

Tesi di diploma triennale

IN Counseling Gestalt

Il counseling: “la mia cassetta degli attrezzi”

Marina Scagliotti

Tutor: Domenico Nigro

Scuola IN Counseling di Torino Lo Specchio Magico

Anno 2023

Indice

❖ Introduzione

❖ Capitolo 1

- L'approccio alla scuola di Counseling
- La spinta ad andare verso gli altri e la forza contraria

❖ Capitolo 2

- Il Counseling, la via per una comunicazione efficace
- Le emozioni
- La consapevolezza
- Le competenze relazionali per saper meglio comunicare
- Ciclo di soddisfazione del bisogno
- La Gestalt
- Cos'è una relazione di Counseling
- Collegamento Counseling – Consapevolezza – Buddismo
- La mia ricerca di equilibrio/benessere – Segni comuni, correlazioni tra Counseling, Meditazione, Spiritualità
- Diario di mio padre - La forza del carattere
- Conclusioni

❖ Capitolo 3

- Il valore del Counseling come Amico di Lettura
- Laboratorio – Contatto e relazione. Relazione e contatto
- Il counseling nel volontariato
- Pratica di meditazione - Gruppo di meditazione
- Prove di counseling a scuola
- Controrelazione alla tesi di Donatella

❖ Riepilogo del tirocinio

❖ Ringraziamenti

❖ Bibliografia

Introduzione

Alla fine del terzo anno della Scuola di formazione IN Counseling ho sentito la necessità e la volontà di iniziare a scrivere questa tesi per raccogliere ciò che nei tre anni di cammino in questo percorso formativo ho vissuto, ciò che ho appreso e a cosa mi è servito.

Non che avessi già tutto chiaro, anzi... sentivo questa necessità proprio perché iniziare a scrivere mi sarebbe servito per riordinare, tirare le fila delle esperienze che ho vissuto. Ricostruendo le tappe del percorso fatto le ho potute nel frattempo ripercorrere per rendere più chiaro a me stessa ciò di cui ho fatto esperienza, confermando le consapevolezza e anche fatto qualche scoperta nuova. Scrivendo ho potuto mettere a fuoco meglio ciò che sento.

Il mio percorso formativo è stato spesso altalenante, all'entusiasmo si alternavano molti momenti di scoraggiamento, l'atto del mettermi a scrivere segna però la volontà di portare a termine un percorso, di perseguire un obiettivo con determinazione; non permettere alle istanze sabotanti di averla vinta su di me, questa volta, ma chiudere un cerchio, un sospiro.

Scrivere questa tesi per me non ha il significato di una fine, ma al contrario un inizio, è un mettere a punto le teorie affrontate, rivedere quello che ho imparato a riconoscere e poterlo raccontare, è un cammino dentro me stessa per comprendere cosa ho vissuto finora e dove sto andando.

È un momento importante quindi per me stessa, ma anche un atto di apertura, un atto relazionale, che parte da me per arrivare a chi leggerà.

Capitolo 1

❖ 1.1

L'APPROCCIO ALLA SCUOLA DI COUNSELING

“Anche il viaggio più lungo inizia con un primo passo”

(Lao Tzu)



Alla scuola di counseling mi sono approcciata su consiglio di una persona cara che conosceva bene il mio percorso, che un giorno mi disse: "Potresti fare la scuola di Counseling, ti vedrei molto adatta".

La mia reazione è stata però divertita e incredula, subito l'idea mi era sembrata assurda, anche se poteva essere un ambito che mi attirava, assolutamente non credevo di avere le capacità per poter diventare una counselor. Ho reagito dicendo: "Non credo proprio di poter essere una counselor".

Questo era solitamente il mio atteggiamento, la mia autostima era sempre stata piuttosto bassa.

Nella mia ricerca su internet per capire cosa fosse il Counseling, che conoscevo solo superficialmente, mi sono imbattuta nel sito della "Scuola di formazione IN Counseling Lo Specchio Magico"¹, lì mi sono soffermata, leggendo il contenuto di quello che era presentato come il progetto formativo.

"Per noi, l'oggetto della formazione è "la crescita personale"[...], quel processo in forza del quale diventiamo sempre più in grado di badare, autonomamente ed in proprio, a noi stessi..., i progetti formativi si estendono fino a voler comprendere tutti i saperi e tutte le competenze utili all'interazione umana, quali:

Come comunicare efficacemente?

Come gestire le nostre relazioni personali?

Cosa fare dei bisogni e come gestirli?

Quali piani dell'agire prediligere e quali mete prefiggerci?

Che bello! Una scuola dove apprendere a comunicare efficacemente e a gestire le relazioni personali, poter apprendere meglio a comunicare, per meglio mettermi in relazione con gli altri. Mi sembrava proprio essere ciò di cui sentivo la necessità, gli argomenti trattati in questo tipo di formazione erano molto consoni alla ricerca e al percorso che stavo seguendo. Un percorso formativo dove avrei potuto raggiungere una maggiore consapevolezza e scoprire le possibilità di una mia realizzazione personale e di maggior benessere. Riporto alcuni passaggi tratti dal sito

¹scuolacounselingtorino.it

della scuola perché ho letto e riletto le pagine provando molto interesse sui contenuti che esprimeva, mi attirava tutto quello che intuitivo avrei potuto attingere da un percorso come quello descritto. E ancorché mi piaceva molto l'approccio esperienziale che proponeva:

“Ma se la relazione è un'esperienza, come si fa ad insegnare una esperienza? Le esperienze non si insegnano con un metodo accademico-prescrittivo, impariamo e cresciamo in forza delle esperienze che facciamo. La nostra metodologia è quella di far fare esperienze a chi partecipa alle nostre attività. A Lo Specchio Magico sono i formatori che “riflettono” quelle parti di noi che ancora, da soli, non riusciamo a vedere, a sentire, non riusciamo ad immaginare e che quindi, non sappiamo-possiamo gestire utilmente e funzionalmente.

Nella formazione i formatori si pongono di fronte a noi come uno “specchio magico” in grado di farci vedere di noi cose che non conosciamo e di cui quindi, non possiamo essere consapevoli.”

Sembrava proprio adatto a me, cioè non una scuola dove apprendere solo teorie astratte, ma fare esperienze che mi rendessero capace di comprendere cosa mi muoveva, quali erano i miei bisogni, che mi aiutasse a prendere consapevolezza di quello che ancora di me non conoscevo e a gestire al meglio quello che avrei potuto scoprire e imparare a farne buon uso.

Ero arrivata alla “Scuola di Counseling Lo Specchio Magico” in un'età in cui avrei potuto iniziare a fare un bilancio delle mie esperienze di vita, pensando semplicemente a programmare il mio tempo libero oltre al lavoro, i miei molti interessi, il volontariato ed... eventuali nipotini... Io in realtà sentivo di non aver ancora trovato la mia realizzazione piena come persona, ero ancora in ricerca. Fino a quel momento mi ero preoccupata di prendermi cura delle persone intorno a me, mi ero concentrata e dedicata ai figli, alla famiglia, alla madre anziana, ecc., cercando di soddisfare i bisogni di tutti, perché questo era quello che mi faceva sentire bene, soddisfaceva il mio bisogno di aiutare gli altri, di essere utile.

Ma a un certo punto mi rendevo conto che chi fino ad allora era stato oggetto delle mie cure e attenzioni non aveva più bisogno di me. E allora mi ritrovavo a

chiedermi cosa volevo fare io a quel punto della mia vita. Cercando di ricordare quali erano state le aspirazioni che avevo prima di dedicarmi completamente alla famiglia.

Leggevo ancora sul sito della scuola:

“..al centro del nostro percorso di formazione mettiamo l’ascolto e facciamo diventare l’ascolto il filo conduttore che ne lega i piani: il piano del sentire, quello dell’agire, quello del pensare. Un bravo counselor sa cos’è l’ascolto, non si limita a parlarne..

*La formazione Counseling è un training volto a sviluppare alcune tra le potenzialità **più belle dell’Agire Umano: saper accogliere, saper ascoltare empaticamente, compassionevolmente ed attivamente, saper osservare in assenza di giudizio. Saper confrontare, restituire, condividere con modalità di comunicazione empatica ed efficace.”***

Mi piaceva molto questa presentazione della formazione, percepivo da queste premesse che sarebbe stato un percorso molto stimolante per me e mi sono convinta ad iscrivermi, vincendo le mie paure a rimettermi in gioco.

Era l’occasione per aumentare la mia capacità di stare in relazione, comunicare meglio, essere di aiuto agli altri, ma aiutando prima di tutto... me stessa.

Quando mi iscrissi alla scuola ero consapevole di possedere alcune delle caratteristiche che venivano riportate come utili per poter essere un counselor, qualità come la capacità di ascolto, l’empatia, ma quello che ancora mi serviva era proprio imparare a sviluppare queste potenzialità e soprattutto distinguere questi piani del sentire, del pensare e dell’agire e comprendere e lavorare su come farli diventare un filo conduttore dell’ascolto di me e dell’altro.

Al primo colloquio con il direttore della Scuola di Counseling, Domenico Nigro, mi sentii accolta, ascoltata e ricevetti, dalla sua personale ed entusiastica presentazione del metodo e dell’approccio, conferma della ricchezza di quello che avrei potuto apprendere. Mi convinsi ancora di più che la strada che avrei potuto percorrere in questo percorso formativo era ciò di cui avevo bisogno, come scrissi in

una delle prime frasi del mio “diario” della scuola: *“Il counseling è una competenza che non sarà mai di qualità se prima non aiuta me stesso”*.

All’iscrizione pensavo che avrei frequentato forse anche solo per un anno la scuola, perché il mio scopo non era intraprendere una nuova professione, ma era più per la mia crescita personale.

