente la formazione in counseling.

Questo manuale fa parte del progetto Pragmacounseling ed è disponibile, gratuitamente, per tutti sul blog <https://www.pragmacounseling.it/il-manuale-per-la-formazione-in-counseling/>.

## *2.2 Il registro psicologico del counseling*

Riporto integralmente il capitolo 4.5 del “Manuale per la Formazione IN Counseling” frutto di una co-scrittura, messa in atto da me e Domenico Nigro.

Noi counselor mettiamo al centro delle nostre relazioni di counseling la persona che stiamo aiutando; diamo valore ai modi soggettivi e specifici attraverso cui quella stessa persona vive e gestisce le difficoltà che sta incontrando e vogliamo comprenderli.

*“In altre parole, aiutiamo i nostri clienti ad aiutarci, confidando molto sul principio tanto caro alla psicologia umanistica, e prima ancora alla maieutica socratica e al buddismo, che una persona abbia già in sé tutte le risorse necessarie per far fronte alle difficoltà del vivere”. (cap. 4.3).*

Mettere la persona al centro di una relazione d’aiuto vuol dire considerare quella stessa persona, di per sé, attrezzata di quanto le serve per trovare risorse, modi e vie per affrontare le difficoltà esistenziali che sta vivendo, e soprattutto, considerare che i migliori modi per farlo non possono che essere quelli che lei stessa sarà in grado di trovare e praticare.

È questa una visione della relazione d’aiuto variamente ed ampiamente riconosciuta, nel corso della storia umana, da chi, filosofo o pedagogo, si è, storicamente, occupato della cosa.

La stessa storia del counseling, la cui nascita precede quella della scuola della Psicologia Umanistica (cap.2), fonda la propria identità su questa visione della centralità dell'uomo, relativamente al procedere e allo svilupparsi delle forme e dei contenuti della sua esistenza. Principio fondamentale del fare counseling è il saper mettere al centro la soggettività di chi si vuole aiutare, vale a dire saperlo aiutare aiutandolo a far leva su quella, perché lui stesso vi si possa meglio appoggiare, per scoprire ed apprendere nuovi e più efficaci modi di far fronte alle difficoltà che sta vivendo.

Nella storia della Psicologia, soprattutto nei versanti psicoterapeutici, la centralità della persona, nei termini finora esposti, assume un ruolo fondamentale quando alcuni psicoterapeuti si accorgono di quanto sia importante la qualità della relazione che intrattengono con i loro pazienti.

Se la relazione è buona, la terapia funziona meglio; se si mette la persona che si sta aiutando al centro della relazione psicoterapeutica, questa produce i migliori effetti terapeutici.

Mettere il paziente/cliente al centro della relazione psicoterapeutica è un riflesso diretto della visione *homo centrica* della Psicologia Umanistica.

La Psicologia Umanistica valorizza l'uomo come istanza, come organismo e organizzazione, ritenendolo congenitamente dotato di tutto ciò che gli serve per vivere bene e realizzarsi, se solo riuscirà, nelle proprie interazioni ambientali, a sviluppare le proprie potenzialità.

Per ogni uomo, vivere bene e realizzarsi è una funzione dell'autoriconoscimento delle proprie potenzialità. Funzione che si sviluppa progressivamente con la crescita.

Una leva formidabile di scoperta e valorizzazione delle proprie potenzialità (farò il musicista o il contadino? Ad esempio!) è il muoversi, nella propria esistenza, il più creativamente possibile, in quanto la creatività è una delle potenzialità umane più propulsive.

Nel primo testo di counseling, storicamente individuabile (Frank Parsons, *Choosing a Vocation*, 1909), pubblicato negli Stati Uniti, troviamo assegnato ai counselor il compito di

aiutare i propri clienti a trovare il loro modo di realizzarsi (cap.2), puntando sulla valorizzazione dei loro migliori, perché più adeguati, modi di rapportarsi al mondo.

Come riuscire a riconoscerli?

Riconosciute le potenzialità individuali, il passo successivo è quello di attivarle al meglio, nella propria esistenza, ricercando nel proprio ambiente dove questo sia possibile.

Rogers nei suoi testi parla in modo indistinto, pressoché casuale, di counselor e psicoterapeuta. Parla del valore terapeutico della relazione e chiama terapeuta/counselor colui che riesce ad instaurare il tipo di relazione da lui riconosciuta come funzionale ad aiutare l'altro ad uscire dai blocchi emotivi ed esistenziali in cui si ritrova e ad aiutarlo a riattivare i suoi processi di crescita, sviluppo e miglioramento.

Essenziale è che il counselor/psicoterapeuta riesca a stare nelle proprie relazioni d'aiuto risultando cortese, empatico, sincero, curioso, schietto, collaborativo e attraente e sappia aggiungere una buona dose di intuito e creatività.

In particolare, per Rogers, tre condizioni favoriscono il buon funzionamento della relazione psicoterapeutica, alias d'aiuto: empatia, accettazione e congruenza; in quello che lui stesso chiama approccio centrato sulla persona.

Ma cosa vuol dire mettere il paziente al centro della relazione psicoterapeutica?

Vuol dire considerarlo soggetto potenzialmente in grado di determinarne gli esiti, vuol dire lasciarlo libero di esprimersi, vuol dire dar valore alle sue scelte, invitandolo ad esplorarne le possibilità e a preferire quelle che maggiormente soddisferanno i suoi bisogni (esattamente ciò che caratterizza la filosofia del counseling!).

Tale visione assume forza dal riconoscimento di quanto alla base delle motivazioni del comportamento umano risiedano i registri emotivi ed i bisogni esistenziali (l'essere e l'esistere nel tempo) propri del nostro essere umani.

Insomma la Psicologia Umanistica ha il grande merito di aver umanizzato i trattamenti psicoterapeutici, di averli resi più efficaci, di aver dato ulteriore e più forte credibilità

all'importanza dei singoli individui nella determinazione del proprio destino, di aver sviluppato e meglio inquadrato la teoria del comportamento umano centrata sulla soddisfazione dei bisogni che l'esistere mette in gioco, di aver fornito nuove e più specializzate tecniche per meglio comprendere le persone e aiutarle a stare meglio.

Di tutto ciò ci siamo avvantaggiati, tra gli altri, noi counselor; spesso molto più degli stessi psicologi, non avendo, come questi, l'ansia di diagnosticare alcunché!

Insomma, gli insegnamenti della Psicologia Umanistica ci ripagano, un po', di ogni penoso tentativo di usurpazione di paternità del Counseling, che il mondo della Psicologia vuole farsi riconoscere.

Questa triste storia origina dalla proposizione di Karl Rogers come padre fondatore del counseling (cap.2), lui che il termine counseling ha, "semplicemente", utilizzato come sinonimo del tipo di relazione psicoterapeutica che stava mettendo a punto.

Cosa assolutamente comprensibile, visto che del counseling riproponeva spirito e pratica!

Ma "diamo a Cesare quel che è di Cesare": il merito di Rogers è stato quello di aver dato al counseling notorietà, valore e credibilità e di aver fornito a noi counselor, insieme all'intero filone della scuola umanistica, spunti metodologici e teorici di grande valore.

In questo capitolo, i contributi di maggior valore che la Psicologia Umanistica fornisce in particolare a noi counselor e in generale a chiunque si ritrovi ad aver a che fare con il proprio e con l'altrui comportamento, sono presentati focalizzandoci sul pensiero dei tre, probabilmente, più importanti suoi rappresentanti:

Karl Rogers, Fritz Perls, Abraham Maslow.

Rogers integra lo straordinario strumento del counseling nella terapia, intuisce e sperimenta che quel metodo agisce in modo buono.

Come terapeuta instaura una relazione il cui centro è la persona con cui sta lavorando, la tiene lì per permetterle di sperimentare nuove vie di azione e sentimento.

Rogers è il capostipite di una corrente psicologica, denominata Psicologia Umanistica, che vede l'uomo al centro dei processi esistenziali, che l'uomo stesso vive.

La Psicologia Umanistica nasce negli Stati Uniti nei primi anni 50, arriva dopo il Comportamentismo e la Psicoanalisi, rielaborandone e mettendone in discussione i fondamenti.

La scuola di Rogers evidenzia la propensione dell'uomo all'autorealizzazione e all'espressione del suo pieno potenziale positivo, non guardando più al suo comportamento come un meccanismo di risposta obbligata alle sollecitazioni dell'ambiente.

I comportamentisti, da Pavlov a Skinner fino a Bandura, avevano incastonato il comportamento umano nel meccanismo stimolo-risposta.

Gli psicoanalisti freudiani avevano etichettato e standardizzato i comportamenti umani, subordinandoli ad istanze psichiche (Es e SuperIo) troppo spesso fagocitanti la volontà e la coscienza dell'Io, alias del singolo individuo nel susseguirsi delle proprie circostanze esistenziali.

Per adattarsi al cosiddetto metodo scientifico, gli psicoanalisti freudiani raccolgono dati e osservazioni sul comportamento umano allo scopo di capirlo, giustificarlo, curarlo, modificarlo.

L'uomo guasto va aggiustato e la sua mente guasta deve assorbire le cure e accettare il cambiamento.

L'opera di Freud è rivolta essenzialmente al funzionamento della mente e in particolare ai suoi dinamismi.

Come neurologo si trovò a curare soggetti nevrotici e psicotici, inquadrati come pazienti psichiatrici, per i quali non era ancora stato trovato uno standard terapeutico.

Freud si mosse sui seguenti principi:

- L'uomo ha una serie di pensieri, emozioni, desideri di cui è cosciente: è questa la parte manifesta della psiche che chiamiamo conscio.
- Vi è poi l'inconscio, realtà abissale primaria, sede delle pulsioni primitive e dei desideri istintuali dalla cui invasione la coscienza rimarrebbe profondamente turbata, fino a perdersi.
- Tutto quello che non funziona, nel comportamento umano, ha da fare i conti con l'inconscio, quasi fosse altro dalla persona stessa.

La Psicologia Umanistica, rispolverando ispirazioni e dettami ampiamente consolidati nella storia della filosofia (cap.2), cambia prospettiva e valorizza il ruolo dell'uomo: sono le sue caratteristiche a permettergli di partecipare ai suoi processi esistenziali, quindi la psicoterapia non può essere direttiva, preordinata dallo psicoterapeuta, ma deve essere fondata sulla valorizzazione delle potenzialità del singolo, cosa che necessita, fondamentalmente, di empatia.

In ambito psicoterapeutico, la Psicologia Umanistica contesta il ricorso al “tavolo del medico” e al “lettino psicoanalitico”, promuove il confronto e, conseguentemente, la posizione frontale, terapeuta/counselor – paziente/cliente, in un rapporto tra due individualità di pari livello d'umanità, anche se, nello specifico, con ruoli e funzioni differenti.

Insomma, gli psicologi umanistici, per molti versi, rispolverano la matrice filosofica-pedagogica del metodo socratico, quello della Maieutica, che mette l'uomo al servizio dell'uomo; un uomo che investe le proprie energie nella propria crescita, nel proprio miglioramento, nella propria realizzazione, assumendosene la responsabilità diretta e personale.

A questa visione *homo centrica* si deve la denominazione Umanistica di questa scuola psicologica, che vede in Fritz Perls uno tra gli esponenti di particolare spicco.

Fritz Perls, padre della Psicoterapia della Gestalt pone l'accento sul tema del contatto individuo-ambiente e di una gestione sapiente dei suoi confini, come leva di sviluppo e crescita, affermazione e autorealizzazione umana.

La gestione consapevole dei confini del contatto, intra ed inter-personale, dentro e fuori di noi e con l'ambiente, permette le nostre esperienze, quindi la nostra crescita ed il nostro sviluppo, fino all'autorealizzazione.

La teoria della Gestalt (cap.4.6), punto di riferimento eccellente per noi counselor, suggerisce che avere consapevolezza dei confini di contatto che caratterizzano la nostra esistenza, quando il contatto avviene o potrebbe avvenire, permette la sana soddisfazione dei nostri bisogni promuovendo il nostro benessere.

Nel 1951 apparve l'opera più importante di Fritz Perls: "Terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento della personalità umana".

Tale opera vide la luce grazie al contributo del poeta Paul Goodman, che diede forma letteraria a diverse sue pagine.

"Terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento della personalità umana" è un testo complesso, che raccoglie tesi della Psicologia della Gestalt, della psicoanalisi, della fenomenologia, dell'esistenzialismo e del pragmatismo americano. Il fulcro di ciò che propone è la necessità di riportare il paziente all'esperienza presente, tenendo in massima luce la relazione terapeuta-paziente.

Il terapeuta non resta in regia, in cattedra, ma sta sul palco con il paziente, aiutandolo a riconoscersi consapevolmente.

Nella vita moderna piena di contraddizioni e contrapposizioni (alienazione e brama) spesso oscilliamo tra inibizione e spontaneità, dimenticando che noi come persone abbiamo la responsabilità di dar forma alla nostra esperienza.

La crescita avviene nel confine di contatto, tra il Sé e ciò che è Altro, ed è lì, quando il contatto avviene che, se si guarda bene e si riconosce ciò che proviamo e ciò che,



corrispondentemente, possiamo pensare e fare, incontriamo l'altro, l'ambiente e tutto ciò che offre, ed è lì che evolviamo.

Il corso dello sviluppo umano si può quindi riconoscere come sfida/risposta agli accadimenti della vita, piuttosto che come causa/effetto degli stessi.

Vale a dire che, alla realtà empirica-oggettiva del metodo scientifico, per cui un soggetto descrive e definisce un oggetto, senza considerare rilevante il proprio contatto con lo stesso, si preferisce la realtà empirica-immediata, fenomenologica, in cui un oggetto si presenta alla coscienza di un soggetto che, dello stesso, ne fa un'esperienza propria e soggettiva, dipendente dal tempo, dal luogo e dall'intero campo di circostanze in cui l'esperienza avviene, perché, a dirla con Epicuro, *panta rei!*

Se tutto scorre e tutto cambia, solo se non diamo nulla per scontato e diamo valore a ciò che accade, in ciascun momento della nostra esistenza (il famoso "qui e ora"), possiamo imparare a vivere meglio, fino a fare, in vita, esperienze paradisiache, senza dover aspettare di andare, da morti, in paradiso!

La visione umanistica della psicoterapia iscrive in essa la funzione di "esperienza d'apprendimento", per chi ne è paziente.

Con una simile psicoterapia, il paziente impara e scopre di sé cose nuove, diventando in grado di apprendere, per conto proprio, nuovi modi di stare con quello che lo circonda, indipendentemente da quanto questo sia piacevole o meno.

Si impara a fluire, a scorrere e a modularsi in relazione a ciò che accade intorno e a ciò che succede.

La Psicoterapia della Gestalt valorizza la soggettività della percezione.

Due persone che sono nella stessa situazione non possono mai sperimentare la stessa realtà.

È questa una valutazione centrale della Psicologia della Gestalt ed è una considerazione di fondamentale ispirazione per chi fa counseling.

Chi fa counseling parte sempre dalla valorizzazione del sentire individuale, soggettivo, propriocettivo, di ogni proprio, singolo, cliente, per accompagnarlo alla comprensione delle istanze di pensiero e azione che ne muovono i comportamenti.

Avere buona coscienza di ciò che sentiamo e proviamo è un presupposto fondamentale per muoverci adeguatamente nel mondo e nella nostra vita.

Per questo, nella formazione esperienziale del counseling, si lavora attentamente alla scoperta di ciò che sentiamo: scoprire cosa sentiamo ci permette di stabilire buone relazioni con gli altri e con l'ambiente e, nella relazione di counseling, fa accadere vere e proprie magie, relativamente alla comprensione sul che cosa fare per migliorare lo stato delle cose fin lì vissute in preda a difficoltà e malesseri vari.

La curiosità verso il sentire muove rivelazioni sorprendenti sui contenuti dei nostri vissuti, li trasforma in esperienze, che alleggeriscono il cuore, portando ricchezza, sviluppo e benessere!

Seguendo i principi della psicologia umanistica, Abraham Maslow si dedicò sia a studi e ricerche antropologiche sia a studi sul comportamento dei primati.

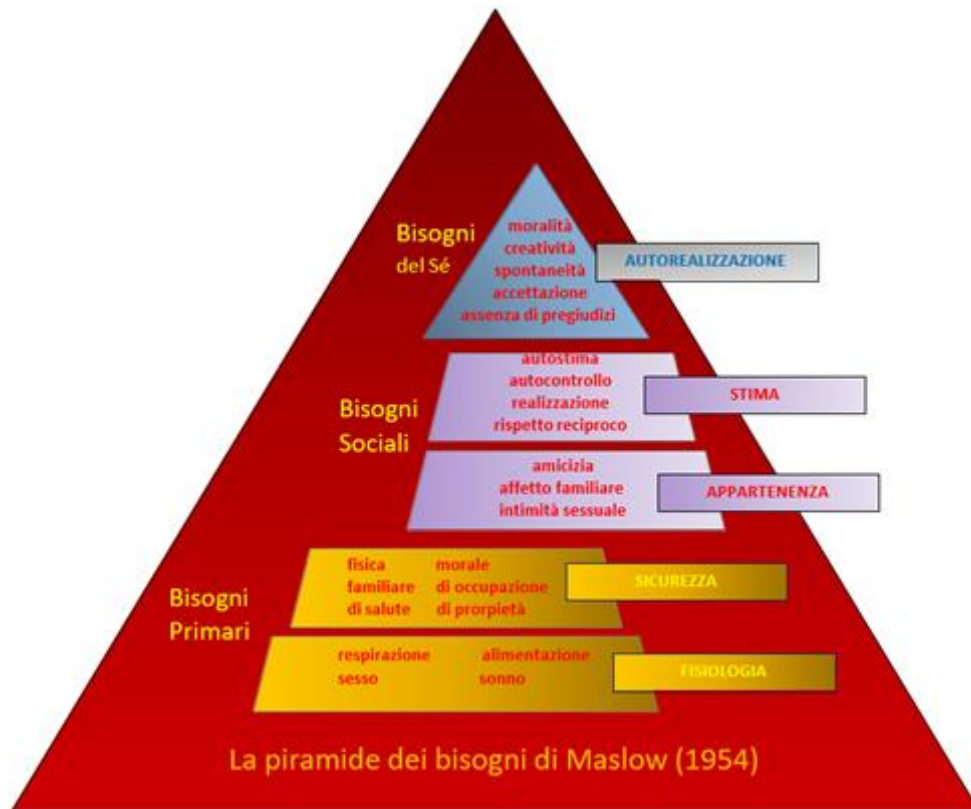
Questo lo portò ad intuire la struttura gerarchica delle motivazioni del comportamento umano e a collegare le relative psicopatologie alla reiterata mancata soddisfazione di un qualche bisogno, del vivere, crescere e svilupparsi dei singoli individui nel corso della loro esistenza.

Secondo Maslow, la vita delle persone si muove in corrispondenza della loro capacità/possibilità di soddisfare i propri bisogni, da quelli primari associati alla sopravvivenza fisica a quelli secondari (sociali e del sé), in continuo sviluppo e crescita, associati alle forme possibili di affermazione e autorealizzazione personale e sociale.