Dentro di me rimanevo comunque nella convinzione che non sarei mai riuscita a diventare una “counselor”. Ero contenta però della decisione presa ed entusiasta di iniziare a rimettermi in ricerca.

Sin dal primo incontro di gruppo alla scuola mi sono sentita in un luogo dove finalmente ero accolta, ascoltata, vista. E non giudicata.

Sono stata una bambina molto timida, ho sempre parlato molto poco, soprattutto in pubblico. Ma non perché non avessi niente da dire.

Fin da piccola, ultima di tre figli in una famiglia dove coabitavano anche i nonni, probabilmente non avevo avuto molto spazio per esprimermi e mi ero convinta che la mia opinione non fosse così importante, non richiesta, non sollecitata.

A scuola e poi crescendo anche nell’adolescenza, nelle compagnie di amici, parlare in gruppo non mi riusciva facile e soprattutto quando partecipavo a incontri a scuola, nei gruppi di formazione, o in corsi vari, nel momento in cui avrei dovuto esprimere la mia opinione cresceva in me un vero e proprio panico, il mio cuore iniziava a battere forte, lo stomaco si chiudeva e anche se trovavo il coraggio poi di intervenire non riuscivo più ad essere lucida per potermi esprimere. Ero quasi convinta di non avere un’opinione mia. In verità le opinioni le avevo, ma credevo non fossero di valore, per cui evitavo di esprimerle o, quando ci provavo, lo facevo in modo conciso, pensando che gli altri avrebbero perso presto interesse per ciò che dicevo. Riuscivo a espormi più facilmente nella relazione con un’amica o in piccoli gruppetti. Ma anche per quanto riguardava le amicizie avevo il timore che le persone non mi cercassero perché non ero abbastanza simpatica o interessante.

Così, più ero convinta di questo e più mi chiudevo. Vedendomi con gli occhi di adesso, credo che questa mia chiusura provocasse un allontanamento dell’altro perché aveva l’impressione che io fossi distaccata o perché non capiva cosa io pensassi veramente.

Il mio modo di parlare di conseguenza è sempre stato con il tono della voce molto basso, era difficile per le persone il più delle volte riuscire a udirmi. In mio tono di voce esprimeva il mio timore di espormi, l'esitazione a tirare fuori la voce era il timore di non andare bene, di essere giudicata.

Negli incontri alla scuola di Counseling iniziai a vedere che le persone erano lì proprio per mettersi in ascolto, per imparare ad accogliere. E se anche la mia tendenza all'autocritica, al giudizio su di me affioravano ancora sempre, mi rassicurava sentire che in quel contesto le persone non erano lì per giudicarmi.

Ricordo perfettamente la sensazione di quando mi trovai in cerchio in un gruppo numeroso a scuola, con l'ansia che avevo sempre provato in una situazione del genere. Iniziando a parlare di me e a raccontarmi, vedevo i compagni e le compagne sinceramente interessate a quello che stavo portando, i loro sguardi accoglienti e comprensivi, mi facevano sentire che ero arrivata in un luogo dove ero veramente "ascoltata".

In particolare la mia mente va ad uno dei primi incontri in cui, compagne che avevano già sperimentato nel loro percorso le qualità del counseling, in ricordo in particolare Cesi e Tizzy, con i loro sguardi mi trasmisero profonda empatia e comprensione.

In quel contesto, il permettere finalmente alle persone di conoscermi un po' meglio e apprezzare il mio essere più profondo mi aiutava a capire di avere un valore, di avere qualcosa da dare.

Mi aiutava a rendermi conto di poter essere accolta dagli altri e di conseguenza iniziare ad accogliere me stessa, cosa che prima non facevo, non mi apprezzavo, mi svalutavo.

Nel ripercorrere quelle sensazioni posso sentire la commozione riaffiorare, come in quei momenti mi era capitato di sentire. Attenzione, ascolto, accoglienza, empatia, tenerezza, erano le emozioni che avevo provato.

Proprio come Carls Rogers descrive molto bene:

"Quando una persona capisce di essere sentita profondamente, i suoi occhi si riempiono di lacrime. Io credo che, in un senso molto reale, pianga di gioia. È come se stesse dicendo:" Grazie a Dio, qualcuno mi ascolta. Qualcuno sa cosa vuol dire essere me.

"

Questo percorso di formazione, il lavoro che ha richiesto su di me, non sempre è stato facile. Anzi, spesso ero in crisi, la voglia di mollare è affiorata molte volte. Ogni volta gli incontri nei moduli scuola, nei weekend di formazione erano un mettermi in gioco, un aprirmi al gruppo, espormi, condividere parti di me, che hanno richiesto molto impegno e fatica.

Inizialmente, quando intervenivo il mio tono di voce era naturalmente il mio solito, flebile e sottile e, quasi ogni volta mi veniva chiesto di alzare la voce. Io mi sforzavo quindi di farlo ma, come al di fuori da questo contesto, era una richiesta che mi aveva sempre infastidita un po' perchè la prendevo come una critica al mio modo di essere, al mio non andare bene.

In particolare durante una sessione di un fine settimana, una tutor della scuola, Giulia, mi riprese dicendomi che il mio modo di parlare era un atteggiamento non rispettoso nei confronti delle altre persone, perché non davvo modo a loro di sentire la mia voce. Io presi questa osservazione come una conferma del mio non andare bene e con un senso di ingiustizia, anche perché questo mio modo di essere faceva soffrire innanzitutto me. In seguito, confrontandomi con la tutor che aveva visto il mio dispiacere e la mia sofferenza, capii che effettivamente il mio modo di parlare, era sì un mio timore di espormi, ma era anche un mio atteggiamento di chiusura, un non permettere all'altro di scoprirmi e di conoscermi.

Con il proseguire della scuola, durante i miei interventi mi si faceva notare che il mio tono di voce cambiava, era diventato più alto ed era anche più sicuro, ma io non mi rendevo neanche conto di questo cambiamento.

La parte di più faticosa di questo percorso nella scuola, per me, è stato il mettermi in ascolto di me stessa, delle mie emozioni, delle emozioni dell'altro. Mi rendevo conto della mia incapacità innanzitutto di riconoscere le mie emozioni. Qui

di seguito riporto alcuni passaggi del mio diario di scuola che testimoniano alcuni momenti vissuti con fatica.

Il direttore Domenico Nigro ci ha esortato a tenere un diario, ci ha spesso parlato dell'importanza di scrivere i passaggi e le esperienze fatte per poter mettere a fuoco ciò che ci capitava e l'utilità dello sperimentare gli effetti che questo aveva con noi stessi.

Dal diario:

Confesso che molte volte sento fatica, scoraggiamento, voglia di mollare, lasciar perdere.. e allora mi chiedo: perché non mettermi il cuore in pace e starmene tranquilla. Poi penso alle tante volte che ho mollato, a tutti quei cassetti richiusi troppe volte per le mie paure di trovare montagne immaginate insormontabili, e come tutto questo mi ha fatto sentire... E allora sento che sì, voglio riaprire quei cassetti, continuare a camminare, uscire da me stessa. Voglio imparare a riconoscere le mie emozioni, saperle gestire, comunicarle all'altro.

Dal diario:

"..(le mie paure ancora vengono fuori ciclicamente), il mio non essere sicura di continuare la scuola per la convinzione che non sarò mai capace di fare counseling e quindi mollare.. Ma poi, ogni volta che partecipo ad un incontro vengono fuori situazioni, tematiche molto interessanti, che servono alla mia consapevolezza e alla mia crescita, mi arricchiscono. In uno dei molti momenti di crisi in cui mi sono confrontata con Domenico, mi ha fatto riflettere che io posso imparare a fare bene counseling perché sono una persona che prova compassione, che ha empatia per l'altro, quindi desidero il bene dell'altra persona e secondo lui questa è una caratteristica importante per fare counseling. Accolgo quello che dice Domenico come vero per quanto mi riguarda, mi riconosco questo aspetto come una "competenza" che potrei usare al meglio, ma a volte penso anche che questo mio essere buona non mi aiuti, anzi, penso di andare spesso in confluenza, troppo preoccupata sempre di compiacere l'altro, e questo fa sì che io non stia nell'ascolto di me stessa. Questo devo imparare, su questo devo lavorare e fare esperienza: ascoltarmi, prestare attenzione a come mi sento e a cosa provo".

❖ 1.2

“La spinta ad aprirmi agli altri e la forza contraria”

Il bisogno di aiutare gli altri è sempre stato molto in primo piano nei miei desideri. Ciò che nella Scuola di Counseling andavo ad apprendere era il modo di affinare le capacità, le abilità per riuscire a farlo meglio.

“Per fare counseling è indispensabile possedere uno specifico insieme di particolari capacità/abilità relazionali. È proprio l’uso appropriato di [...] queste che caratterizza il saper far counseling [...] Per questa ragione la formazione in counseling è un’esperienza assolutamente indicata per chiunque sia, in qualunque modo, animato dal desiderio, dalla volontà, dal bisogno di aiutare il prossimo o, più semplicemente, dalla necessità di affinare le proprie capacità di farlo nelle situazioni di vita personale-professionale in cui questo stia già avvenendo”²

Fin dalla scelta della scuola secondaria ho voluto orientarmi su una scuola che mi portasse ad un lavoro in cui fossero implicate le relazioni umane, di accudimento, con i bambini della scuola dell’infanzia.

All’inizio dell’attività di insegnamento con i bambini delle scuole materne, cimentandomi con le prime esperienze di supplenza, ho contattato il mio timore di non saper gestire i bambini e non avere gli strumenti per farmi ascoltare da loro. Questo è stato il primo momento in cui mi sono resa conto del mio atteggiamento di fuga, rinunciando così alla mia spinta iniziale e non proseguendo nell’insegnamento.