Famosa è la sua piramide dei bisogni, rappresentazione grafica della loro articolazione e del loro affacciarsi.

Si parte dal basso e non si sentono i bisogni più in alto, fino a quando quelli del piano inferiore non sono pienamente soddisfatti.

Celebre è l'affermazione che “un bisogno soddisfatto non motiva più”, per questo emergono nuovi bisogni, quelli del “piano superiore”.



Maslow avvertì l'urgenza di una psicologia che superasse le visioni, tradizionali, dello sviluppo umano centrate su qualche particolare cosmologia, anziché sui bisogni e sugli interessi umani.

Andò finanche oltre il riconoscimento del bisogno di autorealizzazione, accedendo all'autotrascendenza, alla spiritualità e ai portati delle tradizioni sapienziali di tutti i tempi e luoghi dell'esistenza umana.

Fu il primo a parlare della “psicopatologia della norma”, quel disagio sperimentato dalle persone che hanno raggiunto sì un buon adattamento alle proprie condizioni esistenziali, ma a questo stesso adattamento devono il blocco di ogni personale possibilità di sviluppo, crescita e miglioramento.

Così come si può soffrire per non aver raggiunto l'adattamento alle prescrizioni sociali, si può soffrire altrettanto, se non di più, quando tale adattamento viene conseguito in contrasto con desideri e aspirazioni personali di realizzazione; cosa che spesso avviene quando i desideri e le aspirazioni dei singoli non godono di buona considerazione sociale.

Potenzialità, desideri ed aspirazioni sono per Maslow la "natura interiore, buona" dell'uomo; consentirle di governare la nostra vita porta salute, benessere e felicità.

Se questo nucleo essenziale della persona viene negato o represso, allora la persona si ammala.

Ma (che fortuna!) questa "natura interiore, buona" dell'uomo, sotto i colpi avversi della vita (l'abitudine, le convenzioni socio-culturali, la paura e la sofferenza) può essere mortificata, ma mai uccisa; è sempre pronta, se debitamente sollecitata, a riproporsi come istanza viva che reclama soddisfazione e realizzazione.

Nella sua piramide Maslow ci fa vedere quanto la voglia di crescita, sviluppo, miglioramento, riguardi soprattutto le persone che hanno maturato debite ed opportune esperienze di soddisfazione dei bisogni primari dell'esistenza (la fame, la sete e quelli fisiologici) e delle proprie necessità fondamentali di sicurezza, appartenenza, amore, rispetto e stima di sé.

Queste persone "alzano il tiro" delle proprie motivazioni e puntano all'autorealizzazione; cosa che può accadere solo (Maslow docet!) quando i bisogni di sicurezza, appartenenza e identificazione sono soddisfatti a pieno.

La "psicopatologia della norma" risulta essere una fissazione ad uno stadio in cui si preferisce rinunciare all'espressione di sé perché si teme e si pensa che farlo coinciderebbe con la perdita di sicurezze (economiche, affettive, ecc.).

Il lavoro di Maslow ha esplicitato una concezione dell'essere umano in costante evoluzione, che può andare ben oltre la cosiddetta età evolutiva e l'adattamento.

Usiamo meno del 20 % del nostro potenziale di crescita.

La concezione di una natura umana centrata sulla positiva gestione della soddisfazione dei propri bisogni mette ai margini della psicoterapia la necessità di scavare nel passato e nell'inconscio.

Diventa più funzionale ricercare cosa manca, nel tempo presente in cui la vita si svolge.

Possono mancare le funzioni del cuore e dell'intuizione; oppure, metaforicamente, le gambe su cui reggersi e camminare o i genitali, da cui trarre forza e coraggio; potrebbero mancare occhi per vedere ed orecchie per sentire; potremmo non avere fiducia in noi stessi e nella vita e cos'altro ancora?!

Ci desensibilizziamo.

Per recuperare i nostri deficit di consapevolezza, ed estenderla, ci serve metterci in ascolto e dar valore al sentire, riattivando il dialogo con noi stessi e con gli altri.

L'identificazione con principi e norme sociali può declinarsi in spinta continua alla realizzazione di modelli ideali di noi stessi; ideali che sono sempre altra cosa rispetto a quello che realisticamente possiamo essere.

Ogni tentativo di realizzare gli "ideali dell'io" ci distoglie dai necessari investimenti nella valorizzazione delle nostre potenzialità, ci procura disequilibrio esistenziale e malessere, ci induce a comportamenti falsi e ci fa vivere un'esistenza piena di conflitti e di vuoti.

Qui le idee di Rogers e di Maslow trovano nella Teoria della Gestalt uno straordinario compendio: l'esperienza di consapevolezza avviene al confine del contatto tra l'organismo e l'ambiente, ed è in forza del contatto tra il sé e l'ambiente che l'individuo incontra l'altro e l'uno e l'altro si coinvolgono.

L'uomo incapsulato e isolato, considerato dall'approccio analitico, perde di sostanza di fronte alla visione gestaltica di un uomo immerso nel suo ambiente, con questo in continuo contatto ed in interazione.

L'uomo immerso nelle realtà che lo circonda, con questa in continuo contatto dialettico, trae dalla qualità di questo contatto le proprie possibilità di evoluzione, di sviluppo, di crescita e di cambiamento.

È il “contatto” che realizza queste possibilità, un contatto che per avvenire ha bisogno di confini, tra il sé e l'altro da sé, tra il sé e l'ambiente. Per perseguire un buon contatto bisogna abitare la distanza e la relazione stando in ascolto e promuovendo il movimento. Se mi muovo abito la relazione senza perdere il contatto e i confini entro cui sono con l'altro.

Il contatto è una magia il cui mago è l'ascolto. Per questo bisogna sapersi ascoltare.

La Psicologia della Gestalt evidenzia questioni umanistiche banalmente divulgate come imperativi morali, quali il liberarsi da tutti i “devo” e i “dover essere” che condizionano la nostra esistenza o, della stessa, il riuscire a vivere nel “qui e ora”.

La Psicologia della Gestalt fornisce riferimenti culturali di auto aiuto e di autoriconoscimento, che favoriscono il benessere delle persone.

Riferimenti culturali di grande aiuto per chi vuole fare counseling.

Riferimenti culturali rispetto ai quali, nelle “Scuole di Formazione IN Counseling” si fa esperienza pratica come descritto dalle parole di Rosa Avolio scelte per descrivere una parte importante della sua esperienza di Formazione IN Counseling:

*<<La via è quella di imparare a stare con se stessi, soprattutto quando stare con se stessi è doloroso.*

*Ci aiutano tutte le esercitazioni di consapevolezza e le pratiche di stampo meditativo, eseguite in silenzio, nelle ore di pratica a scuola.*

*Il silenzio ci aiuta ad attraversare e a riconoscere i passaggi dei processi di consapevolezza di cui facciamo esperienza centrandoci su noi stessi; sperimentando così in noi, e per noi, il valore della centralità della persona.*

*Non possiamo correre; la lentezza è indispensabile alla consapevolezza, fino a quando questa non diventa struttura.*

*In silenzio, in ascolto, lentamente, senza correre, possiamo scoprire il nostro fuggire da ciò che ci fa soffrire, in primis dalle relazioni in cui soffriamo.*

*Possiamo scoprire la fatica che comporta il costruire e il comunicare, perché l'altro ci senta e si senta.*

*Scopriamo che ci vuole amore.*

*Il silenzio spaventa, crea vuoti che non sappiamo più riempire.*

*Per questo ci immergiamo in dimensioni spazio-temporali che ci distraggono e portano lontano, decentrano le nostre energie e ci impediscono la migliore realizzazione di noi stessi.*

*Ecco allora che l'accoglienza che sperimentiamo nella relazione con un counselor ci rassicura, ci permette di vuotare il sacco, riporre ciò che ostacola la soddisfazione dei nostri bisogni e tenere con noi solo ciò che ci serve.*

*Senza i pesi inutili, iniziamo a respirare, smettiamo di sopravvivere forzatamente.*

*Scopriamo che possiamo scegliere e assumerci la responsabilità di ciò che ci accade.>>*

Col suo mettere l'uomo al centro della propria esistenza, valorizzandone potenzialità di crescita naturali, dipendenti da naturali istanze/bisogni di crescita, sviluppo e miglioramento personale, la cui soddisfazione non può prescindere da un sano, ecologicamente integrato, rapporto con l'ambiente (naturale e sociale), la Psicologia Umanistica incontra le filosofie orientali e le relative visioni olistiche della vita, da queste è contaminata e queste contamina, offrendosi come chiave di sviluppo di conoscenza del comportamento umano, delle sue ragioni, delle sue motivazioni e delle possibilità/modalità di poterlo influenzare positivamente.

L'affermazione culturale generale, mondiale, della Psicologia Umanistica rende di dominio pubblico concetti quali "ascolto, accoglienza, gentilezza, emozioni, sensi e sentimenti, agire, essere agiti, sentire, pensare, rinforzo e influenzamento positivo, rielaborazione dell'esperienza, consapevolezza, intelligenza emotiva, responsabilità, volontà,

autorealizzazione, valorizzazione delle potenzialità, affermazione personale, feed back, obiettivi, e molto altro ancora”.

Tutti questi concetti diventano interessi e parole d'ordine di chiunque si occupi, nei svariati campi delle attività umana, con un minimo di competenza e qualità, di gestione dei comportamenti, propri e altrui.

Chi si occupa di counseling utilizza questi concetti e li fa propri rielaborando in vari modi l'apprendimento di quanto, per vivere bene, sia necessario imparare a tenere in equilibrio ciò che sentiamo, ciò che pensiamo e ciò che facciamo (sentire, pensare, agire).

Tale apprendimento, come quello di qualsivoglia altra teoria, nella Formazione IN Counseling attraversa esperienze di lavoro su di sé e di conoscenza di sé stessi, centrate sulle più svariate esercitazioni e pratiche di ascolto propriocettivo, di relazione e contatto con gli altri e con l'ambiente e di condivisione di gruppo delle esperienze così maturate.

Ancora Rosa ci dice che:

*<<Questo ci aiuta a fare i conti con la sofferenza, nostra e delle altre persone, a conservare e affinare le nostre capacità di ascolto e la nostra sensibilità.*

*Le competenze di un bravo counselor dipendono da quanto ha compreso di sé stesso, da quanto sa metterlo al servizio dell'altro, senza perdersi, aiutandolo a trovarsi, a scoprirsi e a rinascere.*

*La Formazione IN Counseling e lo stesso fare/ricevere counseling è un cammino, che può farci rinascere.>>*

Il counseling ha una sua specificità e una sua originalità, pur restando in collegamento con mille altri saperi.

È diverso dalla psicologia, dalla filosofia, dalla pedagogia, ma ne integra i saperi e le conoscenze (come ha fatto la Psicologia Umanistica).

La storia della nascita del counseling è tormentata (cap.2).



Il fascino che il counseling esercita in svariati ambiti professionali è una calamita, ma è anche la sua calamità, la sua sventura: troppo facilmente viene privato della propria, specifica, identità ed assorbito come competenza di chi ne scopre le valenze e le utilità.

Le aberrazioni nascono quando qualcuno, sia questi un autorevole cattedratico o un operatore olistico, uno psicologo o uno psicoterapeuta, decide di appropriarsi della paternità del counseling, proponendolo come propria esclusiva competenza e finendo, così, per comprimerne potenzialità e valenze.

Il counseling è bellezza, arricchimento e crescita, va diffuso, difeso e compreso, non rapito o conteso.

A vederlo come una dimensione dello spirito, il counseling nasce probabilmente con l'essere umano, muove da esigenze antropologiche innate, associabili alla nascita e allo sviluppo del linguaggio.

Comunicando, l'uomo si aiuta a soddisfare i propri bisogni, sia questi un uomo preistorico o contemporaneo.

Ancora Rosa ci dice che:

*<<Alla Scuola IN Counseling ho imparato a prestare attenzione al libero corso delle mie sensazioni fisiche e questo ha sviluppato la mia capacità di riconoscere i miei bisogni e di dargli valore, che è un po' come accorgersi di partorirli e portarli alla luce. È un processo confuso, spesso difficile da comprendere.*

*Il dialogo è fondamentale per dare anima e sentimento ai nostri pensieri e renderli lucidi, è indispensabile per attivare e sviluppare quei processi di consapevolezza il cui fluire è alla base della soddisfazione dei nostri bisogni.>>*

La soddisfazione dei bisogni è fonte di benessere (Psicologia Umanistica docet!): proprio ciò che promuove la relazione di counseling.

L'esistenza come funzione della soddisfazione di bisogni è uno degli elementi fondamentali della visione psicologica-umanistica della vita.

Rogers scopre il valore terapeutico della relazione, ma prima di lui lo avevano scoperto i counselor, i pedagoghi e i filosofi.

Ad esempio, così come lo è per noi counselor, anche per Socrate è il modo di stare in, e gestire la, relazione con l'altro che gli permette di esercitare la sua arte della maieutica, quel riuscire a tirare fuori dall'uomo scienza-coscienza e conoscenza della vita umana e delle sue possibili realizzazioni.

Socrate potrebbe essere considerato non solo come la prima ostetrica uomo della storia, anche come il primo counselor della storia, avendo compreso e sforzandosi di far comprendere come ogni conoscenza non possa che partire dall'esperienza che facciamo della nostra vita, perché è dalle nostre esperienze che noi apprendiamo come vivere ed il suo valore.

Come già affermato, sul piano storiografico, in modo esplicito, troviamo le prime linee guida del Counseling professionale in "Choosing a Vocation", un testo pubblicato nel 1909, negli Stati Uniti d'America, scritto da un insegnante di scuola media superiore, Frank Parsons, che a giusto titolo consideriamo il primo counselor della storia (dopo Socrate, of course!).

Come insegnante Frank Parsons aveva cura di riconoscere i segnali del carattere dei propri allievi, per corrispondergli, con tatto e creatività, il più adeguatamente possibile, esperto di quanto ciascuno sia il titolare delle proprie emozioni, dei propri pensieri e delle proprie esperienze e ad ognuno, per quanto riguarda le scelte della propria vita, tocchi prendere le proprie decisioni.

Esistenzialismo filosofico e Psicologia Umanistica rimarcano quanto sia la singola persona a decidere cosa farsene delle proprie esperienze e delle proprie emozioni.

In varie parti del presente "Manuale per la Formazione IN Counseling" viene evidenziato quanto sia il nostro fare esperienza, procedendo per tentativi ed errori, la leva indispensabile di ogni nostro apprendimento.

Le competenze che un bravo counselor deve avere sono qualità umane che nessuna scuola nel senso classico può trasmettere.

Ricorriamo ancora alle parole di Rosa:

*<<La Formazione IN Counseling è un laboratorio in cui si sperimenta il vivere, esplorandone le relative possibilità.*

*La scoperta che auguro di fare a chi frequenta una scuola di counseling è di essere il capo del proprio laboratorio, di valorizzare al meglio le proprie possibilità esistenziali, riconoscendone la trama, fino a farla diventare il proprio progetto di vita, non inscritto nelle stelle, né in alcuna combinazione di carte, né, tanto meno, in alcun destino preordinato.*

*Il progetto di ciascuno di noi è sempre in stesura, suscettibile di rivisitazioni, soggetto ora a sbalzi di umore, ora a staticità, noia, con impennate di gioia, tristezza, dispiacere, frustrazione, paura, coraggio. >>*

Nella visione fenomenologico-esistenzialista del nostro stare in vita e viverla, che il counseling condivide con la Psicologia Umanistica, e alla quale la Psicologia Umanistica ha fornito importanti sostegni, fondamentale è la valorizzazione dell'incedere processuale degli accadimenti caratterizzanti ciascuna esistenza umana.

Tale incedere processuale è mosso dal come ciascun individuo risponde ai propri bisogni, alle istanze che la vita gli sottopone e a tutti i suoi accidenti.

Tale incedere è un processo mosso dalle leve, sociali e personali, che ciascun individuo riesce ad attivare, di volta in volta, per far fronte alle contingenze esistenziali in cui si ritrova, nel quadro della propria umanità, spesso (ahinoi!) misera.

Insomma, la Psicologia Umanistica, sposta l'attenzione dall'interesse verso i mondi e le istanze sconosciute, proprie dell'inconscio, per rivolgersi alla dimensione fenomenologica del vivere e di tutte le sue declinazioni.

Un simile tendenza viene sviluppata con massima forza, in particolare, dalla Psicologia della Gestalt, che collega alla fenomenologia dell'esperienza dei singoli, alle loro soggettive

percezioni e funzioni di contatto, alle loro eccitazioni e ai loro stati di consapevolezza, insomma alle gestalt che ne derivano, il senso, il valore e le possibilità di funzionamento del comportamento umano.

La fenomenologia delle esperienze presiede al comportamento umano e a ciò che ne deriva, in primis all'apprendimento.

Fenomenologicamente, la relazione di counseling, come quella terapeutica, vissuta secondo le ispirazioni della Psicologia Umanistica, è un campo esperienziale dal quale il cliente apprende nuove modalità di gestione dei propri problemi, sviluppando nuove possibilità comportamentali, più auto sostenenti e più capaci di farlo stare meglio.

La scuola IN Counseling condivide e sostiene questa visione del counseling, preparando i propri allievi counselor attraverso la sperimentazione di pratiche d'ascolto, di accoglienza, di osservazione non giudicante, di comunicazione non violenta.

Sempre Rosa ci viene in soccorso:

*<<Siamo in ascolto quando ci concentriamo su ciò che sentiamo: emozioni, sentimenti.*

*Ci mettiamo in ascolto concentrandoci sul nostro sentire, cioè sulle nostre sensazioni e percezioni fisiche, fino a denominarle e a riconoscerne il senso.*

*Questo modo di ascoltare è una vera e propria impresa.*

*Per riuscire in tale impresa è indispensabile esercitarsi ed allenarsi.*

*L'allenamento di base è l'attenzione continua al respiro e a tutto ciò che si muove nel nostro corpo, internamente e a fior di pelle, per dargli un nome e un senso, ora come istanza emotiva, ora come segnalazione dell'affacciarsi e della presenza di un bisogno, di cui il corpo e/o l'anima chiede soddisfazione.>>*

Fare counseling vuol dire accogliere quello che sentiamo, bello o brutto che sia, tenerlo con noi e "fare la spola" (cap 5.2) tra ciò che sentiamo e ciò che pensiamo, entrando e uscendo da tutti i personaggi che il cliente mette in campo: entriamo e usciamo da noi stessi, per diventare ora il cliente, ora i singoli protagonisti dei suoi racconti.

Ogni identificazione ci serve per fare esperienza di cosa possa capitare ad essere quella persona lì, in quelle condizioni lì, che vive quegli accadimenti lì. Per ogni identificazione facciamo la spola tra ciò che sentiamo e ciò che pensiamo.

Impariamo a sospendere il giudizio e ad osservare il fenomeno, stando in ascolto; così quello che vediamo, riconosciamo e a cui diamo valore si avvicina maggiormente a “quello che c’è”.