In seguito entrai a lavorare all’ospedale infantile Regina Margherita, dove ho prestato servizio per diciassette anni, come ausiliaria prima e poi, a seguito di percorsi formativi interni, come OSS (operatrice socio sanitaria). All’interno dell’ospedale avrei avuto la possibilità di frequentare la scuola da infermiera professionale, incoraggiata dai colleghi che vedevano in me questa predisposizione

² Domenico Nigro – Manuale del Counseling “Il Counseling come Pragmacounseling”

all'accudimento, ma le mie paure, il non credere nelle mie potenzialità mi aveva fatto anche questa volta rinunciare a questa opportunità.

Sono stata spesso in equilibrio tra questa spinta verso l'esterno, dell'andare verso l'altro, ed una forza che al contrario dopo poco tempo mi faceva tornare indietro.

Questa dinamica si era messa in atto ancora in altre situazioni, come ad esempio in attività che intraprendevo di volontariato. Continuavano ad affiorare le mie insicurezze, come la scarsa stima di me, il timore di non essere all'altezza della situazione, la convinzione di non avere gli strumenti per relazionarmi con la persona che volevo aiutare, mi sentivo incapace di dare aiuto.

Questo faceva sì che non mi lasciassi mai coinvolgere completamente nelle attività che svolgevo, al contrario mi ritraevo e poco per volta spesso rinunciavo, con una grande sensazione di frustrazione ed impotenza.

Il bisogno di accudimento e cura è stato molto forte in me anche nel desiderio e realizzazione della maternità e per un lungo periodo mi sono dedicata completamente a svolgere nel modo migliore che riuscivo questo ruolo, il dedicarmi alla cura dei miei figli coinvolgeva completamente la mia vita. Mi ero buttata a capofitto in questo ruolo che mi appagava, che sentivo essere la mia vocazione ma che, senza ammetterlo a me stessa, mi consentiva di stare in un nido sicuro, al riparo dalle difficoltà di relazione con gli altri, dalla paura di espormi, dalla paura di non farcela.

In quel momento era quello che più di ogni altra cosa desideravo fare e che mi realizzava, volevo dare ai miei figli, Matteo e Francesco, tutte le mie attenzioni perché si sentissero amati e questo mi appagava.

Sono ora consapevole che, per i miei figli, avere una madre sempre presente e attenta all'ascolto e ai loro bisogni, che voleva non far mancare a loro ciò che probabilmente era mancato a lei, verosimilmente poteva essere anche un ostacolo per la conquista della loro piena autonomia. Ho vissuto per un certo periodo questo con un senso di colpa nei loro confronti. Ma ora so anche che ciò che in quel momento ho dato loro era quello che sapevo e potevo fare. E sono arrivata a perdonarmi se non è stato il modo migliore.

I miei figli sono diventate persone migliori di quanto avrei mai potuto sperare!

La ricchezza della relazione d'aiuto vissuta nella maternità: la bellezza della cura, la gioia, la tenerezza, il contatto sperimentati, mi ha permesso di comprendere il valore del dono gratuito, senza aspettative, senza pressioni del "dover fare", "dover essere".

Avevo preso consapevolezza che nelle relazioni di accudimento e dono gratuito c'era la gioia del dare e questo mi appagava e mi riempiva di gioia.

Questa ricchezza nella relazione avevo avuto modo di sperimentarla anche nel mio lavoro in ospedale con i bambini ricoverati. Pur non avendo colto l'opportunità di diventare infermiera, anche nel mio ruolo di operatore socio sanitario, la mia predisposizione per la cura ha potuto esprimersi largamente. Con i bambini ricoverati, in modo particolare con quelli che si ritrovavano a passare periodi anche prolungati senza la presenza della mamma o di una figura parentale, mi relazionavo con attenzione e affetto. Ricordo con tenerezza i bambini zingari parcheggiati a svernare in ospedale, ai quali mi affezionavo.

In particolare la relazione con Enrico, un bambino con frequenti e prolungati ricoveri perché sieropositivo all'HIV, la cui madre essendo tossicomane e sieropositiva era raramente presente vicino al figlio, è stata molto intensa poiché con lui avevo sviluppato una relazione di scambio reciproco di affetto, al punto da covare seriamente il desiderio di volerlo prendere in affidamento.

Ritornando con la mente e il cuore a quelle relazioni vissute sento di aver trasmesso loro tanto.

Ma nel momento in cui vivevo quelle situazioni di dono, cariche di emozioni, non ero pienamente consapevole del loro valore, dell'importanza che avevano per i bambini con i quali entravo in relazione. In quel periodo della mia vita ero più focalizzata sul senso di frustrazione e inadeguatezza che mi procurava lo svolgere un lavoro che consideravo non abbastanza realizzante per me. E non davo valore invece a quello che ero in grado di donare e al modo in cui lo davo.

Ora, a distanza di tempo e con le consapevolezze acquisite anche grazie alla formazione in counseling posso vedere questo valore, sento il cuore pieno di tenerezza per l'amore che ho dato e per come l'ho dato.

Nel libro "Il codice dell'anima", James Hillman, con la sua teoria della ghianda, parla dell'errore che si può riscontrare nell'identificare la vocazione con uno

specifico tipo di attività, invece che, con “l’esecuzione di quella attività” [...] **“il carattere non è quello che faccio, ma il modo come lo faccio”**³.

Mi ha colpito l’esempio che porta Hillman, del personaggio del macellaio nel film “Marty, vita di un timido” (di Ernest Borgnine). Un “bravo macellaio” con tutti i tratti della mediocrità [...] eppure è un personaggio unico e indimenticabile: “per il suo carattere”.

Riflettendo su questa teoria di Hillman sono riuscita solo ora a dare valore anche al mio modo di svolgere il lavoro nella mia attuale attività di impiegata.

Mentre io lavoravo ancora in ospedale la società dove lavorava mio marito gli offrì l’opportunità di trasferirsi per un periodo con tutta la famiglia negli Stati Uniti. Pur non essendo stata una scelta facile per me dover lasciare la famiglia, il mio ambiente, il lavoro, e soprattutto decidere per i nostri figli di 7 e 9 anni di cambiare scuola, amicizie e affetti, lingua..; ci trasferimmo per quattro anni nello stato del Michigan.

Quando ritornammo dopo quattro anni io ero senza lavoro e dopo qualche tempo mio marito mi propose, avendo bisogno di un aiuto amministrativo, di lavorare come impiegata nella stessa società. Accettai la proposta perché mi consentiva di avere un orario più comodo di quello in ospedale, ma per diverso tempo ho pensato che ancora una volta il lavoro che svolgevo non era la mia “vocazione”, era un lavoro per il quale non provavo molto interesse. Solo ultimamente, nello scrivere un mio intervento per la celebrazione dei vent’anni dell’avvio di quella società, ho avuto modo di riflettere e compreso il valore del mio lavoro svolto.

Era ancora una volta il “come” lo svolgevo. Il mio ruolo, oltre a essere amministrativo, è anche di relazione con il personale, ed è stato importante per riuscire a mantenere i legami e le relazioni umane, ho prestato attenzione alle esigenze e alle sensibilità di ognuno, creando tra le persone un ambiente familiare in ufficio e nonostante la maggior parte delle persone svolga il lavoro da remoto in varie parti d’Italia.

Per cui, riflettendo su “come” ho svolto il mio lavoro, ho dato valore a ciò che faccio e per questo provo soddisfazione.

³ James Hillman - Il Codice dell’anima – ed. Gli Adelphi

Queste tappe fondamentali, nelle quali ho vissuto il dare come dono gratuito, mi hanno fatto sperimentare l'importanza della relazione e crescere in me il desiderio di riprovare, di non mollare, ma portare avanti e sperimentare altre relazioni di aiuto.

Ho iniziato dentro di me un percorso di crescita, di ricerca per riappropriarmi del mio essere donna, che non significava soltanto essere madre. Quello che volevo era capire ancora di più come affinare delle competenze relazionali consapevoli.

Questo percorso mi ha spinto ad affrontare nuove esperienze, tra queste, una in particolare ha segnato l'inizio di un nuovo percorso: l'esperienza di qualche settimana di volontariato in una missione in Etiopia. Questa esperienza in particolare aveva comportato per me affrontare una cosa tutta mia, uscire dalla mia zona di comfort, un'occasione dove sfidare le tentazioni di fuga. Lì, quando riuscivo a comunicare con i bambini, anche senza parlare la stessa lingua e i bambini mi correvano incontro buttandomi le braccia al collo, ho capito che mi bastava esserci, bastava la presenza. Lo sguardo, il contatto, il gioco, la presenza empatica erano relazione.

Ho compreso che il prendersi cura significa "semplicemente" esserci. Esserci qui e ora nel sentire e nell'ascoltare. Nel tempo dedicato, fatto di presenza, di attenzione e di ascolto.



Con la consapevolezza che ho acquisito ora, grazie alla formazione in Counseling, posso dire di aver compreso che le dinamiche che mi muovevano nel passato, che mi spingevano a voler aiutare ed essere utile agli altri, causavano in me un senso di frustrazione, di impotenza, che provavo ogni volta che non perseguivo i miei intenti di salvare il mondo. Il mio punto debole era la paura dell'incontro con l'altro o meglio, l'incontro con me stessa riflessa nell'altro, una proiezione.

Quella che aveva bisogno di aiuto ero **IO** innanzitutto, vedevo chiaro ancora una volta che per poter aiutare gli altri dovevo aiutare prima me stessa!

Il primo passo per aiutare me stessa era l'accettazione di me, di quella che sono.

Secondo la teoria della Gestalt, la possibilità di realizzarsi passa attraverso l'accettazione consapevole di ciò che si è, così come siamo, nel nostro qui e ora.

L'obiettivo del lavoro su di me era arrivare a essere ciò che sono e non che un'altra me stessa prendesse il posto di quella me che non mi piaceva.

Spesso ho vissuto con la pretesa di cambiare, per essere in un certo modo e con la frustrazione di non essere come avrei voluto. Per molto tempo non mi sono permessa di essere me stessa.

“Il cambiamento avviene quando una persona diventa ciò che è, non quando cerca di diventare ciò che non è”⁴.

Accettare profondamente di essere così come sono, è vedermi, riconoscermi.
Come scriveva Perls:

“In un dato momento nessuno può essere diverso da ciò che è in quel momento, incluso il suo desiderio di essere diverso”. Da tale presupposto deriva che il vero cambiamento non ha luogo attraverso lo sforzo di essere diversa ma avviene se mi concedo uno sguardo benevolo su di me, uno sguardo che mi accoglie”.

Il mio sguardo, uno sguardo che mi accoglie.

⁴Arnold Beisser - “Teoria del cambiamento”

Dal mio diario:

“...il valore di frequentare questo percorso viene fuori quando mi accorgo di questi piccoli cambiamenti e ripenso alla frase di Carl Rogers che mi ha fatto molto riflettere: *“Quando io accetto me stesso così come sono, allora io posso cambiare”*⁵.

Me la devo ripetere spesso! Certo la strada è lunga, ma quando intravvedo certi piccoli progressi sono invogliata a continuare il cammino”.

⁵ Carl Rogers – On Becoming a Person (1961)

Capitolo 2

❖ 2.1

IL COUNSELING

La via per una comunicazione efficace

Decidere di frequentare la scuola di Counseling è stata una delle scelte più assennate che io abbia fatto, in un periodo della mia vita in cui sentivo forte il bisogno di affrontare, una volta per tutte, alcuni sospesi e ostacoli che percepivo non mi permettessero di vivere in modo autentico.

Spesso mi sono ritrovata a chiedermi con rammarico come avrei potuto vivere appieno la mia vita se avessi iniziato prima un percorso di crescita come quello che stavo facendo ora. Sono consapevole però che non sarei arrivata a intraprendere questo percorso se non avessi fatto esperienza esattamente di tutto ciò che ho vissuto.

Per questo sono grata alla vita, e a me stessa, per non aver mai smesso di desiderare di accrescere la conoscenza di me e di ciò che mi permettesse di stare meglio con me stessa e con gli altri. Sono grata a persone e situazioni che mi hanno sostenuto e accompagnato in questo percorso, fino ad arrivare a conoscere il counseling, per il quale provo altrettanta gratitudine.

“L'uomo è per natura un animale sociale” diceva Aristotele, che ha bisogno di scambio, comunione, relazione e io ho sempre sentito forte la necessità di stabilire contatti, di entrare in relazione interpersonali con le persone, nonostante la fatica che spesso comportava per me. Il modo in cui stiamo con gli altri è relazione, e io sentivo la necessità di migliorare la mia modalità.

Con la scuola di Counseling ho trovato finalmente gli strumenti adeguati per imparare a poter meglio comunicare efficacemente.

“In una relazione comunicare con autenticità è ciò che permette al sentire e al pensare dei parlanti di venire alla luce, di divenire cosciente. L'autenticità è, quindi, ciò che permette alla relazione di non essere falsata da bisogni inespressi e nascosti” 6.

Potrei dire che almeno per i primi due anni della scuola tutti i concetti teorici che avevo sentito ripetere molte volte erano rimasti teoria per me. Solo all'inizio del terzo anno ho iniziato a comprendere e fare maggiormente mio il significato di questa teoria.

Prima ero rimasta ancora sempre sul mentale. Ho sempre creduto di essere una persona più emotiva che razionale, cioè di agire più mossa dalle emozioni che dalla mente, con il counseling invece ho iniziato a rendermi conto che non era così.

Quello che facevo era stare totalmente sul livello del pensare e non davo ascolto al sentire, non prestavo ascolto a come mi sentivo, a cosa provavo. Questo faceva sì che io agissi sulla base di ciò che pensavo, ad esempio fare quello che era giusto o no, in base al senso del dovere, in base a come dovevo essere per andare bene agli altri, ecc.

Ho scoperto di non saper stare in ascolto delle mie emozioni, perché non le sapevo riconoscere.

Le emozioni

“Le emozioni sono parte integrante della comunicazione interpersonale, sono messaggi all'interno della relazione. Il riconoscimento delle emozioni indirizza la mia comprensione e la mia capacità di farmi comprendere.. e la rende più efficace”7

⁶Domenico Nigro, *L'ABC delle competenze relazionali*, Pedragon Fortepiano, 2012

⁷Domenico Nigro, *Manuale per la formazione in Counseling*, cap.3 *Le competenze relazionali e di comunicazione* www.pragmacounseling.it

Era fondamentale per me quindi imparare a gestire le mie emozioni per potermi relazionare con maggior efficacia con gli altri. La cosa più difficile e faticosa durante questo percorso è stato proprio imparare a riconoscerle.

All'inizio e per parecchio tempo, quando a scuola Domenico chiedeva: "cosa senti?", o "quale emozione individui?" la maggior parte delle volte non sapevo rispondere. E quasi sempre mi veniva detto: "fermati e respira, stai in ascolto"

Mi fermo, mi metto in ascolto.

Il Counseling mi ha consentito di comprendere l'importanza di distinguere ciò che "penso" da ciò che "sento". Questo apprendimento è stato importante perché quando riesco a fare questa distinzione posso riconoscere le mie emozioni.

Cosa sono le emozioni? Il termine emozione deriva dal latino "emotio", che significa movimento, impulso.

"Le emozioni sono quelle 'azioni del sangue e del cuore' che ci procurano sensazioni, ai cui estremi risiedono degli opposti di malessere o benessere"⁸

Emozioni di malessere come dispiacere, rabbia, paura, ecc. O emozioni di benessere come piacere, gioia, affetto, ecc.

Un'emozione è un impulso sensoriale, che muove all'azione. A ogni emozione sono associate delle sensazioni, cioè delle azioni che sono messe in atto dall'apparato sensoriale o muscolare. Le emozioni hanno lo scopo di trasmettermi delle informazioni. Possono avvisarmi, avvertirmi, insegnarmi e dirmi a cosa prestare attenzione. La paura, per esempio, è un suggerimento che può servire a proteggere me stessa. Ad esempio posso provare e riconoscere un sentimento di ansia che può corrispondere ad una emozione di paura e la sensazione associata potrà essere un irrigidimento e uno stringere le mascelle o le spalle.

⁸Domenico Nigro, *Manuale per la formazione in Counseling, cap.3 Le competenze relazionali e di comunicazione*
www.pragmacounseling.it

“ È la mia capacità di riconoscere le mie emozioni che mi permette di riconoscere i segni delle emozioni altrui e il modo in cui risuonano e che io posso sentire e riconoscere in me.”⁹

La mia esperienza di non riconoscimento della rabbia

Intendo soffermarmi su di un'emozione che in particolare riconoscevo: la rabbia. La rabbia è un'emozione che credevo di non provare. Dicevo di non provare quasi mai questo sentimento e tanto meno la esprimevo.

In realtà non la esprimevo perché non sapevo riconoscerla in me.

Però mi faceva paura. Vedere esprimere la rabbia dagli altri mi faceva provare molto disagio, paura e bisogno di evitare quella particolare situazione. Questo faceva sì che cercassi di risolvere ogni problematica in modo diplomatico, con mediazioni, evitando il confronto o rinunciando magari ad esprimermi, per il timore di provocare un conflitto.

In me era probabilmente introiettato il pensiero che la rabbia era pericolosa, che non andava bene esprimerla, ma la rabbia non riconosciuta e non espressa portava a volte ad accumulare risentimento, o senso di colpa e di conseguenza portava un malessere, che non riuscivo ad identificare.

La rabbia non riconosciuta e non espressa può, a lungo andare, portare anche a sentimenti depressivi. E molto probabilmente sensazioni di malessere che a volte mi capitava di provare erano, senza averne consapevolezza, conseguenza di questo mancato riconoscimento.

Mentre, vissuta in modo appropriato, la rabbia merita di essere messa in campo perché si tratta del primo impulso di autoconservazione, la rabbia può essere un segnale per il cambiamento. Ad esempio per il neonato è la prima forma di comunicazione attraverso il pianto, una forma di energia che fa sì che un adulto accorra a modificare il suo stato di malessere, a soddisfare il suo bisogno.

⁹Domenico Nigro, *Manuale per la formazione in Counseling, cap.3 Le competenze relazionali e di comunicazione*
www.pragmacounseling.it

Per rabbia come energia non si intende la negatività o la resistenza con rancore o il risentimento, ma un sentimento che si esprime quando qualcuno oltrepassa il mio confine e sento un movimento che mi dà l'energia per cambiare qualcosa.

Trovare un modo per esprimere la rabbia in modo adeguato e incanalarla come energia di cambiamento, ad esempio, è utile per stabilire un confine per dire no a un comportamento inaccettabile. La rabbia è preziosa perché mi serve per accorgermi che in quel momento ho un bisogno che non viene soddisfatto. La rabbia infatti nasce proprio in conseguenza di un bisogno non soddisfatto, ma che devo riconoscere, per poterla esprimere in modo adeguato. Come sostiene Marshall B. Rosenberg nel libro "Le parole sono finestre [oppure muri]:

*La piena espressione della rabbia richiede la piena consapevolezza del nostro
bisogno.¹⁰*

Il primo passo per me sul quale ho dovuto lavorare è stato quello di credere di essere abbastanza importante per poter esprimere quello che ho da dire, per farmi valere, permettermi di dire a qualcuno che sono arrabbiata se mi tratta male.