Empaticamente e con gentilezza comunichiamo la nostra esperienza formulando feedback che possono aprire il cuore del nostro cliente, così che gli possa scorrere fluentemente il sangue e armonicamente il respiro, irradiando le sue terminazioni nervose e cerebrali di quell’energia emotiva di cui necessita per permettersi più sane, adeguate e funzionali organizzazioni di pensiero, che muoveranno comportamenti capaci di meglio fronteggiare ciò che lo sta mettendo in difficoltà.

In questo “Manuale per la “formazione IN Counseling” si propone un counseling pragmatico, agito da counselor pragmatici.

Il counselor è un novello “YOGGER”, termine coniato in questo manuale per individuare il professionista dello *yogging*, lo Yoga del Sentire, del Pensare, dell’Agire (Yoga-S.P.A); una forma di yoga che sviluppa e migliora i nostri stati di consapevolezza.

Gli stati di consapevolezza, cui ci riferiamo, sono determinati da quanto, relativamente ad ogni accadimento che ci coinvolge, riusciamo a renderci conto delle interazioni in essere tra ciò che “sentiamo” (emozioni, sentimenti, sensazioni fisiche), ciò che “pensiamo” (giudizi, ragionamenti, progetti, immaginazioni) e ciò che “agiamo” (comportamenti, azioni, atteggiamenti).

Altrove, in questo stesso manuale, è approfondita tale materia (all’arte dello *Yogging* è dedicata l’intera parte quinta del presente manuale), ma qui vogliamo richiamare l’attenzione sul fatto che dai nostri stati di consapevolezza dipendono le nostre possibilità di affrontare

le nostre difficoltà, riuscendo a gestirle con modalità e risultati in grado di produrre benessere, per noi stessi, per il nostro ambiente, per le persone con cui abbiamo a che fare.

Lo *yogging* che caratterizza il nostro fare counseling è il metodo che ci permette di attivare, nei nostri clienti, i processi di consapevolezza a loro necessari per meglio affrontare le difficoltà che stanno attraversando.

E allora miglioriamo i nostri stati di consapevolezza praticando lo Yoga- S.P.A!!!

### *2.3 La scalata della piramide*

L'esperienza che prende forma su di me e riconoscerla: questo è stato scrivere un capitolo del manuale di formazione. Dedicarmi allo studio, passare dall'attivazione al lavoro. Impegno e volontà. Non solo per cercare approvazione e riconoscimento, che è per me inevitabilmente sullo sfondo. Lo sfondo è uno spazio meraviglioso dove poter parcheggiare gli ostacoli, un posto in doppia fila con le quattro frecce accese. Come dire: *Tu, mio bisogno di riconoscimento e approvazione stai lì un momento e stai a guardare, io faccio due cose e arrivo subito. Vado a stare con altri bisogni e provo a soddisfarli.* Una delle cose di cui mi sono accorta durante la stesura del capitolo sulla psicologia umanistica è di non essere mai stata veramente nella piramide di Maslow. L'avevo nominata e guardata molte volte durante la mia formazione, ma mai presa con me. Durante la scrittura del capitolo ho avuto necessità di personalizzare l'immagine della piramide. Un vezzo grafico, volevo la mia piramide e assecondavo un mio moto superficiale di personalizzazione. Ma questa operazione banale e leggera, mi ha permesso di leggere meglio il contenuto dei vari piani. In qualche modo ho scalato la piramide e l'ho vissuta. Io dove mi colloco? Dove sono adesso? Ponendomi queste domande, stando in contatto con il mio corpo ho sentito il desiderio di trovare una struttura più mobile, la flessibilità della piramide mi serviva a darmi la possibilità di sovrapporre le strutture. Trovare una collocazione non era una buona strategia. Così adesso vi racconto che

l'azione dello scrivere mi ha permesso di soddisfare bisogni sociali e del sé, eppure non lo avrei mai detto prima. Mi sono lasciata affascinare dalla parola stima considerando delle cose che provo a sintetizzare così: la stima per me può essere il valore approssimativo che do ad un oggetto o ad una persona che possono avere un buon valore o un basso valore a seconda di un valore di riferimento accettabile. In questo caso la stima resta con il significato di valutazione. Quando si dice di avere stima di qualcosa o di qualcuno lo si fa con un'accezione di significato positivo, si collega ad un sentimento di fiducia e di apprezzamento: in questo momento mi sembra si possa legare anche all'appartenenza, nella misura in cui se tu lettore hai stima di me in qualche modo condividi con me un punto di vista, un sentimento, un valore, una speranza. Mentre facevo la mia ricerca bibliografica ero nel processo di soddisfazione del bisogno di conoscenza e approfondimento sulla psicologia umanistica, sulla materia umana. Ho smesso definitivamente in questo modo di chiedermi il perché delle cose e ad interessarmi al per come, ho smesso di voler trovare una collocazione. È stato per me una liberazione. Infatti, mentre cercavo il perché mi costringevo a cercare la soluzione, il rimedio unico e granitico, invece scoprire di potermi interessare al per come delle cose mi ha permesso di trovare diversi rimedi, diverse strategie vicine a me, sostenenti per quella me in figura in una determinata circostanza. La circostanza è determinata, forse predeterminata ma io posso non esserlo. Già perché adesso so che anche io posso diventare figura, posso immaginarmi come una sorta di cubo di rubik. Cambio e mi combino con i miei mille colori (non mi limito ai sei, per cui cambio anche forma non restando meramente un cubo! Sfioro il delirio, lo so ma mi diverte e spero possa farlo anche tu che leggi!) e non mi appiattisco su uno sfondo predefinito voglio rendermi tridimensionale, mi muovo sullo sfondo ed emergendo mi riconosco. Mi autodetermino, trovo il mio confine e mi stimo senza valutarmi, ma provando fiducia, alle volte anche nello sconforto, che posso fidarmi di me e del processo in cui in quel momento sono involta.

Nel primo paragrafo di questo capitolo ho scritto che non eccello in niente. Mi è stato chiesto dai tutor in fase di revisione cosa volesse dire per me eccellere. Non ho saputo rispondere se non raccontando aneddoti e storie che mi hanno sviato dal centro della questione. Ecco, in questo momento, ascoltandomi, risponderei che per me non eccellere in niente, vuol dire provare a fare tante cose diverse, vuol dire seguire il mio interesse e la mia curiosità. Guardando con curiosità all'etimologia della parola mi accorgo di averla usata in maniera impropria. Eccellere dal latino excellēre vuol dire 'spingere in fuori, sorpassare'. La creatività mi porta ad affermare che io eccello! E non perché supero qualcuno in abilità, ma perché vado oltre, mi sposto e cerco il posto migliore per la mia forma oppure adatto la mia forma al posto in cui mi trovo. Questa immagine così raccontata tre anni fa mi avrebbe fatto sentire senza identità, confluyente, invece adesso adattarmi al contenitore mi fa pensare alla libertà di scegliere per me, di cominciare da me per comunicare con l'altro e che posso spingere fuori l'altro o sorpassare (seghe mentali a manetta, caro lettore!). Quando le luci si spengono e si resta a sipario chiuso ho sentito la soddisfazione e la fierezza per l'opera compiuta, ma mi sono accorta che non sarà mai finita fintanto che respiro.



## Capitolo 3

### *Tirocinio possibile*

#### *3.1 Premessa*

La scuola che ho scelto per la mia formazione è molto pratica, la teoria arriva dall'esperienza e non il contrario; questa dimensione sperimentale mi appartiene molto.

Il valore di questa dimensione è immenso; per me è come se tutto il percorso fosse stato un tirocinio e non solo il periodo finale. Questo è stato possibile grazie al fatto di aver frequentato classi miste, composte da persone al primo anno e persone diplomande. Il confronto e la crescita hanno impregnato ogni incontro. Alla mia formazione ho aggiunto, in ogni caso, alcune esperienze di tirocinio fuori dal gruppo scuola per permettermi di sperimentare le mie competenze in un ambiente differente, con persone cui potessi offrire aiuto e supporto come principiante/tirocinante. Ho avuto come riferimento i tutor della scuola per supervisionare e discutere l'andamento del lavoro.

Il tirocinio che ho svolto non è stato concordato e pianificato secondo uno schema, ma ha avuto la peculiarità di essere frutto di esigenze di approfondimento formativo personali. Come dire: non ho passivamente frequentato un luogo per imparare da altri, ma mi sono creata dei luoghi per imparare con gli altri a migliorare e allenare le mie competenze. Per me questa specificazione è fondamentale perché mi permette di vedere l'impegno che ci ho voluto mettere e quanto ho preso dagli altri in termini di competenza ed esperienza.

Molti spazi per i lavori di gruppo sono nati nell'ambito della scuola, altri nella cerchia dei colleghi di lavoro e amici di famiglia. Non riporto le esperienze dei singoli colloqui individuali, ma racconto quello che è stata la mia evoluzione e le mie osservazioni maggiormente significative.

Voglio iniziare con una riflessione sull'intera mia esperienza formativa in counseling: per me è più arricchente l'attività di gruppo, mi sento un animale di gruppo, e mi reputo una donna volta alla socialità. Ho una visione per cui sto meglio in coro. Il gruppo mi offre più spunti, amplia le mie visioni e le mie sensazioni. Approfondire lo studio e le dinamiche dei gruppi mi interessa molto, più dell'individuo. In qualche modo nelle sessioni individuali mi accorgevo sempre che per me è naturale spostare l'attenzione all'ambiente per avere uno sguardo più largo. Questo all'inizio è stato anche un problema perché mi rendevo conto di non stare con il cliente, il mio interesse per il contesto ambientale del cliente ed il mio identificarmi con lui, il mio diventarne parte, mi portava a perdere la necessaria presenza, che, come counselor, mi serviva. Ho lavorato molto per trovare un buon modo di stare in contatto col cliente, un modo che mi permettesse di stare in relazione con lo stesso, senza perdere la concentrazione e una buona capacità d'analisi. Adesso, anche se prendo parte, osservo e vedo da che parte sto nella relazione di counseling e questo mi aiuta a tornare dal mio cliente e di aiutarlo ad aiutarsi. Il mio ruolo non è trovare la soluzione, né la motivazione, ma fare da specchio alla persona che siede di fronte a me, aiutandolo a stare nel processo di consapevolezza che la relazione di counseling sviluppa.

### *3.2 Lavori individuali: la mia esperienza con Simona*

Simona è una ragazza/cliente con cui ho avuto alcuni colloqui individuali a cadenza bisettimanale a metà del mio tirocinio. Con Simona ho potuto lasciare sedimentare appieno la mia e la sua esperienza. La nostra relazione è cresciuta durante i nostri incontri. Simona ha 34 anni, è laureata in medicina e si sta specializzando in pediatria. Saltuariamente, lavora come baby-sitter presso una famiglia della collina torinese.

Ci siamo incontrate la prima volta in una tiepida mattina di maggio. Sono andata a casa sua. Sono arrivata in anticipo e ho approfittato per sedermi al sole su una panchina nei giardini

antistanti il suo portone. Sono stata lì a godermi il calore addosso, fino a quando sono stata sorpresa da una telefonata di mia mamma. Le ho risposto e mi ha raccontato di essere con suo fratello Salvatore, il fratello piccolo, l'ultimo di otto figli di mia nonna Concetta, mio zio. Penso, mentre riscrivo questo ricordo, che mia nonna ha partorito gli unici maschi all'inizio e alla fine degli otto parti. Osservo il mio pensiero matematico e seriale. Sono molti anni che non vedo mio zio, ma il fatto che in quel momento era lì con lei ha comportato che me lo passasse al cellulare per salutarlo. Mi sembrava facesse parte di un'altra vita, non sapevo bene cosa dire e così ho improvvisato di essere al parco col cane, gli ho raccontato una verità che potevo sostenere con il languore del calore che percepivo nel corpo, di rilassamento e scarsa voglia di portarlo nel mio presente: mio zio dopo venti anni quella mattina mi appariva dissonante.

Di quante cose mi accorgo adesso che prima non vedevo. Prima di suonare al portone di Simona, mi prendo un momento, assumendo una posa che aiuti il diaframma a respirare, per restare in silenzio un minuto. Un minuto basta per portarmi lì, nel mio corpo, lasciare i pensieri ed incontrare Simona. Per lasciare andare il superfluo bastano 60 secondi. Non smetterò mai di ringraziare Paolo per tutti i minuti di silenzio che ci ha concesso durante la nostra formazione a scuola.

La difficoltà che mi porta Simona è il non riuscire a superare un esame della specializzazione. Mentre parla mi connetto immediatamente con la fatica, penso che non potrei studiare per un esame all'università adesso. Questo pensiero mi genera agitazione, il cuore batte forte. Mi agito e provo a valutare con Simona delle soluzioni al problema e così inizio a sondare varie possibilità di tipo organizzativo. Quando e quanto studiare la materia. Durante questo lavoro scopro che per me non è difficile chiedere, quando resto su domande attinenti al registro logico-razionale; ma non trovo il coraggio di stare con il sentire di Simona, di fare domande su come si sente, cosa prova. Le mie domande e le risposte puntuali

di Simona sembrano non portare da nessuna parte. Il nostro primo incontro non è stato risolutivo. Esco delusa e demoralizzata. La prima regola è non cercare soluzioni e stare col sentire proprio e dell'altro, stare in relazione. Tutto da rifare, ho fallito perché non sono una brava counselor. Mi regalo un pensiero lapidario: "Simona non mi vorrà più vedere".

Simona, invece, mi ha ricontattata e ha voluto vedermi ancora. Simona mi ha scelto per crescere e per evolvere. Durante i successivi incontri con Simona ho cercato di stare in ascolto maggiormente, osservando e aspettando un gancio, un'idea creativa per ribaltare a volte il punto di vista, per lasciare vedere a Simona cose celate da uno sguardo mal posto. Ad oggi non so se Simona abbia terminato gli studi. So che ha ripreso a studiare con nuova energia e determinazione.

Uno dei fulcri dei nostri colloqui è la paura. Le paure di Simona sono tante; sembrano una folla indistinta, che le impedisce di scegliere su quale lavorare. Così, invece di concentrarci su una sola paura, le chiedo di individuarne tre, per alleggerire la difficoltà di scegliere. Le tre più urgenti sono la paura di non aver scelto la professione giusta, la paura di non trovare lavoro e la paura di fare male ai suoi futuri pazienti.

Io intanto tremo perché la paura è la mia bestia nera e questa folla all'inizio mi fa vacillare. Poi penso che non è detto che la bestia nera non possa diventare anche il mio cavallo di battaglia. Cosa ho fatto io per vincere le mie paure? Le ho combattute? Le ho accolte? Ci sono ancora? Cosa faccio quando sono spaventata? A cosa mi serve la mia paura? Conosco la paura da vicino (da paura!).

Tutte queste domande mi hanno guidata nel percorso con Simona e mi hanno fatto scoprire altro di me e altro su come sto con la paura, mia e degli altri. In uno dei nostri primi incontri ho proposto a Simona, lavorando sulla sua paura di nuocere ai suoi piccoli pazienti indifesi, di dialogare con le paure che le impediscono di attuare il cambiamento che vorrebbe nella

sua vita adesso (superare l'esame). La paura di Simona incalza, spaventa e angoscia, apostrofando:

*Tu farai morire i bambini perché non saprai curarli, non capirai che malattia hanno.*

*Sei distratta.*

*I genitori ti metteranno fretta, ansia. Vorranno il figlio sano.*

*Ci saranno malattie incurabili.*

Condivido quella paura, quella capacità di sentirmi sfiancata dalla stanchezza - *il tuo bambino/paziente piangerà e non dormirai pensando di non poterlo salvare, e sarai stanca e non saprai come fare.*

Sullo sfondo un senso di impotenza mi invade, lo tengo sullo sfondo.

Di fronte a questi pesi, ho impiegato del tempo per entrare nel ruolo di supporto, Simona mi sembrava spesso solo sul pensiero. Rimanere nella mente era il suo modo di rifiutare la paura e di rassicurarsi con frasi di conforto circostanziali tipo *'vedrai che ce la farai, tutti i tuoi colleghi ce l'hanno fatta'*.

Non sono un medico, ma conosco quello stato d'animo. La mia pelle e il mio corpo si fanno spaventare e angosciare. Resto in silenzio e resto pensiero, non sono in ascolto. Sono in apnea, ma non me ne accorgo fino a quando Simona scoppia a piangere. Mentre piange mi capita di stare ferma, di non intervenire. Ho un senso di dover lasciare spazio al suo pianto, al suo sentire. In realtà, in quel frangente riparte il mio respiro, accorgendomi di non essere in ascolto, di essere stata sopraffatta e aggredita dalla mia bestia nera, mi sono fatta paralizzare dalla paura, la paura di Simona è diventata la mia senza che me ne rendessi conto.

Sono in confluenza piena e ho interrotto il contatto. Controllo e giudizio occupano tutto il campo. Quel pianto ha fatto ripartire il mio respiro, come ad un neonato che viene al mondo.

Tutta quella fatica mi assale ancora adesso, eppure ce l'ho fatta ricominciando a respirare e ascoltando ciò che mi stava capitando, concentrandomi su ciò che sentivo. Così inizio ad accorgermi che la paura sta nella mia pancia, nelle gambe, nel cuore che batte più forte. Mi incuriosisco e cerco di capire dove risiede la voce della paura nel corpo di Simona. La paura si sente, i pensieri si fanno; ma dove sente la sua paura Simona?

Riconoscerlo la aiuterebbe a parlare con la sua paura, ad instaurare una nuova relazione tra ciò che sente e ciò che pensa, una nuova relazione che potrebbe attivare un cambiamento, sia in ciò che pensa, sia in ciò che sente.

Trovare le leve per il cambiamento non è facile. Simona sembra non volersi dare questa possibilità. C'è il controllo. Le nozioni, gli esami da fare, il giudizio dei suoi colleghi, il giudizio sui suoi colleghi, l'invidia per la loro professionalità. Ho la sensazione che Simona non voglia perdere e lasciare il controllo. E che anche solo pensare ad una situazione incontrollabile le sia difficile adesso, se non impossibile. La saluto chiedendole di respirare un minuto e di dirmi una parola da portare con sé fino al nostro prossimo incontro. Simona sceglie la parola *fiducia*. Il suo nuovo punto di partenza è stata la fiducia di poter stare con le sue paure senza soccombere.

Con Simona ho sperimentato quanto davvero sia importante entrare dentro alle nostre descrizioni, prendere le parole che scegliamo per raccontare e indagare cosa ci capita. Ho imparato a chiedere, a confrontare il cliente per non perdere il centro della relazione, per non divagare, per non parlare delle cose, ma sperimentarle. Ma più di tutto ho confermato quanto per me sia importante chiedermi se sto respirando. Riporto di seguito uno dei miei momenti di riflessione che molto hanno a che fare con il lavoro che ho appena raccontato e sul mio

modo di fare buon uso del respiro (a te che leggi, se sei arrivato fino a qui, posso parlare più approfonditamente di me):

*Quante cose in un respiro solo. Se mi soffermo, fermo il respiro e mi spavento.*

Rileggo questo appunto lasciato tra le note del mio quaderno di scuola e mi viene in mente quando all'inizio della mia formazione mi raffiguravo sempre di fretta, mi sembrava di non avere fiato e tempo. Il respiro e il movimento non andavano insieme, in sincrono. La sincronicità, la simultaneità e la sintonia, le tre cose non congiungevano il respiro con il movimento, non c'era organicità, senza diapason nessuna armonia. Stonata, il respiro affannava e il movimento era incontrollato, per paura di accorgermi di non poter respirare continuavo a muovermi in un circolo vizioso in cui una funzione soccombeva al peso dell'altra non rispettandola. Il respiro invadeva il movimento, il movimento impediva il respiro. Ritornando a quella frase appuntata, immediatamente sono rimandata ad un momento preciso durante un esercizio di Feldenkrais in cui mi sono accorta che sotteso a questo circolo c'era la paura. L'esercizio chiedeva di respirare prestando attenzione al movimento dell'addome: quando inspiro va su, sento i polmoni spingere la pancia fuori dalla gabbia toracica, quando espiro tutti gli strati si avvicinano di nuovo. Quando fermo il flusso d'aria, le narici riposano, le labbra si rilassano e in posizione supina, quando l'addome non va più né giù né su, mi spavento. Un balzo del cuore mi segnala che provo paura. Il movimento continuo non mi fa sentire che sono spaventata, mi domando se la frenesia del mio vivere quotidiano non sia un modo per stare con la paura senza soccombere. Mi domando cosa mi spaventa e in che modo posso stare con quello che scopro e dialogare con la mia paura. Mi appoggio sul mio sapere che mi fa bene accogliere la mia paura e mi attivo con buona volontà a farlo. Preziosa Paura voglio parlarti.

Questo canale comunicativo mi permette di notare che fermo il respiro quando ho paura, ma anche quando mi concentro, ad esempio quando Domenico spiega durante la lezione noto

che il diaframma si ferma per un attimo. Per pensare ho bisogno di non respirare, ma paradossalmente per fare pensieri buoni ho bisogno di respirare bene. Allora come metto insieme queste due cose? Intanto fare questa constatazione non mi spaventa, non c'è paura nel mio campo, al contrario mi sembra piacevole avere un segnale corporeo e percepirlo. Ma cosa me ne posso fare? Intanto quando suona questo campanellino, so che sono concentrata e che conviene che presti attenzione a non diventare solo pensiero, mi ricorda di fare la spola, tra ciò che penso e ciò che sento, perché nel movimento ciclico, ma non nevrotico, posso trovare armonia e sincronia, mentre lanciare l'ancora e restare piantata non mi permette di accorgermi di cosa capita, fuori e dentro di me. Muovermi per un bisogno di esplorazione mi sostiene, muovermi per non stare con la paura mi sfianca e toglie il fiato. Sapere questo mi suggerisce che portare l'attenzione al modo in cui sto respirando (sto respirando?) mi può portare benessere.

### *3.3 Lavori di gruppo*

La prima esperienza con il counseling in gruppo l'ho sperimentata in uno dei nostri incontri di formazione residenziale. Quando mi sono trovata ad immaginare un laboratorio da proporre ho avuto la necessità di usare un oggetto come spunto per immaginare un percorso che potesse rappresentare per i partecipanti un'esperienza. Impegnare i partecipanti in un'attività pratica mi rassicurava, mi permetteva di mettere tra me e il gruppo una barriera, un gancio. Allo stesso modo ho osservato che mi piaceva dare dei titoli creativi alle proposte che porto al gruppo, come se generare curiosità già nel titolo li portasse dalla mia parte e li rendesse più responsabili nel lavoro, mi desse credibilità. In realtà, all'inizio, dare un nome alle proposte mi serviva per spiegare meglio cosa saremmo andati a fare e rendere il tutto maggiormente concreto. Lavorando con il gruppo e andando avanti con l'attività di tirocinio questo aspetto del titolo ha assunto anche una nuova funzione, che vi chiarirò nel corso della



stesura di questo capitolo. Il residenziale si svolgeva a Claviere, il posto in cui avevo partecipato al primo residenziale con la scuola, due anni prima, dopo sei mesi di formazione.

A riformulare oggi la mia prima esperienza di conduzione direi che è stata segnata dall'ansia da prestazione e dalla paura, non mi sono rilassata.

### *3.3.1 Oggetto contundente*

La proposta, preparata per il residenziale di Claviere, prevedeva che ciascun partecipante portasse un oggetto a cui fosse legato, che avesse un qualche significato o un valore personale.

Al momento dell'esercizio gli oggetti sarebbero stati messi tutti nel mezzo del cerchio e, seguendo il tempo dettato dal campo, a turno ognuno avrebbe scelto e preso un oggetto (anche il proprio) che in quel momento lo avesse interessato, che per qualche motivo attirasse la sua attenzione.

Scelto l'oggetto, ciascuno avrebbe scelto un posto comodo, dove stare, in ascolto, con l'oggetto, per 4-5 minuti o il tempo necessario per 'contattarlo' e scrivere su un foglio quello che fosse emerso dal proprio sentire. Il tutto in 15 minuti al massimo.

Infine, si sarebbe ritornati in cerchio e ciascuno avrebbe condiviso i propri appunti. L'esercizio chiedeva al proprietario 'legittimo' dell'oggetto di mettersi in ascolto e di dare un feedback su ciò che gli fosse capitato durante la condivisione. Fine dell'esercizio.

Tutto molto dettagliato e raccontato all'inizio dell'esercizio, ma come si contatta un gruppo, come si sta in contatto e in ascolto, senza perdere la concentrazione? Non sapevo come farlo. Accettavo di non saperlo fare? Cosa mi faceva stare in apprensione? Tenere in considerazione queste domande mi avrebbe supportata. Invece ho evitato, cercando di mantenere il controllo su tutto, aspettandomi e pretendendo un esito favorevole.

*Il perché, il come e il processo.*

Quando ho pensato a questo lavoro avevo l'intenzione di approfondire tutte le pratiche di counseling studiate ed era importante per me esplorare la situazione in cui qualcuno esprime un'opinione diversa dalla mia su qualcosa che mi riguarda o mi appartiene, a cui comunque tengo. Il mio bisogno era fare i conti con la mia particolare difficoltà ad accogliere e stare con l'opinione/giudizio dell'altro, quando questo è diverso dal mio (accoglienza e osservazione non giudicante). Nel racconto dell'esperienza altrui, maturata in contatto con l'oggetto, vedevo la chiara possibilità di scorporare una questione nei suoi termini essenziali e di riconfezionarla. Ad esempio, quanto creativamente lo stesso oggetto ci può dire se ce ne diamo l'occasione (fissazione vs creatività). Non ho dichiarato questa intenzione, perché ritenevo potesse condizionare il gruppo. In realtà esercitandomi durante il tirocinio, mi è apparso sempre più chiara la necessità di offrire uno spunto di lavoro, un suggerimento. Invece ero presa dall'aspettativa e dal dire bene come eseguire l'esercizio.

La cura per i dettagli che caratterizza la bozza scritta per il residenziale di Claviere, mi mostra due mie caratteristiche: da una parte la passione e l'energia che metto quando faccio qualcosa che mi piace e dall'altra la necessità di controllare gli accadimenti, agendo in modo preventivo. Sul primo aspetto non specifico altro, mi sembrerebbe lapalissiano. Il controllo ha per me la funzione di evitare imprevisti cui potrei non saper far fronte. Dice di me che pretendo di saper gestire un lavoro di gruppo in modo naturale e fisiologico (di counseling in questo caso), nonostante non lo sappia ancora fare, pretendendo di farlo non bene, ma benissimo, senza errori. Altrimenti avrò fallito e sarò rifiutata dal gruppo.

Riconosco la mia paura di non farcela e quella di non essere riconosciuta.

Nelle varie esperienze ho studiato un mio modo di farcela a farcela, che è trovare delle ancore cui agganciarci per stare con la paura senza essere sopraffatta.

Un'ancora per me è dare un titolo alle esperienze perché in qualche modo le rende indipendenti da me, e se non sono il mio frutto possono essere accolte più facilmente. È un espediente di vendita importante il brand di me stessa! L'altra ancora che uso è spiegare all'inizio dell'esperienza, tutto quello che bisognerà fare. Questa seconda ancora mi permetteva di scaricare l'ansia da prestazione, ma non mi accorgevo, inizialmente, che il destinatario dell'ansia era il gruppo. Tutte le istruzioni date all'inizio possono creare confusione nei partecipanti, alimentando la mia ansia (ecco, lo sapevo che non avrebbe funzionato!). Quando ho iniziato a prendermi la responsabilità della mia ansia, il processo di conduzione ha iniziato a fluire con meno resistenze.

Ultimo e non da meno, ho sperimentato la bellezza dell'integrazione e della fiducia. I trainer hanno spesso apportato modifiche, limando e adattando l'esercizio secondo le loro esperienze e necessità del momento. Mi sentivo affiancata e assistita durante la gestione dei feedback, e questo ha rappresentato un chiaro aiuto a me che imparavo, un sostegno. Avevo imparato a dare valore anche alla cura di Domenico, senza giudicarla invadente e nemmeno presuntuosa. Accogliere cosa porta l'altro e comprendere cosa me ne posso fare in termini di crescita è nell'elenco delle esperienze belle che ho aggiunto al mio bagaglio personale. Per avere e vivere una piena fiducia io ho bisogno di tempo, di calma e riflessione. Imparare a farlo anche nell'impeto e nella reattività sarà il mio prossimo goal: rendere automatici processi per me virtuosi, facendo leva sulla mia naturale propensione all'abitudine.

Nei mesi di tirocinio mi sono accorta che il movimento o l'esercizio è una proposta che serve a smuovere quello che c'è in ballo, ma l'intenzione non può essere avere un tipo di risposta o ricaduta preordinata. Quando offro all'altro un esercizio, la responsabilità intesa come esperienza e risposta dipende solo dai partecipanti. Io non posso avere aspettative, perché rischio di perdere quello che arriva dalla relazione. Lasciandomi guidare dalla curiosità e non dalle aspettative, posso confrontare il cliente continuamente e fare domande

dirette ad indagare cosa emerge. Resto nel processo di ciò che accade, scegliendo di volta in volta l'elemento su cui lavorare, non in modo preordinato, ma sulla scorta di quello che accade.

### *3.3.2 Il respiro e la relazione*

I due terzi della mia formazione sono avvenuti all'epoca Covid. Nel 2021, durante le festività natalizie, l'aumento dei contagi ci aveva di nuovo messi a dura prova, i sintomi aspecifici e lievi restavano a carico delle vie respiratorie. Il fatto che il virus fosse intorno a me, quasi come un ninja pronto a cogliermi di sorpresa, sembrava togliermi l'aria generando in me un sentimento di preoccupazione e paura. Incontrare gli altri risultava pericoloso e mi rendevo anche conto che io non ci volevo fare l'abitudine, avevo voglia di incontrare gli altri, desideravo abbracciare, parlare, sorridere e piangere a viso scoperto con l'altro vicino a me.

Questo stato delle cose è cambiato a fine febbraio quando la gaussiana dei contagi ha iniziato ad allargarsi, a scendere. La sospensione parziale degli ultimi divieti causa Covid-19, ha permesso di riprendere alcune attività e anche agli allievi della scuola IN Counseling di ritornare nella sala dello Specchio Magico, senza la necessità delle lezioni online. Saremmo ritornati in presenza per un weekend esperienziale, e questo mi sembrava già una buona cosa, che ho percepito come ottima, in relazione al tema proposto per i lavori: il *respiro e la relazione*.

Durante questo primo nuovo weekend insieme veniva offerta la possibilità agli allievi di proporre dei piccoli progetti in linea col tema o anche di proporre nuove idee. Il mio entusiasmo era tantissimo e immediatamente, senza nessun dubbio mi sono proposta per lavorare sul respiro e la relazione. Avevo appena scritto il primo capitolo di questa tesi e riconoscevo la mia buona capacità di respirare nelle parole e la relazione “respiro – parola”

mi sembrava un saldo punto di partenza. Come dire un paracadute che mi avrebbe aiutata a non far emergere in modo prevalente la paura del fallimento. La passione per le parole e per i giochi di parole mi avrebbero sostenuta. Nel propormi ho specificato che mi sarebbe piaciuto lavorare anche sulle interruzioni di contatto o sulle emozioni. La pandemia ci ha allontanati da queste esperienze tematiche e io avrei voluto tornarci dentro e vedere che cosa muovevano ancora in me. Insomma, non avevo idee precise, ma mi sentivo fiduciosa e piena di energia e ho potuto lanciarmi senza timori.

Che bella sensazione l'eccitazione e l'attivazione.

L'eccitazione è uno stato con cui non sapevo stare, prima di impararlo alla Scuola IN Counseling: mi sembrava mi bloccasse, impedendomi di muovermi all'azione; in realtà ero io che mi facevo bloccare dal pensiero del possibile fallimento. Quando è scattato il click, che mi ha consentito di intuire che l'energia eccitante aveva bisogno di essere canalizzata e finalizzata ad un'azione, ho capito che non mi assumevo la responsabilità di agire, costringendomi ad uno stato di sofferenza, conseguente all'interruzione del ciclo di soddisfazione del bisogno in figura. Quella energia veniva bloccata da me e usata per alimentare ansia, paura e insofferenza in un circolo vizioso in cui mi ritrovavo schiacciata e senza fiato.

Per preparare quel weekend ho lavorato con Elena, mia compagna di corso, diplomanda counselor ed esperta insegnante di Feldenkrais, che aveva appena ultimato la scrittura della sua tesi e voleva proporre qualcosa sull'introietto o qualche altra interruzione di contatto, per chiarire un aspetto nella stesura della sua tesi, che le era rimasto da approfondire; una questione sospesa e aperta su cui sentiva il bisogno di esercitarsi. Abbiamo fissato un appuntamento dopo esserci date due giorni di tempo, per fare mente locale su qualche proposta/esercitazione e per scambiarci i nostri pezzi di tesi (e che pezzi!): il suo capitolo incentrato sulla spola e le interruzioni di contatto e il mio primo capitolo-introduzione basato

sul respiro delle parole nel corpo. Spola, relazione e respiro ci stava tutto dentro. Mi piaceva lavorare così, con la sensazione di essere parte di una coppia, i cui partner mettono e prendono in funzione dei propri bisogni e dei propri scopi.

Le contaminazioni positive mi danno gioia.

La scrittura della tesi di Elena era molto curata e il capitolo sulla spola mi ha coinvolto molto. Leggendo cosa immaginava di proporre per lavorare sull'introietto, mi rendevo conto che aggiungere esercizi sulle altre interruzioni di contatto non mi era per niente facile.

Sul senso del dovere posso lavorare, sulla proiezione o sull'egotismo meno?

Non lo sapevo.

Ho lasciato i pensieri sospesi e ho aspettato l'intuizione, sedimentavo e stratificavo. Con Elena ci siamo sentite due volte, mi piaceva molto lavorare con lei perché dirigeva senza rifiutare l'apporto altrui (nella mia esperienza chi dirige lo rifiuta?), accoglieva costruendo qualcosa con basi più ampie. Eravamo una coppia inedita pur avendo lavorato assieme: io con i suoi laboratori di Feldenkrais in cui ho sperimentato il mio corpo gentilmente, lei con il mio progetto '*Keep on movin*' (presentato nei paragrafi successivi), in cui sperimentavamo nuovi movimenti ed equilibri, cercando di abitare dei luoghi in cui il disequilibrio permettesse di trovare nuove idee e nuovi assetti.

Siamo passate attraverso varie bozze dell'esercitazione: nel primo inventario abbiamo tirato dentro mille cose, un'idea tirava l'altra. Tanta curiosità e voglia di fare ci suggeriva di scrivere le esercitazioni per lasciare traccia di tutto. Per togliere e limare c'è sempre tempo. Sembravamo una falegnameria, in cui scegliamo il tozzo che ci ispira e via via, pialla e pialla, lima e piega, viene fuori un oggetto nuovo sorprendente. L'idea di base resta la stessa: un primo momento di movimento e poi esercizi sulle parole. Nasce un'idea di lavoro di coppie. Scrivendo l'esercizio, il testo che rimaneva è questo: esperienza Feldenkrais di

ascolto attivo. Cinque minuti per scrivere. Condividere una parola del proprio sentire. Ascolto su quella parola con l'attenzione a ciò che quella parola muove. Cosa cambia nel respiro? Come mi sento? Feedback sull'esperienza.

Lavoro di coppie-scambio di parole. Invito a fare un body-scan di dieci minuti, respirare e guardare cosa c'è nella pelle, nelle ossa e nei muscoli. Dalla punta dei capelli, al cuoio capelluto, la fronte e giù per il collo fino alla punta dei piedi soffermandosi dove se ne sente bisogno. Poi pratica di movimento. Pensare all'esperienza fatta. (5-10 minuti). Richiesta di sintetizzare l'esperienza scegliendo una sola parola che meglio la rappresenti agli altri. Condivisione.

Adesso possiamo ripetere l'esercizio di respirazione spostando, immaginariamente, all'interno del corpo la parola scelta, come fosse un oggetto. Osservare la parola come sta nel proprio corpo, prestando attenzione al respiro, dove si accelera, dove si ferma. Il respiro spinge la parola o la ferma? La parola scivola o si incaglia? Invito a fermarsi dove si ritiene necessario. L'intenzione che ci muove è quella di trovare una collocazione della parola scelta, che ci faccia stare comodi, facendo attenzione al percorso che facciamo fare alla parola e agli ostacoli che trova sul percorso.

Ora ci si dividete in coppie. Ci si mette seduti sulla sedia o per terra come si è comodi e a turno ci si scambia le parole; in pratica ciascuno offre in prestito la propria parola all'altro per permettergli di farne esperienza. Sarebbe utile che, mimando la situazione di sessione di counseling, ciascuno spiegasse all'altro la propria proposta; ovvero di respirare in questa parola e di registrare l'effetto che gli fa. Quando l'esperienza del respiro nella parola inizia, la persona che ha regalato la parola, si mette in ascolto e cerca di trovare un modo di entrare in relazione con il respiro dell'altro. Il suggerimento per il compagno è di osservare il proprio respiro e di metterlo, nel modo che riterrà più opportuno, in relazione a quello dell'altro, con l'intenzione di stabilire un contatto, là dove un confine si definisce, in relazione agli sviluppi

del lavoro di coppia. Al termine, si scambiano i ruoli. Ogni coppia si autoregolamenta rispetto al cambio turno. Alla fine, ci si rimette in cerchio e si parte con la condivisione in gruppo.

Pratica di movimento, così proposta: mettetevi in piedi, osservate il contatto delle piante dei piedi sul pavimento. Incominciate da un piede e sentite dove il contatto è definito e profondo, dove è sfumato e dove non c'è. Ripetete l'ascolto sull'altro piede. Poi spostate il peso e il contatto verso l'avampiede e le dita. Oscillate in avanti...fin dove vi inclinate? Com'è l'equilibrio? Quando lo perdete? Come respirate? Quando vi sembra di perdere l'equilibrio cosa fa il respiro? Tornate al centro e spostate il peso verso i talloni, inclinatevi indietro. Oscillate avanti e indietro come una canna al vento. Fate questo movimento con il respiro...