Ho imparato che la rabbia sana messa in azione può essere un'energia rispettosa e assertiva verso il cambiamento.

Se sono consapevole dei miei bisogni, il primo passo verso la piena espressione della rabbia consiste nel riconoscere che quello che le altre persone fanno o dicono **non è mai la causa del modo in cui mi sento.**

Mi concentro piuttosto su cosa di cui in quel momento ho bisogno che non sto ricevendo. Sposto in questo modo lo sguardo, "dall'altro" (*non penso che l'altro sia la colpa di come mi sento*), "a me" (*sento qual'è il mio bisogno*).

¹⁰ Marshall B. Rosenberg, Le parole sono finestre [oppure muri] , Introduzione alla Comunicazione Nonviolenta - Esserci Ed.

L'importanza del “sentire”

Una delle intuizioni di maggior valore che il Counseling mi ha aiutata ad imparare a riconoscere è a dare valore è il **“sentire”**.

Il pensare è una funzione della mente, che non può essere confusa con il sentire. Nel sentire risiedono le emozioni, i sentimenti, le sensazioni, direttamente collegate agli organi di senso. Se “penso di sentire” qualcosa ma non riesco ad associare una emozione o una sensazione ad un mio sentimento, significa che sto confondendo il sentire con il pensare quindi molto probabilmente sto interpretando o giudicando, ma non ho ancora individuato una specifica emozione. Quindi:

- Quando imparo a distinguere il pensare da ciò che sento ho imparato a riconoscere le mie emozioni.
- Sto in ascolto per poter individuare quali sensazioni e quali espressioni si associano a questa emozione.
- Ho consapevolezza dei miei sentimenti e delle mie emozioni.
- A questo punto ho la possibilità e la capacità di riconoscere queste espressioni anche negli altri.

La buona gestione delle mie emozioni quindi può rendere più efficace il mio contatto con l'altro.

Ma spesso può succedermi che non ascolto le mie emozioni, le ignoro, le sopprimo: questo perché il più delle volte non le posso controllare, decidere, o scegliere quali emozioni provare e quindi ho il timore di perdere il controllo di me stessa.

Se mi metto in ascolto, “sento” e quello che sento può farmi male..

Ma l'attenzione alle emozioni mi può segnalare che qualcosa di importante sta avvenendo in me o in una relazione, e mi invita a dargli valore.

Ascolto il mio corpo per distinguere il pensare dal sentire

Presto attenzione al mio corpo, mi sintonizzo sulle sensazioni che arrivano, che percepisco. Il corpo è sensibile ed è in contatto con il mio sé profondo molto di più di quanto sia la mia mente. Il mio corpo non è soggetto a giudizio o autocritica, ma si limita a sentire. I segnali che arrivano da esso forniscono informazioni sui miei stati emozionali, il corpo manifesta ed esprime i bisogni anche contro la volontà cosciente della mia mente. Il corpo continua a parlarmi ed è importante riconoscere i messaggi che mi manda.

Grazie al counseling ho potuto prendere consapevolezza della bellezza di avere sempre a disposizione questo strumento prezioso, il mio corpo, così importante per riconoscere le mie emozioni.

Spesso la mente interviene nella gestione delle emozioni, controllandone l'espressione, anche oscurandole e rendendomi spesso insensibile.

Imparo a fermarmi, a prestare attenzione, a riconoscere l'interferenza della mente rumorosa, che normalmente prevale, che continuamente mi dice delle cose, che ascolta cosa le altre persone dicono, per cui quando le emozioni cercano di segnalarmi dei bisogni attraverso il corpo io non li riconosco e posso avvertire malessere.

Non lascio quindi che la mente predomini, ma prestando attenzione ai segnali che il corpo mi dà, semplicemente ascoltandolo, mi può comunicare quando non mi sento a mio agio. Il corpo sa di cosa ho bisogno e che cosa va bene per me, cosa realmente conta per me.

Dal mio diario:

“Provo ad ascoltare cosa mi sta capitando in questa situazione (...): sento dispiacere, rabbia, tristezza, disappunto.

Mi metto in ascolto, cosa che prima non facevo, cosa sento?

Sento salire le lacrime, un nodo alla gola, sento un peso sul petto, bruciore, tensione nella pancia. Ascolto queste sensazioni e le accolgo, ci sto assieme.

Mi accorgo che non sto respirando, cerco quindi di respirare.

Prima, quando mi capitava una situazione del genere, non stavo in ascolto di quello che succedeva nel mio corpo, non usavo il respiro per starci.

Sento ancora il nodo alla gola. Appena riesco, piango, lascio uscire tutto il dispiacere, la tristezza; la rabbia si scioglie.

Ascoltando e indagando queste emozioni mi sono permessa di consumarle, di trasformarle. Così facendo mi sento poi meglio. Non è cambiato nulla della situazione in cui mi sono trovata prima, ma a differenza di un tempo in cui non stavo ad ascoltarmi e a indagare, questa volta non sono stata nel mentale, cercando di capire le motivazione per cui si è verificato quell'accaduto, non ho continuato solo a pensare, a rimuginare su eventuali colpe, paure, conseguenze, come facevo un tempo e stavo solo male, tenevo le emozioni dentro, anzi non le vedevo.

Ora ho fatto altro, ho rivolto il mio sguardo, la mia attenzione a me stessa, alle mie emozioni, al mio sentire, a cosa sento nel corpo e a stare con tutto questo, ad ascoltarlo”.

Per molto tempo ho lasciato prevalere la mente; quando ho iniziato la scuola credevo di non essere in grado di “sentire”. C'è voluto tempo e ancora sono in cammino, ma con la Formazione IN Counseling ho potuto iniziare ad essere più consapevole del mio corpo e dei segnali che mi manda.

Quello che avevo bisogno di fare era fermarmi e prestare attenzione. Riscoprire i segnali del corpo diventa quasi una meditazione continua, che consiste nel riconoscere l'interferenza della mia mente, che tende a coprire, a prevalere sulle sensazioni e sui segnali del corpo.

Mentre scrivo mi rendo conto che non è una cosa automatica per me, ci devo mettere l'intenzione, è una ricerca continua ed è anche mia responsabilità: dal momento che divento consapevole, *posso scegliere come stare con quello che mi capita.*

Nel libro "Molecole di emozioni" Candace Pert¹¹ scrive:

*"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".*

LA CONSAPEVOLEZZA

La ricerca di questo "sentire" necessita di un atteggiamento molto importante che è la **presenza**, per poter rendermi conto, con tutti i miei sensi, di ciò che sta accadendo dentro e fuori di me. Questa presenza mi aiuta a sviluppare uno stato di **consapevolezza**, ed è quindi importante che io tenga attiva la mia capacità di ascolto, di attenzione.

Mi metto in ascolto di quello che "sento", "penso" e "faccio", utilizzando il linguaggio usato a scuola: "*faccio la spola*" e posso vedere come ci sia una relazione tra il piano del sentire, del pensare, dell'agire; se questi tre piani sono equilibrati, in tutto questo c'è un contatto in grado di farmi stare bene perché, attraverso le sensazioni fisiche, i sentimenti, i pensieri, vengo in contatto con i miei bisogni e posso riconoscerli in modo chiaro.

Il valore delle esperienze che ho vissuto nella formazione in Counseling mi ha permesso finalmente di mettere in atto questi cambiamenti in me stessa permettendomi di trovare maggior benessere nelle situazioni che stavo vivendo male.

¹¹ Candance Pert – Molecole di emozioni – Ed. Tea

“Quando io divento consapevole dei sentimenti che mi muovono, divento capace di stabilire un contatto con l’altro.”¹²

È proprio ciò che succede in una relazione di Counseling.

Il Counselor, aiutando il proprio cliente a “stare e agire” nelle situazioni di difficoltà che sta vivendo, a stare nel processo, a stare con quello che c’è, lo aiuta a prendere consapevolezza, lo accompagna ad apprendere nuovi e più efficaci modi di affrontare i problemi.

“Nella relazione di counseling il cliente è, innanzitutto, “guidato” a fare esperienza di cosa gli sta accadendo se sta in ascolto.”¹³

Per poter, in una relazione di counseling, aiutare il cliente è fondamentale una buona qualità della relazione, un buon **contatto** con l’altro e questo avviene se presto attenzione a cosa accade in me stessa **nel momento in cui sono in ascolto dell’altro**.

“Il contatto con me stesso, con tutte le parti e le istanze che mi costituiscono, determina il mio stato di presenza, che, a sua volta, presiede al mio contatto con gli altri e con l’ambiente intero.”¹⁴

¹² Domenico Nigro “L’ABC delle competenze relazionali” – Pedragon Fortepiano Ed.

¹³ Domenico Nigro “Manuale per la formazione in Counseling” cap.4.3

¹⁴ Domenico Nigro “Manuale per la formazione in Counseling” cap.5.3.2

LE COMPETENZE RELAZIONALI PER SAPER FARE COUNSELING

Per comunicare efficacemente, prima di tutto è necessario che io comprenda l'altro.

Ma in questo caso comprendere non ha semplicemente il significato di capire con la mente. Deriva dal latino "*cum-prehendere*" che significa "afferrare e fare proprio", la capacità cioè di accogliere, cogliere tutto quello che l'altra persona mi sta comunicando.

La comunicazione spesso può risultare inefficace in quanto non tengo conto che l'altro possa avere una visione diversa dalla mia, che l'altro possa non condividere il mio sentire, il mio modo di pensare e ragionare, che ognuno di noi possa avere una visione condizionata e spesso succede che io agisca in modo inadeguato.