Questo canovaccio poteva andare in scena lasciando un poco di spazio all'improvvisazione. Mi piace lasciarmi uno spazio creativo dove seguire l'intuizione del momento. Ho sempre giudicato azzardato farlo, una specie di approssimazione, di poca professionalità e competenza. Inoltre, per molto tempo questo meccanismo mi è servito ad esorcizzare la paura di fare male, come dire ho fatto male perché non ho studiato abbastanza, non ero preparata. A scuola mi hanno sempre detto che potevo fare di più. Cosa volevano dirmi? Forse che dovevo impegnarmi di più, quello che ho interiorizzato io è che non ero mai abbastanza, e così forse studiavo meno per giustificare quel giudizio. Il mantra è diventato: è inutile che mi impegni tanto non avrò nessun risultato se non fallimentare. Che tipa! Adesso invece voglio avere uno spazio di esplorazione e di apertura, non voglio definire tutti i dettagli, voglio sorprendermi.

*Si va in scena! Conduzione del gruppo con Elena*

Al momento di iniziare i lavori realizzo che dobbiamo condurre il gruppo in modo completo. Domenico è seduto nel gruppo e non al suo solito posto, occupato ora da me che mi trovo



con la responsabilità del gruppo. Che paura, non avevo immaginato di essere conduttore al centro, né tantomeno di introdurre i lavori. Mentre l'agitazione si affaccia, cerco la calma e allora osservo che sono nel gruppo, sono al centro, ma sono con gli altri, e con me a sinistra siede Elena e a destra Domenico (la trinità!). Collocata nel cerchio sono collegata, presente, posso starci con questa agitazione, non sono sola e sono preparata. Io ed Elena sul tappeto magico di fronte allo specchio grande appeso nella sala della scuola.

Inizio a parlare e chiedo se qualcuno ha qualcosa da aggiungere rispetto al lavoro fatto il giorno precedente e se qualcuno ha voglia di riassumere il lavoro fatto per aggiornare chi è arrivato solo oggi nel gruppo del weekend. Chiedo aspettando una risposta. Che non arriva. Sento di avere fretta, ma mi accorgo di aver aspettato abbastanza quando Domenico fa una battuta per interrompere il silenzio. Alla fine, faccio io una breve sintesi dei lavori del giorno precedente e introduco l'esercizio che abbiamo ideato per la mattinata. Mi dico che serve sempre un piano B e che tanti piani B verranno con l'esperienza e con l'emulazione di cose che sento appartenermi. Improvvisare richiede creatività, e non mi manca.

Inizio a guidare l'esercizio di respirazione consapevole. Quante volte ho respirato seguendo la voce dei trainer, questa volta ascolto la mia voce e visualizzo le parti del corpo che invito ad esplorare; parto con la traccia scritta e mandata a memoria: *respirate e guardate cosa c'è nella pelle, nelle ossa e nei muscoli. Dalla punta dei capelli, al cuoio capelluto, la fronte e giù per il collo fino alla punta dei piedi soffermandovi dove avete bisogno.* Poi seguo il mio corpo, non mi sento perché sono distratta dallo sguardo che cadendo sugli altri mi porta pensieri e immagini in loop. Tutti hanno chiuso gli occhi, ciascuno nel proprio viaggio, guidati dalla mia voce. Questo mi rallegra, tutti hanno un momento per loro e l'occasione la sto creando io. Mi piace dare suggerimenti e spunti ma ognuno sta nel proprio intimo. Come sono belli! Sono partita, sto bene. Poi trovo l'ostacolo: Come riporto tutti con me? Come posso concludere l'esercizio? Non so cosa dire, taccio e cerco delle parole, un gesto per

fargli riaprire quegli occhi e riportarli nel cerchio. Era così scontato che non ci ho pensato. Improvviso, cerco le parole e immagino di guidarli con le mani sul cuore e di ritornare nella stanza. Mentre valuto più opzioni, prendendomi il tempo senza soccombere all'ansia, Elena prende la parola, riprende il gruppo e riporta ciascuno in una posizione neutra con gli occhi aperti. Inizia a guidare il gruppo per la pratica di movimento. Provo grande gratitudine verso Elena che si è accorta della mia difficoltà ed interviene. Quando la ringrazio alla fine dell'esercizio, mi riporta che non si è accorta di nulla che è intervenuta perché nel silenzio e nello spazio che si era creato ha pensato fosse arrivato il suo momento. Due gestalt diverse della stessa situazione. Alla fine della mattinata racconto anche al gruppo il mio momento di smarrimento ed imparo che la difficoltà è stata solo mia, legata al giudizio (che cosa devo fare? Cosa è giusto fare?), ma che stando in attesa senza lasciarmi andare al panico ho permesso ad Elena di agire in modo fluido. Ho imparato che molte difficoltà sono frutto della mia mente, e che se non gli fornisco il volano, possono risolversi da sole oppure qualcosa di buono accade che le risolve. Lo avevo già appreso, ma questa esperienza lo ha consolidato. Mi rafforza l'idea che gli errori di scena li riconosce solo il regista o lo sceneggiatore, lo spettatore non se ne accorge, non può, crede a ciò che vede. Tocca a me mostrare ciò che voglio e scegliere quando cambiare scena. Il canovaccio mi aiuta a giudicare meno su tutta la linea, avere una traccia scritta mi permette di non perdermi nei pensieri che faccio su di me o sugli altri, mi aiuta a restare con l'azione e il sentire.

Alla fine dell'esercizio chiedo al gruppo di ripensare alla propria esperienza, scegliendo ciascuno una parola o una frase che possa esprimere agli altri il senso che ha avuto per sé. Mentre chiedevo la parola ho pensato che forse fosse troppo restrittivo. Ho giudicato e ho voluto cambiare, ma troppe scelte forse disorientano il gruppo. La richiesta infatti non risulta chiara, e subito arrivano mille domande. Domenico mi aiuta a riformulare. Chiede di dare un feedback breve, anche solo una parola. Ho creato confusione, aver cambiato idea mentre facevo la richiesta mi ha fatto perdere di vista la comunicazione; ancora, avrei dovuto

prendere tempo per trovare un buon modo di chiedere il feedback. Inizia il giro, sono a condurre il gruppo, focalizzo tutto quello che arriva, mi sento come un bersaglio. Tanta bellezza, mi godo il piacere delle scoperte, la sorpresa per le parole, avevo provato ad immaginare e avevo avuto il timore che le parole non fossero belle. Che cosa voleva dire? Quali sono le parole belle? Non lo so in assoluto: vedevo i volti dei miei compagni scegliere le parole. Tanta roba, mi spiazza un momento, vorrei segnare due appunti ma non voglio perdermi quello che sento. Un casino da principiante, ma pulso anche come una principiante. Le parole e le combinazioni provo a riassumerle come sono a memoria: in modo creativo arrivano canzoni e poesie. Vengo travolta dalla mia curiosità e la frenesia di sapere ancora e ancora cosa fosse capitato durante l'esercizio a ciascuno dei miei compagni. Questo mi porta ad andare veloce, e sono stata invitata a rallentare da Domenico in modo da dare spazio all'accoglienza. L'invito è di ascoltarci e darci la possibilità di stare con le parole che arrivano dall'altro.

Ascolto e provo a stare in contatto con il gruppo. Presto attenzione alla pausa per accogliere i feedback.

Tenere un ritmo o un tempo non mi risulta semplice, il gruppo è faticoso. Se perdo la centratura e la presenza non sono in un movimento organico, divento dissonante, mi distraigo. Mi aiuterebbe avere una ciclicità, ma non riesco, mi accorgo che vengo portata fuori dal mio centro ad ogni intervento. La responsabilità della conduzione non mi pesa, di solito preferisco delegare perché riesco ad ascoltarmi meglio se non devo pensare a cosa dire o fare. Ecco ancora una volta vedo che l'ascolto propriocettivo mi richiede energia, uno sforzo razionale che mi distrae dal resto. Non reagisco con rabbia rifiutandolo, ma lo riconosco come un momento sapendo che fare così mi aiuterà a perdere rigidità e a stare nella spola con un movimento più fluido. Fare la spola vuol dire saper passare con coscienza tra i tre registri esistenziali del sentire, pensare e agire, propri e quelli dell'altro. Farlo in

modo elastico e fluente permette di stare nel processo dialogico in modo più funzionale e presente. Sto imparando, ma per adesso devo ancora impormelo come dovere (questi mi sembrano i paradossi della formazione in counseling!).

Il gruppo risponde all'esercizio. Le parole sono concatenate a coppie. Luigina con Ramona, Marilù con Marina, Cesi con Titti, Paolo con Tizzi.

Luigina	abbandono e bilico	nodo alla gola	Ramona
Marilù	andamento lento	equilibrio	Marina
Cesi	marea	cambiamento	Titti
Tiziana	sfida e prudenza	flessibilità	Paolo

Qualcuno riporta due parole e lavora respirando su entrambe. In generale quello che è emerso è la differente percezione ed esperienza che ciascuno riesce a fare con le parole dell'altro. Luigina racconta il suo viaggio con le parole abbandono e bilico. Con stupore la parola bilico trova spazio nelle anse del copro, mentre l'abbandono, inteso come lasciarsi andare, rimbalza come una pallina impazzita, e non trova pace, lasciandole una sensazione di fastidio; l'abbandono viene percepito come incapacità a resistere. Per lasciarmi andare devo stare un attimo in bilico, devo perdere l'equilibrio, questo pensiero durante il feedback di Luigina mi confonde, mi ritrovo a chiedermi come sia possibile che due parole concatenate abbiano su Luigina un effetto così contrastante. Non riesco a chiarire la mia confusione, ma sono ferma ad ascoltare cosa dice senza intervenire. Quello che faccio è andare avanti, perché sono imbarazzata a condividere la mia confusione.

Domenico, che osserva, mi chiede cosa mi sta capitando e mi invita a condividere il mio sentire, senza avere fretta. Scopro l'autenticità e il potere che questo può avere nella relazione quando Luigina di fronte alla confusione che le riporto prova con fiducia a sperimentare la possibilità di accogliere la parola abbandono, formulando su richiesta la frase: "io Luigina qui e ora sono consapevole di accogliere l'abbandono". Questa presa di consapevolezza serve a fermare la pallina impazzita e a far fare a Luigina un'esperienza che le servirà nel suo percorso di crescita.

In coppia con Luigina, Ramona respira con le parole bilico e abbandono e sente un nodo alla gola che associa alla sensazione che prova durante le feste di compleanno. In qualche modo condivide l'angoscia che prova quando si festeggia il suo compleanno e gli viene cantata la canzone tanto auguri a te! mentre Ramona racconta della sua sensazione di nodo alla gola, mi accorgo di non sentirlo, non posso portare su di me quel sentire, non mi arriva, mi sembra in contraddizione con l'eccitazione che ha la sua voce, Ramona ride e scherza mentre parla di nodo alla gola. Trova dissonanza. Esplorando con il sostegno di Domenico scopriamo che a Ramona manca l'eccitazione. quali sono i modi in cui ciascuno di noi prova eccitazione, sta con l'adrenalina? inizia un giro in cui ciascuno nel gruppo racconta la propria esperienza in merito e Ramona scopre che vorrebbe cantare, andare ad un concerto e cantare! Subito mi viene in mente un episodio letto nel libro Molecole di Emozioni di Candace Pert, quando lei racconta di aver risolto alcune crisi della sua esistenza con il canto nel coro del suo paese. Condivido questo ricordo con il gruppo e con Ramona. Il nodo alla gola si scioglie e diventa una strofa dei Negroamaro che Ramona ci recita: *In bilico tra santi e falsi dei, sospesi da un'insensata voglia di equilibrio e diventa canto*. Mi riempie il cuore di speranza vedere Ramona che si affida al gruppo e il gruppo che risponde aiutandola a scoprire altro di sé stessa.

*Andamento lento* è la frase di Marilù, una frase immaginata come una scritta legata ad un filo che le cinge la vita. Le parole le rappresenta come fossero appese al suo corpo. Io ho visualizzato queste parole come zavorre che le impediscono il movimento e la confronto sul peso di questa scritta. Lei dice che è come un post-it che le rammenta che ha male alle gambe e che le sue anche sono usurate, un appunto per non dimenticare che ha problemi di deambulazione. Questo confronto ci porta a parlare dei pesi. A chiederci che pesi portiamo, dove li portiamo. Sulle spalle, sulla testa? Ci prendiamo un momento di leggerezza durante la condivisione.

Io Rosa che peso mi porto sulle spalle? il mio peso. SOS PESI. Sospesi. Sgraviamoci dei pesi. Abbiamo la testa sulle spalle, ridiamo insieme lasciando andare i pensieri.

La parola equilibrio portata da Marina viene vissuta con disagio da Marilù. Marina dichiara il suo dispiacere per non essere riuscita a far percepire a Marilù quello che provava lei. Si rammarica che Marilù abbia fatto un'esperienza diversa dalla sua - *Non sono riuscita a farle capire quanto fosse stato bello per me respirare con la parola equilibrio.*

Questa condivisione mostra la confluenza in cui Marina si perde non riconoscendo il confine tra sé e l'altro. Penso che le parole abbiano un potere molto forte sulle nostre percezioni, che le parole possano aprire finestre da cui far entrare luce, per vedere meglio quello che abbiamo dentro, per meglio riconoscere quello che è fuori di noi, intorno.

Cesi condivide con Titti la parola cambiamento e il senso di peso allo stomaco legato alla paura della perdita che ha associato al cambiamento. Cesi usa la parola marea e la parola cambiamento insieme per sciogliere il nodo alla gola, il peso allo stomaco. Sento Cesi che si affanna - *se cammino i nodi si sciolgono, se la marea passa dentro di me e ci sto dentro il nodo scivola e si scioglie.*

Titti prova dispiacere a sentire il rimando di Cesi, perché non aveva messo in conto che la sua parola le avrebbe provocato tanto malessere. Titti si accolla la colpa per quello che Cesi vive durante questo laboratorio.

Tizzi e Paolo sono veterani e hanno lavorato con piacere sulle loro parole, riportando gioia e scoperta. Ammiro la loro bellezza nel condividere questo momento di scuola ancora insieme. Alla fine del giro di condivisione riporto la mia esperienza di conduzione e dichiaro la mia preoccupazione per non aver pensato a come chiudere l'esercizio di body-scan e ringrazio Elena per essermi venuta in soccorso.

Mi accorgo che il pensiero che mi accompagna *-Hai fatto male a non curare tutti gli aspetti del laboratorio!* - è solo mio, è la voce del mio giudice interiore che mi urla nelle orecchie. Eppure, è in disaccordo con ciò che il gruppo vive e mi rimanda come una sensazione di fluire organico nel ritmo che io ed Elena trasmettevamo durante la conduzione dell'esercizio. Qualcuno lo descrive addirittura come affiatamento e sintonia.

Voglio imparare a vedere il confine tra me e il mio severo giudice interiore e, su quel confine, dialogare con la mia vicina giudicante e dirgli sorniona: *“Va bene, hai finito ora? posso continuare a fare le cose in santa pace?”*.

Quello che ho visto chiaramente in questa occasione è che l'esercizio può essere una scusa per permettere al cliente di ascoltarsi. Ponendo attenzione alle parole scopriamo molte cose. La parola è una chiave della conoscenza di sé. Chi sa scegliere le parole sa esprimere meglio quello che sente nei muscoli e sotto la pelle, nel cuore e nel respiro. Per questo mi piace giocare con le parole, trasformarle mi fa vedere altre possibilità.

### *3.4 Teoria e pratica, mente e corpo. L'equilibrio e il progetto 'Keep on movin'*

Durante un weekend di formazione, incentrato sul tema del contatto, ho scoperto, tra mille altre cose, l'esistenza dei mecano recettori (grazie a Francesca e al suo lavoro da performer e coreografa di danza) e del "Pilates di Cerenzia" (denominazione scherzosa che abbiamo dato alle esercitazioni proposte da Francesco, appassionato di sport da combattimento, e nativo di Cerenzia - KR).

Ci siamo esercitati in coppia e in piccoli gruppi; tali esercitazioni hanno attivato il mio desiderio, e me lo hanno fatto riconoscere, di riuscire a descrivere i meccanismi che ci permettono di usare il nostro corpo per esplorare nuove possibilità di abitare la nostra vita.

Ho sperimentato che svegliando il sistema della fascia connettivale, il corpo si prepara a sentire e a inviare segnali alla mente. Si possono generare emozioni e stati d'animo. Finalmente il mio corpo, plasmato spesso dai soli pensieri, ha la possibilità di riscattarsi, di invertire la rotta! Oggi per me vale questa raffigurazione: il corpo genera emozioni che lascia amorge, la mente genera emozioni che modella a proprio piacimento. Ecco questa visione creativa delle emozioni mi sostiene e vorrei scrivere qualcosa, un articolo e/o recensione su questi aspetti, mettendo insieme informazioni anche di carattere 'fisiologico-funzionale', esperienze pratiche ed esercitazioni.

Animata da queste istanze, mi sono confrontata con Domenico sulla possibilità di inserire un approfondimento sul manuale online, e su suo suggerimento di coinvolgere i miei compagni di scuola. Mi sono rivolta a coloro i quali in qualche modo sono interessati al movimento per professione (penso a Francesca, Francesco, Elena perché riconoscibili in discipline propriamente legate al movimento/sport (Danza, Pilates, Feldenkrais), ma anche agli altri, con la convinzione che punti di vista interessanti fossero legati anche ad altre



attività come il teatro, la meditazione, il reiki o alla sedia dell'ufficio. Le migliori intuizioni mi sono affiorate esplorando il mio movimento.

Lo scopo che avevo in mente era dare spazio all'individuazione di buoni suggerimenti, competenze su come proporre in modo professionale e gentile ai clienti in una sessione di counseling di sperimentarsi nel corpo, e come proporlo nei gruppi. Mi era chiaro il mio bisogno/desiderio di conoscere gli aspetti fisiologici del corpo (quelli più pratici e facilmente riconoscibili) che, nella relazione di counseling, possono aiutare cliente e counselor a stimolare la percezione fisica. L'intenzione che mi animava era quella di trovare modi creativi per aiutare il cliente a riconoscere nel suo corpo le sue emozioni amorfe, e aiutarlo a contattarle. Andavo alla ricerca di nuovi strumenti per sensibilizzarlo, in modo che potesse disincagliarsi da quelle sue dinamiche mentali (introietti, pregiudizi e reattività nevrotiche varie), che ne confondevano il sentire e gli impedivano di produrre i cambiamenti/miglioramenti che stava cercando.