Il contatto

Non esiste una comunicazione senza contatto. Il contatto è quella parte fondamentale della relazione che permette alle persone di comprendersi, nei pensieri, nei sentimenti, nelle parole. Il primo passo è che io sia consapevole dei miei sentimenti e dei miei pensieri, ed è altrettanto importante che io sappia comunicarli all'altro.

Ciò che sicuramente può facilitare la comunicazione è *l'autenticità*.

Per una comunicazione efficace ciò che è fondamentale infatti è che io faccia venir fuori ciò che penso e sento realmente, cioè che io sia autentica.

Ma questo non sempre avveniva per me, spesso capitava che i miei bisogni rimanevano inespressi, nascosti e ciò che impediva di farli venire alla luce era principalmente la mia paura di essere rifiutata, di non essere accolta per quello che sono. Con la formazione in counseling sono arrivata a comprendere meglio che posso riuscire a comunicare con autenticità, quindi essere me stessa, solo se ho fiducia e credo in me stessa. Questo mi permette di avere la forza di accettare il senso di rifiuto, non ho bisogno di avere l'approvazione da parte dell'altro, ma mi posso esprimere liberamente, essendo responsabile di quello che sento, penso ed esprimo. E ho

imparato anche, lavorandoci molto, a fidarmi di più di me stessa, lasciando andare il giudizio su di me.

“L'autenticità è ciò che permette alla relazione di non essere falsata da bisogni inespressi e nascosti”¹⁵

Imparo a esprimere i miei bisogni per meglio comunicare

La Formazione IN Counseling mi ha aiutato ad acquisire maggior consapevolezza, a meglio comprendere che nelle relazioni ciò che mi impediva di comunicare efficacemente era non riconoscere e non saper esprimere i miei bisogni.

Troppo spesso non comunicavo autenticamente ciò che pensavo e sentivo; avevo timore di esprimermi per la paura del conflitto. Spendevo molte energie a essere sempre attenta a soddisfare le esigenze dell'altro, non riuscivo a stare con la contrapposizione, le divergenze. Questo atteggiamento provocava malessere in me e, nonostante tutti i miei sforzi spesso si creavano incomprensioni con l'altra persona, perché non aveva chiaro quello che io volevo, quale era la mia posizione. L'evitare il conflitto con l'altro nascondeva anche la mia paura di perdere l'altro. Questa paura mi impediva di rendere esplicito ciò che realmente sentivo e pensavo, insomma mi impediva di essere autentica, per le conseguenze che questo poteva avere.

Il primo passo da fare era intanto riconoscere ciò che sentivo, i miei bisogni, le mie emozioni e il secondo era **saperli comunicare**.

Con il Counseling ho imparato che comunicare i miei pensieri e le mie emozioni facilita la relazione con l'altro e migliora l'efficacia della comunicazione. Questo mi ha permesso di avere una comunicazione più efficace in diverse relazioni e anche, ad esempio, con mio marito, Paolo. Nel momento in cui ho compreso che non compiacere sempre ed in ogni caso non significava perdere la sua stima o dargli meno importanza; imparare ad accettare e sostenere anche la contrapposizione faceva parte di una relazione efficace e più autentica.

¹⁵ Domenico Nigro, L'ABC delle competenze, Fortepiano, pag.59

“In una relazione interpersonale possiamo considerare efficace quello scambio comunicativo in grado di sostenere e sviluppare il contatto tra i parlanti, aiutandoli ad ottenere ciò che vogliono o, almeno, a renderlo chiaro e accettabile per entrambi”¹⁶

Ho imparato a prendere consapevolezza di non avere bisogno dell’approvazione degli altri, posso permettermi di dire la mia opinione e correre il rischio di non essere accettata da qualcuno, piuttosto che restare in silenzio ma sentire frustrazione o rabbia, risentimento.

Ho compreso anche che il modo in cui l’altro reagisce nei miei confronti, può essere più un riflesso del rapporto che ha con se stesso, piuttosto che un giudizio su di me.

E proprio quando ho iniziato a riconoscere il mio valore, accettare me stessa e i miei limiti, è iniziato il cambiamento, ho iniziato a vedere che le persone si avvicinavano a me, perché riconoscendo io il mio valore anche gli altri lo riconoscevano in me.

Gli altri non cambiano perché li cambiamo noi, ma perché cambiamo noi.

¹⁶ Domenico Nigro, *L’ABC delle competenze relazionali* - Fortepiano Ed.

CICLO DI SODDISFAZIONE DEL BISOGNO

Noi siamo inseriti fin dalla nostra nascita in un processo che è il processo di “**contatto**”. Io agisco e penso mettendo costantemente in relazione il mio mondo interiore con gli altri e con l’ambiente esterno che mi circonda.

Grazie a questo processo, cioè venendo in contatto con l’ambiente, posso essere in grado di rispondere in modo efficace e corrispondente ai miei bisogni, là dove c’è un mio interesse.

Può essere un buon esempio il neonato che, per soddisfare i propri bisogni di fame, sete, sonno, entra in contatto con l’ambiente, la madre; attraverso il pianto esprime il proprio disagio, un bisogno che non sa riconoscere e soddisfare autonomamente, ottenendo dall’ambiente la soddisfazione del suo bisogno, per godere poi dell’appagamento.

Quindi quando una situazione di contatto è chiusa sono appagata e sarò aperta alla successiva situazione di contatto.

Questo processo prende il nome di “**ciclo di soddisfazione del bisogno**”, che presenta diverse fasi:

- Sensibilizzazione (sensazione)
- Consapevolezza (presa di coscienza)
- Eccitazione (energizzazione)
- Azione
- Contatto (l’atto di soddisfare il bisogno)
- Godimento (ritiro)



Nelle relazioni, posso incontrare delle problematiche nella gestione della soddisfazione dei miei bisogni, ritrovandomi ad affrontare queste difficoltà in modo non adeguato, mettendo in atto delle modalità, delle dinamiche comportamentali che la Gestalt definisce **“interruzioni di contatto”**.

Le interruzioni di contatto sono dei meccanismi di difesa che l’individuo mette in atto rispetto alle difficoltà che incontra nello scambio con l’ambiente durante il ciclo di contatto. Sono un malfunzionamento che privano di una piena soddisfazione dei bisogni.

Ogni qualvolta il ciclo di soddisfazione di un bisogno subisce una qualche forma di interruzione, si può vivere uno stato di malessere. Viene interrotto il processo di consapevolezza. Questa è una modalità per gestire quello che ci manca, per non stare nella situazione che procura sofferenza.

Saper riconoscere, in una relazione (e in una relazione di Counseling), queste interruzioni di contatto in me e negli altri, vedere e accogliere ciò che sta accadendo,

imparare a gestire queste modalità, rende più facile ed efficace la relazione, permette di modificare e riprendere il contatto interrotto.

“L’ascolto attivo” aiuta a individuare dove queste interruzioni potrebbero essersi interrotte.

In alcuni casi possono anche avere una funzionalità, un esempio può essere la “desensibilizzazione”, che quando noi mettiamo in atto ci permette di stare in una situazione difficile, come un impegno significativo che metto in un lavoro, pur di raggiungere un obiettivo.

Ma sovente sono invece modalità che usano mezzi non coerenti rispetto ai fini che perseguono, ad esempio: mangio non per la fame ma per soddisfare una mancanza di affetto.

Le principali interruzioni di contatto che la psicologia della Gestalt ha codificato sono:

“Desensibilizzazione”: si minimizza una sensazione, non la si ascolta, un esempio può essere una persona che lavora molto, dicendo di non sentire la stanchezza, non ascoltando i segnali del corpo, per raggiungere a tutti i costi un obiettivo. Si è quindi anestetizzati e insensibili, non ci si cura dei propri bisogni.

“Deflessione”: si mette in atto un comportamento di “deflessione” quando non ci si fa coinvolgere nelle relazioni, con gli altri, con l’ambiente. Si prendono le distanze, si devia dal contatto diretto con l’altra persona o con l’ambiente, per evitare l’impatto dello stimolo proveniente dall’ambiente o da se stesso.

“Introiezione”: si agisce in base a “regole”, codici di comportamento dettate dall’esterno, in base a dei doveri che corrispondono a stereotipi culturali o famigliari. In genere si agisce in base ai “devo fare”.

“Proiezione”: si rivolge l’attenzione fuori da se, ci si sente impotenti a cambiare situazioni critiche che ci riguardano, per cui si proietta, si attribuiscono agli altri le proprie difficoltà, ad esempio si crede che sono gli altri a respingerci non rendendoci conto di essere noi a respingere il contatto con gli altri.

“Professione”: Si fa all’altro quello che vorremmo facessero a noi.

“Retroflessione”: significa “volgere indietro”. Si rivolge a noi stessi quello che vorremmo fare agli altri, ad esempio ci facciamo del male non potendolo fare ad altri. L’aggressività viene rivolta contro di sé (il suicidio può essere come la forma

retroflessa dell'omicidio). Oppure rivolgiamo a noi le attenzioni o le cure che non possiamo avere dagli altri, e questo può essere anche un buon modo per auto-sostenerci.

“Egotismo”: è messo in atto quando una persona tende a parlare di se stessa e delle sue relazioni con gli altri o delle sue esperienze, diventa un commentatore di se stesso, anziché stare in contatto con l'altro, con l'ambiente circostante o con se stesso.

“Confluenza”: è la modalità di chi non riconosce i confini tra se e l'altro, ciò impedisce di differenziarsi dall'altro, ed è difficile essere in contatto con i propri bisogni. In questa modalità ci può essere l'incapacità di tollerare la differenza nell'altro, o anche la difficoltà a riconoscere il proprio valore o i propri limiti.

Le “mie” interruzioni di contatto - La confluenza

Durante il percorso di formazione ho imparato a riconoscere le interruzioni di contatto in cui più frequentemente incorrevo. Una delle mie più frequenti era la “confluenza”.