*Una sera, durante un modulo scuola, Maria racconta il progetto della sua tesi. Descrive una sua collaborazione con Giusy: essendo entrambe attrici hanno valutato di scrivere qualcosa insieme e, ascoltandone i dettagli, il loro progetto mi sembrava una bella idea. Ricordo un commento di Domenico -Piccole counselor crescono- e il leggero senso di nostalgia e di tenerezza che mi ha pervaso a sentirgli pronunciare quelle parole; ricordo quello che ho pensato - Sarà difficile per me lasciar andare persone che sono state con me tre anni; persone con cui ho condiviso, intensamente, un importante percorso di crescita. Come fa Domenico a lasciarci andare? Prova anche lui nostalgia o è felice di liberarsi delle nostre paranoie? -.*

Mentre ero lì in contatto con la tenerezza e il magone mi stringeva la gola, Domenico mi prende in contropiede invitandomi a raccontare, ai presenti, il mio progetto di tesi, sul corpo, che coinvolge altre persone della scuola. Riassumere cosa volevamo fare, mi ha aiutato a

fare ordine circa le azioni da intraprendere allo scopo. Averlo raccontato mi ha permesso di chiarirmi le idee in merito.

Mi sono accorta che sto scomoda nella responsabilità. Il progetto era mio, sono la massima esperta, ma non riuscivo a starci.

Ancora adesso, riconosco che il fatto che una mia esigenza personale possa diventare un progetto per altri e con altri mi spaventa e mi eccita, ma la passione mi muove e si contrappone alla paura. Il corpo per me è stato per lungo tempo un accessorio. Adesso invece diventava il centro. Durante la mia formazione, mi sono accorta che molte intuizioni e conoscenze di me sono passate per il movimento. Pertanto, il voler rafforzare l'approfondimento di quelle che sono le possibilità di scoperta emotiva partendo dal movimento e dalla percezione corporea, è stato un bisogno conseguente, sostenuto dalle infinite riflessioni su me stessa, arrivate durante le esercitazioni sul corpo, di gruppo e individuali. Questa esperienza l'ho sempre accantonata pensando di non avere un buon rapporto col mio corpo. *Non ci azzecco niente con il corpo* - e ho vissuto passivamente questo aspetto. Mi piaceva, lo accoglievo, ma non lo coltivavo. In questo progetto, il desiderio di curare il mio rapporto col corpo è motivato dall'obiettivo di descrivere una sorta di linee guida, per chi volendo fare counseling, volesse inserire nelle proprie sessioni di lavoro, esercitazioni ed attività corporee e di movimento, pur non essendo un esperto di lavoro sul corpo, né occupandosi di discipline artistico-sportive.

*Come l'agire, il fare e il sentire passa attraverso il corpo? Come faccio a trasferire i lavori che facciamo nei weekend di formazione in una sessione di counseling individuale?*

Da qui è nata l'idea di vederci on line per fare dei laboratori pratici sui movimenti di consapevolezza, che fa rima con lentezza, semplicità, accessibilità, respiro e scansione. Facciamo un gruppo esperienziale con l'intenzione di produrre materiale da inserire nel

manuale. L'impegno e l'attenzione verso la meta, li moduliamo strada facendo, nello stile della scuola.

Il sentire ha un suo luogo deputato che è il corpo. Se non avessimo corpo non avremmo alcun sentimento. Il luogo delle emozioni è il corpo.

Di questo, nel corso della nostra Formazione IN Counseling, abbiamo ripetutamente cercato di fare esperienza, soprattutto nei seminari dei vari weekend di scuola, che si svolgono in una dimensione di gruppo, che lavora insieme per due giorni.

Il problema era ridimensionare il tutto, portandolo alla singola sessione di counseling, dove counselor e cliente, soli, lavorano insieme per un'ora.

Gli aspetti pratici e analitici fanno ancora capolino nella mia modalità scientifica:

*Dato il setting diverso, cosa posso portare in una sessione individuale? Il come dipenderà dalla relazione e dal contatto col cliente. Se sono in contatto posso scegliere il come e il quando. Ma cosa propongo che possa essere fattibile in uno studio di counseling? Cosa, altro oltre all'esercizio della sedia vuota? Guardare il corpo della persona e stare con quello che sentiamo rispetto a quello che osserviamo. Dove quel corpo ci parla e ci dice qualcosa? Quella cosa che sente dove la sente? Come decodifico il linguaggio del corpo e la sua comunicazione non verbale? Ad esempio, se mi accorgo di una postura curva, che effetto mi fa?*

Posso chiedermi come mi sento, come mi risuona quella data posizione, se la assumo io stesso. Dopo che ci sono stata, io posso chiedere al cliente di prestare attenzione a come è seduto, posso immaginare di chiedergli di descrivere la sua posizione con gli occhi chiusi. Fare l'inventario del magazzino di possibilità per esplorare situazioni di questo genere è un bel lavoro per me.

Nella sessione di counseling un mezzo prioritario è il confronto dialogico come leva di conoscenza, ma nella relazione serve la nostra creatività e ci viene in soccorso l'intuito.

Ho dato a questo progetto il nome di una canzone di Pino Daniele: *Keep on movin'*.

L'obiettivo condiviso in questo progetto è quello di aiutare il cliente ad aiutarsi a sentire il corpo. Per farlo decidiamo di studiare alcuni esercizi semplici e di facile gestione, che permettano al counselor di avere altre possibilità di azione nella sessione di counseling.

Tutto quello che sentiamo, facciamo e pensiamo passa dal nostro corpo e avere una percezione sensoriale più sottile è una capacità che andrebbe allenata costantemente nel tempo.

Lo scopo del progetto *Keep On Movin'* non è cambiare le abitudini nel comportamento fisico delle persone, ma arricchire la formazione dei nuovi counselor con strumenti che li aiutino ad indagare le dinamiche di pensiero, d'azione e di sentimento che imbrigliano i loro clienti, rendendoli incapaci di far fronte alle proprie difficoltà. Ci ripromettiamo di sperimentare varie forme di contatto col nostro corpo, per scoprire, aiutandoci vicendevolmente, più modi di riconoscerne le indicazioni ed approntare una sorta di magazzino di questi modi, per potervi attingere alla bisogna. Il progetto si propone, quindi, come laboratorio pratico in cui condensare e distillare delle piccole esercitazioni corporee e contemporaneamente di acuire la capacità di osservare il corpo del cliente in maniera più accurata. Questo è ciò che ci rende counselor pragmatici.

Il cambiamento sul corpo e sulla consapevolezza non avviene in poco tempo e probabilmente continua durante tutto l'arco della nostra esistenza. Ci interessa curare l'aspetto più materico delle emozioni e prendere coscienza del corpo con una percezione meno inerente al pensiero razionale, ma, stando con l'ovvio, a prendere coscienza di come il corpo sente.

Proviamo ad aiutare il cliente ad incorporare il suo corpo, affinché diventi sicuro e inizi a prendere dall'ambiente. Integrare il corpo può aiutare il cliente a sentirsi maggiormente responsabile di ciò che vuole prendere e di ciò che vuole lasciare.

Una persona che ha un corpo, che sente capace di interagire con l'esterno e con sé stesso, ha un corpo che gli permette di integrare in modo buono ciò che sente, che pensa e che agisce, perché percepisce meglio ciò che sente e quindi ha una più funzionale abilità di risposta nelle situazioni che lo riguardano.

Per un counselor allenare il proprio sguardo a riconoscere cosa c'è in un corpo, nel senso fenomenologico del termine, è importante. Prestare attenzione a quello che gli comunica lo aiuterà ad orientarsi nel processo di counseling, senza trascurare ciò che il corpo dei propri clienti di volta in volta lascia emergere.

Le esperienze e la sensibilità peculiari del counselor 'affermato' orientano la qualità della relazione, dando spazio ad una maggiore saggezza legata all'esperienza di vita e professionale. Per noi counselor alle prime armi è facile essere attratti da diversi elementi, dalla comunicazione verbale: le parole sono attraenti e sono di immediata comprensione su un piano logico; ci può capitare, alle volte, di lasciare sfumare la parte della comunicazione non verbale. Ancora di più ora quando le sessioni sono on line e a distanza. Il guardare potrebbe essere un aspetto da accudire, da riportare all'attenzione nostra e del cliente.

La parola, il dialogo è una leva importante nel processo che si sviluppa nella relazione di counseling. Una cosa che possiamo fare è quella di far notare al cliente quando dice "devo" oppure "voglio", spiegandogli che la scelta delle parole è il modo in cui ci rappresentiamo, descriviamo e raccontiamo. Nello stesso modo, può essere utile osservarne il rapporto con la postura, magari proponendo al cliente di prestare attenzione a come sta, come è seduto, come è chiuso o aperto. Questo laboratorio aiuterà i partecipanti ad allenare le proprie capacità di propriocezione, facendo loro esplorare i propri processi di attivazione,

disattivazione, con l'intenzione di scoprire sempre più finemente i luoghi delle proprie emozioni e percezioni. Il counselor ha la responsabilità del proprio sentire.

Sperimentare la parte fisica ci permetterà di essere meno timidi e impreparati ad usare il nostro bagaglio di conoscenze. Ad esempio, l'esercizio gestaltico della sedia vuota è uno strumento che si utilizza nei casi di conflitto con una persona, un'esperienza, una sensazione, per cui si propone al cliente di sedersi di fronte ad una sedia vuota e di inscenare un dialogo con l'altra parte, in cui, fondamentale è il cambio di ruolo. Impersonificare le due parti fa nascere un dialogo, durante il quale si può amplificare enormemente quello che il cliente sente. Spostandosi e diventando l'altro, cambia prospettiva, il punto di vista nuovo, può in alcuni casi permettergli di vedere nuove possibilità di azione, può valutare di cambiare atteggiamento e può essere, letteralmente, illuminato da quello che capita.

Riporto di seguito il resoconto di due incontri nell'ambito di questa iniziativa, svolta on-line insieme a Elena, Francesca, Francesco.

### ***Keep ON 1: attivazione e disattivazione.***

Quando ci sentiamo attivati ci capita che i pensieri, la postura e il mondo diventano più leggeri, le cose da risolvere diventano più semplici. Attivare e riuscire a trovare una serie di esercizi che permettano di far sentire il corpo a chi normalmente lo dimentica. Ci siamo domandati quali sono gli esercizi che possono attivare, dare energia ed eccitazione.

Abbiamo convenuto che ci sono tanti modi di attivare: c'è un modo molto fisico e dinamico, ma ci sono anche dei modi molti più dolci e gradualmente che attivano comunque. Inoltre, possiamo distinguere alcuni casi di persone che vanno attivate o al contrario disattivate. Il punto interessante sarebbe scoprire come creare quello stato di veglia in cui la percezione si fa più attiva e più frizzante, permettendo un miglior ascolto del proprio sentire.

In ogni caso è necessario incontrare il cliente lì dove si trova durante la sessione, contattare il suo stato emotivo e trovare un modo per proporre un esercizio di ascolto attivo.

Dichiaro durante il nostro incontro che:

- *Proporre un breve momento di body scan e di respirazione (identificate come pratiche base di ascolto propriocettivo nelle pratiche della nostra scuola) potrebbe essere un modo semplice attraverso il quale il cliente può rendersi conto della diversa percezione del corpo, prima e dopo il body scan e la respirazione, riconoscendo in questa differenza la propria “attivazione”*

Elena suggerisce:

- *proviamo a mettere insieme tante pillole di esperienze fisiche e a fare l’inventario del magazzino delle possibilità di azione del corpo-*

Francesca rafforza questa idea di Elena aggiungendo:

- *Preparare uno schema e avere alcuni punti fermi prestabiliti, come linea guida del da farsi, facilita e rende più fluido il lavoro con il cliente/gruppo. La memoria di chi ha un ventaglio di esperienze attive, va lì al momento opportuno ed estrae la proposta che sembra più adatta alla situazione, in quel preciso momento. -*

Francesca ha anche specificato che *l’intuito ha bisogno di conoscenza* e, quindi, descrivere piccole pratiche sperimentali aiuterà i counselor ad integrare, al lavoro su di sé e alla propria formazione, altre tecniche di lavoro, incentrate sul movimento.

Insomma, l’idea di scrivere un breviario di esercizi può tornare utile a chi fa counseling, diventando uno strumento di lavoro in più, nella propria cassetta degli attrezzi.

Decidiamo di fare una scansione più chiara di quello che c'è tra il lavoro che facciamo nel weekend e la singola sessione di counseling, dove magari non c'è la preparazione e il tempo di sviluppare esercizi fisici troppo articolati.

La semplicità, forse, è la chiave della ricerca in questo gruppo, una cosa per volta. Un movimento può essere rallentato o velocizzato per valutare le differenze in termini di sensazioni e l'apprendimento può, allora, avvenire attraverso il confronto tra le due diverse modalità in cui il movimento si è svolto. Per poterlo gestire è conveniente che al counselor sia chiaro l'esercizio, per avere una visione di quello che sta per fare, che gli permetta di rendere più facile l'esecuzione da parte del cliente.

Francesco cura un aspetto che riguarda il rapporto che il cliente può avere con il movimento:

- *l'esercizio deve essere anche accessibile, un esercizio che posso fare, che non mi inibisca, che non mi spaventi. Se non ho dimestichezza col corpo, ho paura; la scarsa confidenza col corpo comporta un'inibizione, una paura e ovviamente questa paura rappresenta un grosso ostacolo: la paura d'essere giudicato, di non essere adeguato, di non sapere bene cosa fare-*

Questo aspetto è correlato alla questione dell'attivazione: attivare/disattivare e diventare creativi è un'operazione delicata che richiede cura e sensibilità vivace. Insomma, appare chiaro, da quanto condiviso da Francesco, che la proposta per il cliente è facilmente accettabile quando gli sembra di potercela tranquillamente fare; magari questo aspetto gli consente anche di accogliere le proposte con più leggerezza.

Condivido la mia idea rispetto al fatto che togliere o selezionare un organo di senso può essere un modo di semplificare. Privare dei sensi può essere utile, ma dobbiamo avere chiaro a cosa serve a noi e a cosa servirà all'altro. Per quello che mi riguarda ho bisogno di porre attenzione alle aspettative; nella sessione di counseling non posso proporre un esercizio



presupponendo già quale sarà il risultato, voglio ricordarmi di avere pazienza e di essere un osservatore non giudicante.

Da questa osservazione è nato la prima proposta che consiste nel chiedere al cliente di chiudere gli occhi. Questo è un modo facile che aiuta a sperimentare selettivamente gli altri quattro sensi.

Cosa guadagniamo dagli occhi chiusi?

Quello che mi viene da dire nell'immediato è che:

- *Ci obbliga a concentrarci su altri aspetti sensoriali, facendoci cambiare l'approccio percettivo,*

Cosa accade se contattiamo un oggetto con la vista e cosa accade se lo contattiamo senza la vista? come ci avviciniamo alla stessa cosa? quanto effettivamente accendendo dei registri sensoriali e spegnendone degli altri si può cambiare la percezione e quindi il modo di stare con quell'oggetto?

Vogliamo favorire l'attivazione e lo sviluppo di processi di consapevolezza, che aiuteranno a meglio affrontare la situazione problematica che il cliente porta.

Francesca lo esprime in una forma poetica:

- *con gli occhi chiusi si entra in un mondo magico, per cui emergono certe memorie; con gli occhi chiusi c'è una gestione dello spazio interno molto diversa, siamo tutti più creativi. –*

Quello che capita a me, chiudendo gli occhi, è che posso raccontare una storia senza avere la distrazione dello sguardo; posso concentrarmi meglio su quello che mi accade e mettere,

così, meglio a fuoco cosa è più importante per me, muovendomi meno e restando più in ascolto.

### **Strumenti per il counseling**

Keep ON1 ha portato alla stesura della seguente proposta di lavoro:

#### **Esercizio ON/OFF1**

Titolo: Undici decimi

Mettiamo caso che il cliente porti un suo racconto/problema in modo concitato e che non possa in quel momento trovare la calma per vedere da vicino la questione. Un modo che il counselor ha per aiutarlo è quello di riformulare il racconto del cliente, in modo da permettergli di fermarsi e ascoltare nuovamente il proprio racconto attraverso le parole di un altro. Potremmo pensare di chiedere al cliente di riformulare e nel farlo di chiudere gli occhi per raccontare di nuovo la stessa storia, con la curiosità di scoprire se ci sono differenze col primo racconto. Il cliente che riformula ad occhi chiusi, magari si accorge che è agitato oppure che visualizza delle cose che nel primo racconto non aveva visto. Magari può fare caso a dettagli di cui non si era accorto preso dalla concitazione delle emozioni che lo animavano durante la prima descrizione dei fatti. Togliere la vista può aiutarlo a concentrarsi su quello che ricorda e su cosa prova in quel momento lì.

*Keep ON2: esperienze in movimento*

Il nostro secondo incontro è stato molto pratico. Nello specifico è stata Francesca che, per prima, ha proposto un esercizio da portare in una sessione individuale o di gruppo, con ampie possibilità di variazioni sul tema. Per farlo si è lasciata ispirata dai lavori di una performer

di danza che incentra il suo lavoro sulla percezione interna ed esterna del proprio corpo, correlata alle diverse modalità di sguardo e di modi di guardare.

La premessa fisica-sensoriale che Francesca spiega è che sembrerebbe, a farci caso, impossibile avere la stessa percezione interna, sia agendo ad occhi chiusi, sia agendo con gli occhi aperti, dati gli stimoli visivi che intervengono. La constatazione pratica è che esercitandosi per migliorare e armonizzare questa discrepanza, con la costanza e il tempo, la differenza possa mitigarsi e la percezione interna essere aumentata e non sacrificata dagli elementi che arrivano dalla percezione visiva dell'ambiente esterno, dalle immagini che catturiamo con gli occhi. La proposta, quindi, mirava a farci valutare la differenza tra queste due situazioni.

Ma basta parlare della cosa senza sperimentarla e *'Keep on moovin'!*

Francesca inizia a condurre la pratica guidandoci così:

- *Provate ad integrare nella percezione interna le linee delle immagini, giocate con le distanze e con le profondità. Tenete prima gli occhi chiusi e poi apriteli e provate a vedere come cambia la vostra percezione interna quando aggiungete quella del mondo intorno a voi, quando integrate lo sguardo che osserva l'ambiente intorno a voi. Potete stare seduti oppure in piedi per mettervi in ascolto del vostro respiro.*

Poi Francesca si unisce a noi, entrando nell'esercizio, partecipando con il suo corpo, continua a guidare il nostro:

- *Adesso chiudiamo gli occhi e sentiamo la spinta necessaria che diamo sulla superficie di appoggio per opporci alla forza di gravità, le natiche e il bacino se siamo seduti, i piedi e le ginocchia se stiamo in piedi.*

Rassicurata dalla sua voce, io mi concentro e cerco di trovare una posizione per sentire comoda la colonna vertebrale, lasciandola fluida, ma ben allineata e distesa tenendo bene il

collo e la testa verso l'alto come se ci fosse un filo a tenermi sempre in asse, senza tendermi. Questo mi consente di seguire le indicazioni della voce che ci guida ad esplorare lo spazio delle stanze in cui ci troviamo, ognuno a casa sua:

- *Quando abbiamo preso visione di questo contatto tra noi e l'ambiente e ho esplorato la superficie che ci tiene saldi in questa posizione neutra, proviamo a sentire la presenza dei bulbi all'interno della cavità oculare, come li percepiamo? Sono tesi o rilassati? Si muovono o stanno fermi? Sono calmi o agitati? Proviamo ancora ad effettuare dei piccoli movimenti del collo e della testa, ad andare un poco avanti o poco indietro. Cosa accade ai nostri bulbi? Ora sperimentiamo vari movimenti della testa, più lenti o più veloci sempre con l'attenzione alla percezione interna. Quando siamo soddisfatti iniziamo a muovere le mani e, se lo desideriamo, a muoverci nello spazio, con la sicurezza di sapere che se ci muoviamo lentamente e con calma, nell'incontro con l'ambiente saremo in grado di muoverci senza farci male. Decidiamo anche il grado di rischio con cui vogliamo muoverci. Come mi sento? Quello che tocchiamo con l'occhio interno cosa ci suggerisce? Che sensazioni emergono nel corpo? Siamo coraggiosi o impauriti? Curiosi o annoiati? Cosa ci dice questo di noi? Terminata l'esplorazione, fermiamoci un momento e restiamo sul nostro respiro con l'attenzione sui nostri bulbi. Notiamo qualcosa di diverso oppure no? Coprendo gli occhi con le mani e lasciando filtrare gradualmente la luce, riapriamo gli occhi e iniziamo a guardare e scoprire il mondo fuori di noi, dove siamo? Cosa capita alla nostra percezione interna? Riusciamo a conservarla inalterata? Muoviamoci nello spazio e giochiamo con la messa a fuoco. Guardiamo prima un punto vicino o uno lontano? Qualcosa cattura la nostra attenzione? Incrociamo altri sguardi? Che sensazioni arrivano nel corpo? Adesso gradualmente*

*torniamo nella nostra posizione neutra iniziale e facciamo un nuovo body scan del nostro corpo in quella posizione.*

Alla fine dell'esercitazione pratica ci scambiamo i feedback, stando con il tema della percezione e dell'integrazione di queste due modalità, con vista e senza.

Quello che è capitato a me in questo viaggio è che appena ho iniziato l'esercizio ho avvertito una tensione nei bulbi, li percepivo quasi doloranti, poi ad un certo punto li ho sistemati, facendoli rientrare nelle orbite e si sono rilassati. Un balzo indietro e si sono ritrovati come in un fluido che li ammortizza. Un attimo dopo, quando ho iniziato a muovere la testa il loro movimento era lento e avvolto da questa sorta di 'gelatina', in avanti e indietro lentamente tornavano e seguivano la testa. Poi ho provato ad aumentare il ritmo e ho notato che il loro movimento risultava ritardato, ammortizzato e quindi ritardato, ma sempre in armonia con il resto. Non fuori sincrono. Adesso che rielaboro provo piacere in questa forma di coordinazione sottile, in cui vari registri pur variando di intensità stanno insieme, ma sto anche con la curiosità di provare a spingermi fino al limite dell'armonia. Mi incuriosisce scoprire il limite oltre il quale divento scoordinata. Avrei potuto eccedere nella velocità, azzardare, ma non l'ho fatto, con rammarico. Infine, ho provato a flettere la testa a destra e a sinistra ed immediatamente mi sono accorta che la mia attenzione è andata alle orecchie. Nel cambio non osservavo più il bulbo, ma sentivo l'orecchio che opponeva resistenza allo spostamento anche piccolo. La sensazione registrata è stata così profonda che la rivivo anche adesso che sto riportando qui il racconto di questo esperimento.

Quando ho accolto l'invito a muovere le mani ho percepito il calore arrivare dalla superficie di contatto tra il palmo delle mani e le ginocchia. Il senso del tatto, del riconoscimento della forma, era sia nelle mani che nella pelle delle ginocchia. Il ginocchio che toccava la mano era una versione che non avevo mai considerato. In tutto il lasso di tempo in cui sono stata con gli occhi chiusi ho percepito che il mio confine con lo spazio era la superficie della mia

pelle. La percezione tattile nei piedi e nelle parti che incontravano oggetti, via via che mi spostavo, era molto amplificata. Ero come una guaina, un guanto in movimento. Un'altra cosa a cui ho fatto caso e che ad un certo punto ho perso l'orientamento e non ho riconosciuto le distanze in cui mi muovevo. Concentrata sul contatto ho perso il senso di distanza: dove mi trovo nella stanza, non ho un riferimento, non sapevo più dove fossero finiti gli oggetti presenti nella stanza. Per rimediare al senso di smarrimento ho provato a toccare il pavimento con le mani, ma il pavimento sembrava non arrivare mai e mi sono sentita in caduta libera, una sensazione di vuoto indeterminato che mi ha spaventata e in cui non mi sono persa, ricorrendo al pensiero razionale che il pavimento era sicuramente lì (e dove poteva altrimenti essere?!) e lo stavo raggiungendo (evviva!). Sapere come sarebbe finita mi ha rassicurato! Nonostante questo, o forse proprio per questo, quando si è trattato di osare e rischiare ho iniziato a giocare con il mio equilibrio, in piedi su un piccolo cuscino da meditazione. Qui tenendo gli occhi chiusi, sono riuscita a non scivolare, anche se il cuscino cambiava forma sotto ai piedi in appoggio. Potevo stare in equilibrio anche senza avere la vista a disposizione; al contrario, avere gli occhi aperti, ha comportato che perdessi per un attimo l'equilibrio lasciandomi scivolare e cadere dal cuscino. La mia percezione interna non era potenziata dalla vista: quando vedo che sono instabile, per non cadere rovinosamente sul pavimento, corro ai ripari, scivolando quasi volontariamente, in modo controllato. Non posso più restare in equilibrio dove sono, sul cuscino, interrompo quello che sto facendo. Osservo che in tutti i casi (in equilibrio o meno, cieca o vedente) ho usato i sensi a disposizione per evitare di farmi male. Utilizzo gli input che ricevo per proteggermi. Quando tocco una superficie con le mani, e sto con gli occhi chiusi, sono solo dentro e non ho altri input, quando apro gli occhi, paradossalmente quel contatto c'è ancora, ma cambia la mia concentrazione e la mia attenzione. Sto elaborando anche l'immagine che mi arriva e mi succede che la giudico. Mi sono chiesta come potessi avvicinare questi due piani e adesso, mi sembra possa essere utile

per me, immaginare di fare la spola tra quello che vedo e quello che percepisco, intenzionata a riconoscere le differenze e riportare dentro quello che arriva da fuori.

Elena ha ricondotto la sua esperienza con la vista a ciò che le capita quando si trova di fronte al cliente nella sessione di counseling, quando deve fare attenzione a ciò che arriva dall'esterno, per non perdere la concentrazione.

- *Quando incontro un cliente, mi capita che le interferenze esterne mi riempiono la testa. Per interferenze intendo, il modo in cui si muove il cliente; cosa e come mi viene a raccontare; alle volte, anche un accessorio può interferire e farmi perdere la concentrazione. Durante il lavoro di pratica di Feldenkrais, riesco a curare l'equilibrio tra quello che sento dentro e quello che arriva da fuori. È una dimensione professionale in cui mi sento a mio agio e quindi mi centro chiedendomi come sto, cosa sento e come respiro.*

Colgo la sua condivisione per ribadire a me stessa l'importanza di respirare e ritornare al respiro quando non sono centrata. Prendo anche uno spunto per considerare fisiologico sentirsi a proprio agio in un ambito in cui abbiamo più esperienza lavorativa. Respirare quando non siamo irrigiditi dalla paura di sbagliare, respiriamo meglio. Almeno a me capita così e anche ad Elena.

Francesco racconta:

- *Se sono a occhi chiusi non ho interferenze e ogni intenzione diventa un'azione. Con gli occhi aperti il campo non è così pulito. Inizio a guardare delle cose, iniziano ad esserci il pensiero e la confusione, perdo quella chiarezza di intenti che ho quando tengo gli occhi chiusi. Pensando alla relazione, mi viene in mente il giudizio. Mi sembrava di non integrare le due situazioni. Quando sono con gli occhi chiusi,*

*dentro non mi giudico, se non mi vedo mi permetto di scegliere come mi va di muovermi non provo vergogna.”*

Francesca chiude portando il tema del canovaccio e delle variazioni.

- *In genere, quando lavoro con i gruppi di danza, propongo esperienze già fatte da me, non necessariamente identiche, ma mi lascio libera di fare delle variazioni, in funzione di quello che capita; in questo modo, mentre le propongo, le modello alla situazione. Ad esempio, in questo lavoro che vi ho proposto, non è facilissimo stare fuori e stare anche dentro; non è facile stare in questo esercizio senza eseguirlo. Dentro senti anche degli altri tempi, che quando conduci non puoi scandire. Questo esercizio ripetuto nel tempo migliora, aumentando l'integrazione tra interno ed esterno. Usando il corpo come terreno per seminare e traslando l'esercizio rispetto alla relazione con l'altro non è facile stare in ascolto di sé e dell'altro, mettere insieme tutti gli input che arrivano dall'esterno.*

Il significato che ne traiamo insieme, concludendo la riunione, è che, quando conduciamo l'esercizio e non lo eseguiamo, non possiamo entrare in quel momento lì anche noi. Conoscere già l'esercizio e i tempi interni sperimentandolo più e più volte mi può aiutare a condurlo meglio. Allo stesso tempo, possiamo restare pronti a lasciarci sorprendere, spaventare o, in breve, ad accettare e accogliere quello che emerge e che cogliamo come counselor. Possiamo orchestrare, tenendo il ritmo e l'armonia generale.

Una considerazione altra è che durante l'esercizio, muovendomi lentamente, ho potuto fare attenzione ed essere prudente, così sono riuscita a non schiantarmi: come dire, anche nella relazione con l'altro se mi muovo troppo velocemente posso perdere attenzione e perdere la relazione con l'altro che ha una velocità diversa da me. E chiedermi dove è la mia attenzione, è una questione di volontà- *voglio sapere dove sono!*



## STRUMENTI PER IL COUNSELING

Keep ON2 ha portato alla stesura della seguente proposta di lavoro:

### Esercizio ON/OFF2

Titolo: Voci fuori dal coro

Esaminiamo un esercizio sulla voce, valutando il tempo che serve perché possa essere compatibile con una sessione individuale di counseling. L'obiettivo è di chiudere l'esercizio e dare un feedback in 30 minuti. La voce di Francesco ci conduce:

- *Chiudete gli occhi e prestate attenzione al respiro. Scegliete un suono che vi piace e provate a giocare un poco. Potete variare l'intensità e vedere cosa succede. Concentratevi sul respiro, sull'aria che entra e che esce dal naso e ascoltate il rumore che fa il respiro, dove arriva l'aria? Dal naso, alla gola fino ai polmoni. Come cambia il suono che si sposta con l'aria? Dove risuona? Risuona più nella gola o nel petto? Potete spostarlo nel corpo? La bocca aperta o chiusa modifica il suono? Restate in compagnia del vostro verso, modificate il tono, portatelo ora in basso, ora in alto. Cosa capita mentre lui si sposta, il respiro è lungo o è corto? Osservate la durata di questo suono. Cosa succede se alzate il volume? Cosa succede invece se lo abbassate? In questa osservazione scegliete la direzione che più vi piace e metteteci energia. Quando vi sembra di aver sperimentato abbastanza, prendetevi il tempo che vi serve per ritornare al silenzio e al vostro respiro e riaprite gli occhi.*

Osservare il cliente nella sua postura durante questo tipo di esercizio può aiutare noi giovani counselor a dare indicazione su cosa variare e come, dove portare la voce, il suono. Se voglio che alzi o abbassi il tono, che porti le vibrazioni della voce in qualche parte del corpo che mi sembra interessante in quel momento. Insomma, come sempre sto in contatto, per

proporre senza invadere, lasciando al cliente la possibilità di sperimentarsi e di fare le proprie scoperte.

Durante l'esercizio è emerso chiaramente un momento corale, in cui i nostri suoni erano in relazione; ciascuno, anche Francesco, a tratti, manifestandosi con la voce, era presente nel campo dell'altro. Questa coralità, mi piacerebbe sperimentarla in un gruppo più ampio.

Quello che è successo a me durante l'esercizio riguarda il modo profondo in cui la voce fa emergere le mie sensazioni; trovo questo esercizio molto suggestivo per me. Dei suoni mi spaventano, altri mi divertono e sono stata in ascolto dei suoni degli altri cercando di non perdere il suono della mia voce. Mi sono divertita a giocare con i suoni, ma mi sono anche accorta della mia difficoltà ad urlare; avevo voglia di urlare, ma non me lo sono concesso, non ho sperimentato. Ora, in una sessione di counseling, forse lavorare su questa voglia di urlare sarebbe una strada da percorrere, così come quella di imparare come non perdere la voce, urlando, o come rispondere agli stimoli esterni. E anche in questo caso mi sembra che il tema sia stare con quello che emerge. Nel caso stia lavorando su un tema specifico anche qui sarebbe mia responsabilità come giovane trainer tenere il focus e riportarlo in centro, prendendo le sponde che arrivano dal campo senza andare alla deriva. Il suono mi spaventa, ho bisogno di suggerimenti per sperimentare. La vibrazione del suono mi connette molto con il mio intimo e questo mi spaventa.

Dopo questa riunione ci siamo scambiati dei caldi messaggi di gratitudine e ne voglio tenere memoria riportandoli qui:

*Mi sento energizzato dopo il nostro incontro vi ringrazio.*

*Io coccolata e accolta.*

*Anche io eccitata ed appagata.*

*Rispondo solo adesso ... sento ancora i benefici di questa mattina! Grazie a tutti. Bello e rigenerante.*

### *3.5 La mia ultima esperienza di tirocinio a scuola.*

Il tema proposto è sull'accoglienza e l'accettazione. Immediatamente propongo un esercizio sull'abbraccio. L'immagine mi soddisfa, ma, se non riesco ad immaginarmi nella situazione di gruppo, mi sembra di non poter stare nel tema.

Per non rimanere vittima dell'ansia, ho imparato che posso mettermi in ascolto e valutare cosa per me è l'accoglienza e come mi sento quando la sperimento; mi chiedo in quali occasioni accolgo e in quali, invece, sono accolta. Studiare il tema attraverso la mia propriocezione, cioè mettendomi in ascolto, mi aiuta a trovare un espediente per stimolarne la percezione negli altri (che sia un gruppo o un singolo, in una sessione di counseling) riguardo lo stesso argomento.

Invece di rimanere nel mondo delle idee e dell'immaginazione, mi preparo sul tema in termini fisici.

Se non ho una buona esperienza personale con l'accoglienza e l'accettazione non posso tenere il centro della discussione, mi capita di andare alla deriva, mentre sperimentare sul mio corpo prima dell'incontro mi sostiene nella gestione dei feedback, mossi dalla percezione che verrà movimentata nei clienti.

Quando ho pensato all'abbraccio come possibilità di scoperta, ero motivata dal mio bisogno di abbandonarmi nell'abbraccio di qualcuno. Ero in contatto pieno con questa mia necessità e sapevo che per proporre il laboratorio, per me sarebbe stato necessario tenere con me quel bisogno, perché, esserne consapevole, mi avrebbe aiutato a mantenere il contatto con i partecipanti, in qualsiasi momento durante la conduzione della sessione di gruppo.

Riporto questa ultima esperienza, per mettere in luce una questione per me importante: la relazione tra un tema e la sua sperimentazione pratica. Mi chiedo come, assegnato un tema, si possa condurre adeguatamente l'esercizio perché quel determinato tema venga sviluppato e promuova benessere nei partecipanti.

Per il laboratorio sull'abbraccio, non avevo avuto il tempo di preparare un canovaccio dettagliato, che mi indicasse, a grandi linee, come procedere con il gruppo. Questo ha reso, a mio giudizio, la conduzione e le prove con l'abbraccio più faticose per me. In questa fase ho ancora bisogno di scrivere e studiare un testo che mi faccia da ancora, nel caso in cui mi mancassero le parole e la fantasia. Ho improvvisato senza avere la giusta esperienza e non mi sono sentita preparata. Una cosa che avrei voluto esplorare era l'attenzione ai punti di contatto nell'abbraccio, quali sono i punti in cui mi appoggio e in cui sento il contatto con l'altro corpo. Dove sono lontana, qual è la superficie di contatto che condividiamo? Sto comodo? Mi piace o non mi piace? Invece, stare nell'esercizio mi ha irrigidito e impedito di esplorare. Accolgo questa rigidità e provo a starci in questi giorni. Mi chiedo cosa mi irrigidisce nel contatto?

Se me lo chiedo mi accorgo che in questo esercizio dell'abbraccio mi sono giudicata non idonea, non all'altezza, impacciata e ho provato un sentimento di vergogna. Non ho mai fatto un esercizio sull'abbraccio a scopo di studio e quindi non sapevo come muovermi e non l'avevo preparato con la finalità di scoprire, io stessa, in che relazione sto nell'abbraccio con l'altro e con me stessa.

Adesso mi è chiaro che, ad esempio, durante le settimane precedenti al laboratorio, posso stare con quel tema più spesso e meglio. Individuato l'abbraccio per indagare il tema dell'accettazione e dell'accoglienza, posso studiare diversi tipi di abbraccio nella mia quotidianità: con mia figlia, con mio marito, con un amico. Mi chiedo com'è l'abbraccio al tempo del covid, come sto nell'auto abbraccio. Se ho voglia di un abbraccio e non arriva

come sto? Osservare più da vicino cosa mi accade, nei sensi, nei sentimenti e cosa me ne faccio, per farne esperienza. Posso portare il tema in giro nella testa e valuto ciò che mi capita in relazione ad esso. In qualche modo mi rendo conto che posso esercitarmi in autonomia per scoprire di me qualcosa in relazione al tema che intendo proporre al gruppo. Per me è fondamentale lavorare sul mio movimento prima di un lavoro sul corpo. Posso sperimentare anche il movimento nei giorni che precedono il laboratorio: per esempio posso decidere di camminare prestando attenzione ai vari registri del movimento in diversi momenti della giornata. Posso focalizzarmi sul movimento di una determinata articolazione e verificarne le variazioni. Raccolgo materiale utile per la pratica con gli altri, fiduciosa che questo materiale mi permetterà di scoprire sensazioni e di trovare le parole migliori per esprimerle. Il corpo registra e suggerisce nel momento giusto, come un suggeritore professionista. Osservare e focalizzare l'attenzione su certi aspetti che normalmente passerebbero in secondo piano amplifica il numero di informazioni che ricevo rispetto ad uno stesso gesto quotidiano: infine, faccio la cernita tra le tante cose che osservo e che mi capitano, discrimino e scelgo quelle che fanno parte di quel tema e che mi piacciono maggiormente. Ho un tema sul quale registro, osservo e sto con la fiducia che tutte le registrazioni poi troveranno un ordine.

Non posso tenere tutto sotto controllo, quando voglio tenere in ordine le cose mi blocco. Quando penso di dover fare le cose in un certo modo mi perdo l'intuizione, la creatività e tutto quello che mi piacerebbe fare realmente.