La confluenza è lo stato di chi non riconosce un confine tra sé e l'altro.

Un esempio tipico di situazione di confluenza può essere rappresentata dai neonati che vivono appunto in confluenza con la madre, che non riescono cioè a distinguere tra interno ed esterno, tra sé e l'altro. Talvolta anche nell'adulto diventa impossibile vedere la differenza tra sé e il resto del mondo. Chi è inconsapevole del confine tra sé e gli altri non può prendere contatto e nemmeno può adeguatamente ritirarsi.

“nello stato di confluenza si esige la somiglianza e si rifiuta di tollerare ogni divergenza. Ritroviamo spesso questo fenomeno ad esempio in un genitore che considera i figli semplici estensioni di se stessi e non riescono a vedere che i figli sono diversi da loro”¹⁷

La Formazione IN Counseling mi ha aiutato a prendere consapevolezza di tutte le situazioni in cui entravo in confluenza con l'altra persona e di quanto facilmente io mettessi in atto questa dinamica.

Capitava spesso che nel contatto con l'altro io mi immergessi totalmente nella sua sofferenza, diventando l'altra persona, la sua sofferenza era la mia, non c'era più confine tra me e l'altra persona. Che fosse un figlio, mia madre, un'amica o qualsiasi altra persona che portava la sua sofferenza, finanche una situazione lontana, entravo in confluenza.

Io interpretavo questo mio partecipare alla sofferenza dell'altro come empatia, compassione, ma questo non aiutava comunque l'altro, faceva solo stare male me, mi procurava grande sofferenza.

È stato importante per me imparare a mettere confini tra me e l'altro, riconoscere me stessa, i miei bisogni e metterli anche davanti quando è il caso, ai bisogni dell'altro. E trovare invece un modo sano per aiutare l'altro.

Ho imparato che la compassione, cioè *“patire con l'altro”* è di valore; partecipo, entro in contatto con la sofferenza dell'altro, ma rimango me stessa, non sono lui, non confluisco con lui.

¹⁷ Perls Fritz, Hefferline R.F.m Goodman Paul – Teoria e pratica della terapia della Gestalt – Ed. Astrolabio

LA GESTALT

L'orientamento teorico più importante della Scuola IN Counseling che ho frequentato è quello della Gestalt.

Il termine tedesco Gestalt è il participio passato di "*von Augen gestellt*" che letteralmente significa "posizionato davanti agli occhi", ciò che compare allo sguardo, o conosciuto come "teoria della forma".

Frederick Salomon Perls (meglio conosciuto come Fritz Perls), padre fondatore della Terapia Gestaltica, cambiò radicalmente il corso e lo sviluppo della psicoterapia moderna.

Prendendo spunto dagli insegnamenti dell'esistenzialismo e della fenomenologia, dalla capacità di autoregolarsi degli esseri viventi, dalla teoria del campo¹⁸, dalla fisica delle percezioni umane e dalle filosofie orientali e olistiche, Perls, convinto che l'essere umano possedesse in sé tutte le potenzialità necessarie per vivere bene, mise al centro delle sue pratiche psicoterapeutiche la **consapevolezza** delle persone.

Il concetto di Gestalt, per fare Counseling, è un importante riferimento, riguarda il "*come si configurano gli accadimenti percepiti dalle persone*"¹⁹.

Secondo la Teoria della Gestalt la percezione umana distingue tra figura e sfondo. La figura è ciò che ci interessa, lo sfondo è tutto il resto. La distinzione tra figura e sfondo pertanto è soggettiva, perché quando mi interessa qualcosa mentalmente lo distinguo da tutto il resto, lo metto a fuoco e tendo a sfocare ciò che non mi interessa.

La teoria della Gestalt, anche definita come "teoria della forma", si poggia quindi sulle seguenti, principali affermazioni:

¹⁸ Teoria del Campo: fu sviluppata da Kurt Lewin, secondo La teoria del Campo uno stesso oggetto può assumere significati diversi a seconda del bisogno espresso dalla persona in quel preciso momento. Per Lewis sono i bisogni che determinano il percepito inserito in un campo.

¹⁹ Domenico Nigro "Manuale per la formazione in Counseling" cap.4.6 - La teoria della Gestalt, riferimento teorico d'eccellenza per il Counseling

1. La tendenza della nostra mente è quella di interpretare come un unico messaggio l'insieme di elementi visivi diversi che compongono una immagine, cioè mettiamo a fuoco la figura totale.
2. L'oggetto è percepito nella sua totalità prima che nelle singole parti da cui è composto.
3. "Il tutto ha un valore superiore alla somma delle singole parti".

Può essere un pratico esempio la figura simbolo del WWF, il panda in cui mettiamo prima di tutto a fuoco la figura dell'animale, prima di vedere gli elementi che lo compongono o che mancano.



Un bell'esempio per comprendere questo concetto può essere anche quello di una melodia, che è bellissima nel suo insieme, nella sua totalità ma che, chiaramente, non può esistere senza le singole parti, ovvero le note.

Quindi, da ogni esperienza percettiva otteniamo un'immagine totale a cui la mente attribuisce un significato, che deriva però dai singoli dettagli che servono da "sfondo" della figura. Ogni figura infatti ha bisogno di uno sfondo dal quale ritagliarsi per assumere una forma, senso e valore (ad esempio se la figura del panda fosse su uno sfondo nero non si potrebbe percepire l'animale).

Questa dinamica di percepire le cose visivamente, la riscontriamo anche nel comportamento umano. Noi esistiamo in rapporto con l'ambiente.

“E' nella relazione con il proprio ambiente che il comportamento delle persone assume forma, contenuto e valore”²⁰.

Questa teoria ci aiuta a vedere che nella nostra esistenza la relazione figura-sfondo mette in risalto il bisogno del quale prendersi cura, da soddisfare. Quindi: *“soddisfiamo il bisogno quando ce l'abbiamo in figura, sullo sfondo della nostra esistenza, che galleggia su di un mare di bisogni da soddisfare”²¹.*

Nella relazione di Counseling il counselor aiuta il cliente a riconoscere queste dinamiche, aiutandolo innanzitutto a diventare consapevole delle proprie interruzioni di contatto, delle proprie emozioni, dei propri bisogni insoddisfatti, sostenendolo ad intervenire su questi atteggiamenti. Aiutandolo a mettere particolare attenzione sul modo in cui egli sperimenta e percepisce la propria realtà, più che sui fatti vissuti, concentrandosi sul **processo** più che sul contenuto.

Questo permetterà di riprendere i “contatti interrotti”, di chiudere la “Gestalt aperta” e portare a compimento il “ciclo del bisogno”, perché ogni esperienza di crescita è una gestalt che apriamo e portiamo a compimento.

Anche se la gestalt era stata aperta tempo addietro, sarà possibile chiuderla anche nel “qui e ora”, avendo la possibilità di iniziare a vivere meglio.

“un'esperienza di crescita è una Gestalt la cui chiusura ci ha permesso di apprendere quanto ci è servito per affrontare e superare le difficoltà che stiamo affrontando”²²

²⁰Domenico Nigro “Manuale per la formazione in Counseling” cap.4.6 - La teoria della Gestalt, riferimento teorico d'eccellenza per il Counseling

²¹Domenico Nigro “Manuale per la formazione in Counseling” cap.4.6 - La teoria della Gestalt, riferimento teorico d'eccellenza per il Counseling

²² Domenico Nigro “Manuale per la formazione in Counseling” cap.4.6 - La teoria della Gestalt, riferimento teorico d'eccellenza per il Counseling

Posso dire che intraprendere questo percorso di crescita con la scuola di mi è servito a chiudere alcune gestalt aperte, relative a bisogni che non avevo ancora imparato a soddisfare.

❖ 2.2

COS'E' UNA RELAZIONE DI COUNSELING

Il counseling è un sostegno per facilitare ad individuare e valorizzare le potenzialità e le risorse “**sane**” dell’individuo. Il counseling guarda alla persona nella sua interezza, a tutti i campi che la riguardano, al suo ambiente, al suo intero universo e la aiuta a trovare “*da sé*” il proprio benessere.

Il counselor accoglie, ascolta, aiuta il cliente a meglio affrontare le difficoltà della vita; lo aiuta a stare in situazioni difficili, a trovare lui stesso la soluzione. Lo aiuta ad attivare dei processi di consapevolezza che lo faranno stare meglio, che lo aiuteranno nella crescita personale. Il Counseling quindi aiuta ad aiutarsi, sostiene i processi di auto-aiuto.

Il valore fondamentale del counseling è la “**relazione**” che il counselor attiva con il cliente. Il counselor si mette in gioco in prima persona; mettendosi in ascolto, cerca di cogliere, riconoscere e fare esperienza di quello che il cliente sente. E, dopo aver fatto lui stesso esperienza di questo sentire, aiuta il cliente a scoprire, a chiarire cosa gli sta capitando, facendogliene rifare esperienza nella relazione di counseling e aiutandolo a vedere anche possibilità diverse di gestire cosa gli sta capitando.

Come counselor non ho una ricetta, non faccio fare al cliente quello che farei io, ma aiuto il cliente a scoprire che cosa è meglio per lui. Evito la tentazione di trovare una soluzione. Se cerco una soluzione, corro il rischio di estraniarmi dal processo, evidenziando la mia difficoltà a stare con quello che il cliente porta, mentre fare counseling richiede fiducia nel processo relazionale.

Sono fuori strada se cerco di comprendere “mentalmente” quello che succede all’altro. Mi chiedo piuttosto come farei io nella situazione che mi porta il cliente. Chiedo al cliente come ha vissuto questa situazione, come lo ha fatto sentire, cosa ha detto a lui. La fenomenologia è infatti alla base del Counseling²³.