Ho sperimentato che se non ho chiaro l'esercizio, viene fuori un lavoro diverso da quello che avevo pianificato e che, anche se la dimensione del gruppo mi piace molto, non ho ancora imparato a goderne pienamente.

Tenere in mente il tema, considerando che ogni tema è enorme, mi aiuta a trovare il centro, o almeno quello che per me rappresenta il centro rispetto a questo tema. A cerchi concentrici

cerco quello che è inerente al mio centro e, dopo averlo trovato, allargo fino agli aspetti periferici, e se tengo bene il centro piano piano tutto mi diventa più chiaro.

Questo mi aiuta a modulare e a gestire nel gruppo un elemento periferico per portarlo al centro del lavoro oppure lasciarlo fuori. Se mi sono preparata posso discriminare e scegliere. Se invece la tangente, che arriva in quel momento, stona, la tralascio e riporto l'attenzione di tutti altrove.

Arriva poi il momento in cui si sta tutti in ascolto e si iniziano a raccogliere i feedback dell'esperienza fatta.

Durante questa fase è importante per noi counselor tenere il focus del tema, coordinando il gruppo, laddove dovessero emergere questioni collegate, che potrebbero fuorviare il lavoro.

Un modo utile, e semplice, per riportare l'attenzione sul nostro focus è porre domande tipo: “e questo cosa dice a te rispetto al tema proposto?”, “Che relazione trovi con questo tema?”, “Tu cosa fai quando ti capita questo?”.

In un lavoro di gruppo gli stimoli sono infiniti. Per noi counselor giovani è importante aver chiaro il centro per poterci tornare ogni volta che dovesse emergere qualcosa fuori tema. Senza castrare o censurare, per fare questo faremo affidamento sulla nostra sensibilità e capacità di stare in un buon contatto.

Mentre scrivo mi accorgo di come il mio pensiero sull'aver un esercizio specifico su ogni tema sia limitante e anche scorretto proprio perché la proposta viene vissuta, elaborata e masticata dal gruppo o dal cliente e quindi viene trasformata.

Mi sono accorta che il primo approccio che ho avuto è stato quello di controllare tutto il procedimento e di avere delle aspettative.

Tenere l'attenzione al tema e alle fluttuazioni del centro, mi permette di avere il giusto andamento senza irrigidirmi, né perdermi nell'abbraccio che ricevo.

## Conclusioni

La desensibilizzazione dovuta al corpo assopito la argino con il respiro che ogni volta mi consente di tornare in contatto con quello che provo in diverse occasioni. Respirare mi permette di accorgermi di quello che sto vivendo e di organizzare una risposta che mi faccia stare bene. Studiando la psicologia umanistica ho ragionato varie volte sul mio potenziale di crescita e sulla mia creatività. Mediamente, secondo gli psicologi umanistici, utilizzo soltanto il 20% del mio potenziale di crescita. Secondo me, in parte quello che mi impedisce di farlo è il tempo che investo a cercare di fare meglio quello che già faccio, il tempo in cui mi arrovello a trovare soluzioni ottimali, a pensare a cosa succederà e a quali conseguenze avranno le mie azioni. Come se non bastasse mi succede di agire in funzione di esigenze e richieste che arrivano dall'esterno. Voglio raggiungere l'eccellenza, essere il meglio che posso, ma mentre provo a farlo mi racconto che non ce la farò mai. Cammino con la zavorra. Ho scoperto che la potenzialità più propulsiva per me è la creatività. Quando sono nel processo creativo posso volare: cosa ha il processo creativo di particolare per me? Mi distrae dai pensieri giudicanti, infatti mentre sono impegnata a fare qualcosa sono concentrata e i pensieri si calmano. Ecco quando sono in quel momento sono un'eccellenza, la mia eccellenza: sto esprimendo una mia qualità buona. Recentemente, sul tema dell'eccellenza ho ascoltato le parole di un'antropologa in una conferenza su TED.com. La conferenza si intitola 'stai in ascolto...sei più di quello che pensi' e le parole sono di Silvia Latham: *Cos'è l'eccellenza? Un traguardo o un percorso? Appartiene a pochi o è una cosa che tutti noi possiamo avere. Esiste un'eccellenza diversa da quella che solitamente immaginiamo, è un'eccellenza che va oltre il traguardo e che appartiene a ciascuno di noi perché è dentro di noi, in modi e forme diverse. Più la usiamo, più si consolida e si espande. E se ne sta seduta in noi ad aspettare di essere vissuta e sperimentata. Che cos'è? È la capacità di metterci in contatto con noi stessi e di riconoscere tutto ciò che è positivo dentro di noi, le*



*nostre capacità, le aspirazioni, le possibilità di azione, le nostre potenzialità. Più abbracciamo questa eccellenza più liberiamo la nostra capacità di esistere. Ed è una meraviglia.*

Concludendo, posso affermare che il mio percorso alla Scuola IN Counseling Lo Specchio Magico è stato una meraviglia, perché mi ha permesso di coltivare l'ascolto e di riscoprire le mie eccellenze specifiche ovvero scrivere tautogrammi e ridere con gli altri.

Durante la pandemia, in modo particolare, la scuola è stata un sostegno molto importante per me, in particolare ho apprezzato molto i momenti di felicità, che sono sembrati incontenibili in confronto a quanto stavamo vivendo in termini di paura e alienazione dalla vita relazionale tradizionale. Ho apprezzato molto la capacità di Domenico di riorganizzare le attività sulla piattaforma Zoom, incrementando anche il numero di incontri. Riporto la mail che abbiamo ricevuto con la nuova programmazione online, perché è ancora una volta il miglior modo per raccontare l'aspetto umano e professionale di Domenico:

Carissim\* Tutt\*

Eccovi alcuni importanti aggiornamenti sulle attività che la Scuola vi offre:

1. La CNV si fa tre volte a settimana (lunedì mattina e sera e mercoledì sera), ma ciascuno di voi può partecipare ad una sola di queste,
2. Siete pregati di individuare “la vostra volta” e di tenerla fissa, di dichiarare la vostra scelta (anche se lo avete già fatto) rispondendo a questa e.mail
3. Agli incontri di CNV si partecipa previa iscrizione allo specifico gruppo, cosa di cui mi occupo io
4. Poiché ho bisogno di gestire a numero chiuso la partecipazione alla CNV, accogliendo nuovi ingressi, vi chiedo di dichiarare una volta per tutte “la vostra volta” e comunicarmi in privato, di volta in volta, tempestivamente, la vostra

eventuale assenza (ieri non ho fatto partecipare una persona e poi qualcuno di voi è risultato assente, senza avvisarmi della cosa! Grrrr...)

5. La MEDITAZIONE si fa la domenica mattina ed il mercoledì sera (per gli orari vedi più sotto); per parteciparvi bisogna essere inseriti nell'apposito gruppo Skype, che cura Paolo.
6. I GRUPPI SCUOLA sono il martedì e giovedì sera ed il venerdì mattina
7. Il gruppo C'E' POSTO PER TE ci sarà solo il venerdì sera e sarà una versione "implementata" di quanto è stato fin'ora (vi farò presto sapere)

RICAPITOLANDO, l'offerta del "Lo Specchio Magico", in questo tempo bastardo (ad oggi direi per tutto maggio), sarà la seguente:

10. Lunedì mattina, ore 10.30 – 12.45, C.N.V
11. Lunedì sera, ore 18.15 – 20.30, C.N.V.
12. Martedì sera, ore 18.15 – 20.30, GRUPPO SCUOLA
13. Mercoledì sera, ore 18.15 – 20.30, C.N.V.
14. Mercoledì sera, ore 18.15 – 19.45, PRATICHE DI MEDITAZIONE
15. Giovedì sera, ore 18.15 – 20.30, GRUPPO SCUOLA
16. Venerdì mattina, ore 10.30 – 12.45, GRUPPO SCUOLA
17. Venerdì sera, ore 18.00 – 20.00, C'E' POSTO PER TE
18. Domenica mattina, ore 10.00 – 11.30, PRATICHE DI MEDITAZIONE

Come potete vedere, il mercoledì sera sono concomitanti i due gruppi di MEDITAZIONE e di CNV, ma, scegliendo di fare la CNV il lunedì (mattina o sera), avete la possibilità di partecipare ad un modulo di formazione 6 giorni su sette, per settimana.

Ho organizzato così la cosa per dare a Tutti Voi la più ampia possibilità di "lavoro", gestendola personalmente, in misura dei vostri bisogni e delle vostre possibilità.

Per me e per Paolo sarà sempre un piacere avervi nei nostri gruppi.

PER FAVORE RISPONDETE A QUESTA MAIL E PRENDETE POSIZIONE.

Grazie per la vostra cura.

Bacieabbracciappassionatiatutti.

Domenico.

In quei mesi è nato uno spazio aperto alle persone che pur non essendo della scuola hanno bisogno di contatto durante l'isolamento (laboratorio C'E' POSTO PER TE), ma tanti e tante sono state le attività proposte nei lunghi mesi in cui siamo stati isolati. Uno che ricordo con molto affetto è la riunione Zoom organizzata per scambiarsi gli auguri di Natale nel 2020. Ognuno era invitato a scrivere un biglietto di auguri per gli altri. Io mi sono lanciata con questo tautogramma in 'a' che riporto a testimonianza dell'eccellenza che mi appartiene:

Auguri amati addestratori. Abili aiutanti allievi ancora ansiosi, allibiti, allegri, anche antipatici. Avviate all'ascolto anime atrofizzate. Ammaliate aula attribuendo altre accezioni alle altrui azioni. Abolendo automatismi, alimentate autostima, abitate all'autoriconoscimento. Auguri anche agli amici accompagnatori! Avolio amavi, assai.

Alimentare audacia allegria allestire alternative allontanando angoscia, affiancati appare agile. Allevia. Alterniamo ascolto amore accoglienza ad affilate armi agguerrite. Astio alimenta aritmia, anoressia, altre anomalie alimentari, atroci astinenze. Allora allestiamo assiduamente anima autentica.

Auguri atriali amici. Altri a fanculo!

## Ringraziamenti

Grazie a Pino Daniele che ha scritto Keep on Movin' da cui ho preso il nome di un progetto di tirocinio e che mi invita a stare in movimento per smettere di registrare nel corpo emozioni che non sento, perché così facendo ho delle risposte cattive o buone in modo poco funzionale (Votta 'ncuorpo senza senti'/ S'addeventa malamente/ E quacche vota onesto). Di smettere di parlare delle cose (So' sicuro, ccà nun s'adda cchiù parlà'), ma di comunicare in modo assertivo (Parla nfaccia e nu te fà' sango amaro/ Dice tutta 'a verità) e di tenere in considerazione i bisogni dell'altro con i giusti confini (Ma non dir male di te/ Jetta 'nterra tutte cose/ Nunn'è giusto e saje pecchè/ E a trent'anni nun può capì/ E vulisse nun munno onesto/ Ma te dicono sempe 'o stesso/ 'Ncoppa 'e sorde 'a gente). Mi invita a muovermi per non perdere il contatto con me (Non ne prendere di più che fa male/ Parti e nun te truove cchiù).

Keep on movin' di Pino Daniele (testo completo)

Keep on movin'/ Questa storia finirà/ So' sicuro, ccà nun s'adda cchiù parlà/ Keep on movin'/  
Non lasciarti andare giù/ Se vuoi crescere davvero/ Non ti lamentare più/ Keep on movin'/  
Parla nfaccia e nu te fà' sango amaro/ Dice tutta 'a verità/ Keep on movin'/ Ma non dir male  
di te/ Jetta 'nterra tutte cose/ Nunn'è giusto e saje pecchè/ E a trent'anni nun può capì/ E  
vulisse nun munno onesto/ Ma te dicono sempe 'o stesso/ 'Ncoppa 'e sorde 'a gente/Nun  
guarda 'nfaccia a nisciuno, a nisciuno/ E a trent'anni nun può capì/ 'E canzone te fanno fesso/  
Votta 'ncuorpo senza senti'/ S'addeventa malamente/ E quacche vota onesto/ Keep on movin'/  
Non ne prendere di più che fa male/ Parti e nun te truove cchiù/ Keep on movin'/ Per chi  
resta come me/ Che s'appiccica tutte 'e sere/ Ma è cuntento 'e se vedè/ Keep on movin'/ Per  
chi non si stancherà/ Pe' piacere nun ce vuttate a ccà e allà/ Keep on movin'/ E per  
abbracciarsi un po'/ Senza aiuto di nessuno / Imparando a dire no/ E a trent'anni nun può

capì'/ E vulisse nun munno onesto/ Ma te dicono sempe 'o stesso/ 'Ncoppa 'e sorde 'a gente/  
Nun guarda 'nfaccia a nisciuno, a nisciuno/ E a trent'anni nun può capì'/ 'E canzone te fanno  
fesso/ Votta 'ncuorpo senza sentì'/ S'addeventa malamente/ E qualche vota onesto/ E a  
trent'anni nun può capì'/ E vulisse nun munno onesto/ Ma te dicono sempe 'o stesso/ 'Ncoppa  
'e sorde 'a gente

Nun guarda 'nfaccia a nisciuno, a nisciuno/ E a trent'anni nun può capì'/ 'E canzone te fanno  
fesso/ Votta 'ncuorpo senza sentì'/ S'addeventa malamente/ E qualche vota onesto/ I said,  
keep on/ I said, keep on/ I said, keep on/ I said, keep on

Per ringraziare invece le persone e le famiglie che mi vogliono bene, lascio qui una poesia  
di Mariangela Gualtieri, condivisa da Paolo durante i laboratori di meditazione e che ho  
conservato con cura in questi anni di formazione perché mi rende allegra leggerla nella sua  
semplicità:

### Bello Mondo

In quest'ora della sera  
Da questo punto del mondo  
Ringraziare desidero il divino  
Labirinto delle cause e degli effetti  
Per la diversità delle creature  
Che popolano questo universo singolare  
Ringraziare desidero  
Per l'amore, che ci fa vedere gli altri  
Come li vede la divinità  
Per il pane e per il sale  
Per il mistero della rosa  
Che prodiga colore e non lo vede  
Per l'arte dell'amicizia  
Per l'ultima giornata di Socrate

Per il linguaggio, che può simulare la sapienza

Io ringraziare desidero

Per il coraggio e la felicità degli altri

Per la patria sentita nei gelsomini

E per lo splendore del fuoco

Che nessun umano può guardare

Senza uno stupore antico

E per il mare

Che è il più vicino e il più dolce

Fra tutti gli Dei

Io ringraziare desidero

Perché sono tornate le lucciole

E per noi

Per quando siamo ardenti e leggeri

Per quando siamo allegri e grati

Per la bellezza delle parole

Natura astratta di Dio

Per la lettura, la scrittura

Che ci fanno esplorare noi stessi e il mondo

Per la quiete della casa

Per i bambini che sono

Nostre divinità domestiche

Per l'anima, perché se scende dal suo gradino

La terra muore

Per il fatto di avere una sorella

Ringraziare desidero per tutti quelli

Che sono piccoli, limpidi e liberi

Per l'antica arte del teatro, quando

Ancora raduna i vivi e li nutr

Per l'intelligenza d'amore

Per il vino e il suo colore

Per l'ozio con la sua attesa di niente

Per la bellezza tanto antica e tanto nuova  
Io ringraziare desidero per le facce del mondo  
Che sono varie e alcune sono adorabili  
Per quando la notte  
Si dorme abbracciati  
Per quando siamo attenti e innamorati  
Per l'attenzione  
Che è la preghiera spontanea dell'anima  
Per i nostri maestri immensi  
Per chi nei secoli ha ragionato in noi  
Per tutte le biblioteche del mondo  
Per quello stare bene fra gli altri che leggono  
Per il bene dell'amicizia  
Quando si dicono cose stupide e care  
Per tutti i baci d'amore  
Per l'amore che rende impavidi  
Per la contentezza, l'entusiasmo, l'ebbrezza  
Per i morti nostri  
Che fanno della morte un luogo abitato  
Ringraziare desidero  
Perché su questa terra esiste la musica  
Per la mano destra e la mano sinistra  
E il loro intimo accordo  
Per chi è indifferente alla notorietà  
Per i cani, per i gatti  
Esseri fraterni carichi di mistero  
Per i fiori  
E la segreta vittoria che celebrano  
Per il silenzio e i suoi molti doni  
Per il silenzio che forse è la lezione più grande  
Per il sole, nostro antenato  
Io ringraziare desidero

Per Borges  
Per Whitman e Francesco d'Assisi  
Per Hopkins, per Herbert  
Perché scrissero già questa poesia  
Per il fatto che questa poesia è inesauribile  
E cambia secondo gli uomini  
E non arriverà mai all'ultimo verso  
Ringraziare desidero  
Per i minuti che precedono il sonno  
Per gli intimi doni che non enumero  
Per il sonno e la morte  
Quei due tesori occulti  
E infine ringraziare desidero  
Per la gran potenza d'antico amor  
Per l'amor che se move il sole e l'altre stelle  
E muove tutto in noi



## Riepilogo attività di tirocinio

**MONTE ORE TOTALE: 450 ore**

Dall'inizio del terzo anno, ho iniziato la mia attività di tirocinio prevista dalla Scuola "Lo Specchio Magico". Di seguito sono elencate le ore di tirocinio.

**Esercizio svolto all'interno dell'associazione "Lo Specchio Magico Torino":**

Attività di laboratorio coordinata dai trainer Paolo e Giulia <i>"il counseling tra noi"</i>	10 ore
Laboratorio respiro	4 ore
Laboratorio di pratica on line.	50 ore
Keep on movin'	10 ore
Laboratorio Tautogramma	8 ore
Laboratorio Abbraccio	4 ore
Laboratorio Oggetto contundente	8 ore
<b>Totale</b>	<b>94</b>

**Attività svolte al di fuori dalla scuola:**

Simona C. (a partire da maggio a settembre 2021)	15 ore
Daniela F. (a partire da maggio a settembre 2021)	11 ore
Sabina G. e Sara G.- counseling in tre (da giugno ad ottobre 2020)	30 ore
Svolgimento tesi (a partire dal dicembre 2021 a novembre 2022)	300 ore
<b>Totale</b>	<b>356ore</b>

## **BIBLIOGRAFIA**

Goleman D. 'Intelligenza Emotiva- cos'è e perché può renderci felici', BUR Rizzoli 2011

Hillman J., "Il Codice dell'Anima" Gli Adelphi 1997

Nigro D., "L'esistenza e le sue crisi. Storie di vita e di Counseling" La Rondine 2018

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

Pearls F. "L'io, la fame, l'aggressività" Franco Angeli 1995

Pearls F. "La terapia gestaltica parola per parola" Edizioni Astrolabio 1988

Pert C. 'Molecole di emozioni. Il perché delle emozioni che proviamo'- TEA, 2016

Rogers C. La terapia centrata-sul-cliente. Giunti, 2013

Rogers C., 'Partners. Il matrimonio e le sue alternative'. Astrolabio Ubaldini, 1974

Rosenberg M. B., "Le parole sono finestre oppure muri Introduzione alla Comunicazione Non Violenta", Esserci Edizioni, R. Emilia 2003