Come faccio a capire quello che sta provando il cliente?

- Divento lui
- Sto in ascolto e riconosco ciò che sento
- Non uso la mente principalmente
- Accolgo e “sto” con quello che provo
- Gli comunico cosa sento
- Non dò soluzioni

Posso fare vedere al cliente che ce la può fare anche senza trovare soluzioni e cerco di prestare ascolto anche alle difficoltà che ho io.

Quando lungo il percorso della scuola sono riuscita a comprendere queste dinamiche mi sono sentita sollevata.

Fino a quando la mia preoccupazione rimaneva al livello mentale del voler capire, cercare soluzioni, rimanevo bloccata sull’aspettativa del cliente, sul chiedermi cosa dire, cosa fare durante il mio fare counseling; sentivo l’impotenza, la frustrazione di non potercela fare, che non sarei mai potuta diventare una brava counselor.

Ho compreso che come counselor ho la responsabilità di riconoscere quello che mi sta capitando in quella situazione, che il mio mezzo di comprensione è “vivere il problema”, ho bisogno di diventare l’altro per comprendere cosa prova, identificarmi, solo per il tempo necessario, per poi disidentificarmi (il contrario della confluenza), ridiventare me stesso, tirarmi fuori, guardare dal di fuori, “comprendere”.

Ho imparato ad avere fiducia nel processo che si svilupperà e ho imparato anche che... “posso stare con la paura di non farcela”.

²³ Vedi nota a pag.59

Il Counseling è la capacità di “stare” anche nelle situazioni che non mi piacciono, quindi il counselor aiuta il cliente a comprendere che può stare in quella situazione e portarlo a sentire sollievo quando comprende che può anche vedere il problema con un'altra visione.

A proposito del processo per imparare a “stare con la paura di non farcela” riporto un pezzo di diario:

*[“durante un laboratorio di Counseling online ho esposto la difficoltà che alla fine del percorso ancora ho: la paura di non farcela a sostenere una sessione di counseling con un cliente, anche durante una situazione protetta come il laboratorio di counseling. La mia paura è di non riuscire a portare a termine la sessione, di non riuscire a dare al cliente l'aiuto che si aspetta. Emerge che questa mia paura è paura del giudizio, timore di deludere il cliente e quindi la mia paura di non avere valore. Domenico evidenzia che è importante innanzitutto che io accolga questa paura e che comprenda di poter fare i conti anche con il fatto di non farcela, come counselor non ho il compito di risolvere il problema del cliente, ma è invece importante stabilire un buon contatto con lui e starvi in relazione, perché questo è una sessione di counseling: **una relazione** tra due, o più, persone.*

Mi sono accorta che davo troppo valore al giudizio e al pensiero, presa dal bisogno di trovare una soluzione, mentre in questa sessione ho sentito sollievo, ho dato valore alla mia paura, ho compreso l'importanza di lasciare andare le aspettative e di porre attenzione alla relazione, e questa comprensione mi ha riaccessato l'entusiasmo a mettermi in gioco, a sperimentare la bellezza della relazione di counseling”].

Cosa serve per fare counseling

In una sessione di counseling do un rimando al cliente, dico come mi fa sentire quello che lui mi ha raccontato, stando in ascolto e invitando il cliente a fare altrettanto.

- Mi fermo/ci fermiamo, respiriamo, ci ascoltiamo.
- Come stai – cosa senti - dove te lo senti?
- Mi accorgo di quello che succede, accolgo quello che c'è, sto con quello che c'è, condivido quello che sento e provo.
- Possiamo vedere insieme cosa puoi fare? Che cosa posso fare per te?
- E, quando dovessi sentirmi in difficoltà a proseguire, mi posso servire del cliente, chiedendogli aiuto.
- Come? Dicendogli ad esempio: aiutami a comprendere meglio come stanno le cose. In pratica dicendogli “aiutami ad aiutarti”.

In fondo come abbiamo detto il counseling è una relazione tra due persone, dove c'è uno scambio e entrambe le parti danno e ricevono dall'altro.

Le qualità di un counselor

Saper ascoltare - Ascolto attivo

Per ascoltare in modo attivo non sto semplicemente ad ascoltare quello che l'altro mi sta dicendo ma cerco di accogliere quello che mi viene detto e quindi sono interessata a stabilire un contatto con la persona che sta parlando. Questo contatto è importante in ogni relazione interpersonale, in particolare in una relazione d'aiuto.

Se nella comunicazione io sono in ascolto, sono in grado di rielaborare i pensieri, le emozioni e le sensazioni della persona che parla, così come sto facendo

con me stessa. È un'azione comune. Per arrivare ad un ascolto attivo mi pongo in modo da mettere in azione quattro azioni:

Cogliere: colgo i segnali che l'altro mi trasmette, attraverso il mio "sentire", cercando di prendere coscienza di cosa mi procurano, cioè "ascolto" le mie emozioni e le mie sensazioni. In questo modo entro in contatto con l'altro, non semplicemente raccogliendo i dati di quello che mi sta raccontando o cercando di "capire" con la mente, ma entrando sul livello del "sentire". Quindi oltre a cogliere i segnali della comunicazione verbale e non verbale, colgo le emozioni.

Accogliere: Riesco a cogliere per intero la comunicazione della persona e riesco veramente ad incontrarlo se sono disposta ad accogliere quello che mi sta dicendo anche se è qualcosa che per me non è tollerabile o che non condivido. Per chi mi parla le cose che dice hanno un valore e sono per lui importanti. Quindi cerco di rimanere in contatto anche se provo dei sentimenti come rifiuto o frustrazione, ecc..., aiutandomi a rimanere in contatto con la mia emozione respirando profondamente, per evitare di avere eventualmente una reazione di contrapposizione e perdere la possibilità di cogliere a pieno quello che l'altro mi porta.

Accogliere significa quindi avere la capacità di fare spazio alle diversità per confrontarle e anche se non mi sento di dividerle posso accettare comunque che abbiano un valore e un senso per l'altro. Ho rispetto assoluto per il vissuto dell'altro.

Raccogliere: tutto quello che avrò scoperto e raccolto nella relazione con l'altra persona, lo potrò restituire al cliente, sapendo di averlo "ascoltato" efficacemente.

Potrò, per stimolare la comunicazione con lui, usare alcune tecniche di comunicazione efficace come: fare domande, agire sulla comunicazione non verbale, la chiarificazione (mi stai dicendo che..?; intendi dire che..?), la riformulazione dei contenuti, la ricapitolazione, la contestualizzazione.

L'ascolto attivo è un'azione voluta e consapevole, che ogni counselor si allena a mettere in atto, per non cadere in comportamenti automatici, reattivi, nevrotici. Il che rischierebbe di accadere se non tenessi sempre attive ed allenate le funzioni di consapevolezza.

Comunicazione empatica: Con la comunicazione empatica presto attenzione a come esprimo me stessa e come ascolto gli altri.

Osservo, individuando come mi sento, cosa provo, senza giudizi o valutazioni, provo a identificare i bisogni collegati a questo mio sentire e comunico all'altro i sentimenti che ho identificato in modo rispettoso ed empatico.

Restituire: Lo stare in ascolto attivo del cliente, che mi porta le sue difficoltà attraverso il racconto, mi serve per empatizzare con lui, per percepire i sentimenti, le azioni, il senso di quello che ha agito in lui e in questo modo raccogliere il materiale da restituirgli in un "Feedback".

Funzioni del feedback

Così viene chiamato il rimando che do al cliente, ed è una parte importante della relazione di Counseling, così come lo è di tutte le relazioni di aiuto e di sostegno al prossimo. Un feedback è buono ed efficace quando:

Non è imposto, ma è dato come rimando ad una richiesta di aiuto.

È utile e di valore quando non si concentra su errori, difetti, limiti, ma quando utilizza i punti di forza. È di incoraggiamento quando è focalizzato su azioni pratiche, dove il cliente può intervenire e nel quale riesce a mantenere il proprio controllo.

Un feedback è buono se riesco a descrivere ciò che vedo o sento. Non serve a esprimere le mie opinioni riguardo l'accaduto o a esprimere giudizi, neanche a stabilire chi ha ragione, ma a dare valore a ciò che c'è in campo.

È efficace se il feedback rimane sull'accadimento appena ascoltato e non va invece a rivangare cose passate.

Un feedback può aiutare a sviluppare consapevolezza e conoscenza se aiuta la persona che lo riceve ad ottenere una maggior conoscenza di sé e dei propri comportamenti, che fino ad allora non aveva riconosciuto.

In ogni caso un feedback dovrà descrivere ciò che il cliente ha raccontato, non valutare o giudicare l'accaduto per non far sì che la persona si ponga in una posizione difensiva.

Per questo motivo è assolutamente sconsigliata la formulazione di domande che inizino con un "perché", in quanto possono indurre a fornire giustificazioni che non aiutano a migliorare i pensieri, i sentimenti, i comportamenti.

Il feedback è il raccontare all'altro quello che succede a me nell'ascoltarlo, riportare al cliente quello che ho provato nell'esperienza che ho fatto stando con lui; questo ha la potenzialità di far contattare al cliente emozioni e vissuti; è particolarmente efficace in quanto stimola il cliente a rivedere il proprio vissuto da un altro punto di vista.

È fondamentale che la persona si senta coinvolta nell'individuare le modalità con cui intervenire, sentendosi responsabile e artefice dei propri miglioramenti ed è il miglior modo perché la persona riesca a tirare fuori le proprie capacità di aiutarsi.

Dopo aver comunicato il feedback riprendo il contatto chiedendo come lo abbia fatto sentire ciò che gli ho detto, se gli risuona e cosa se ne può fare di quello che sente.

Condividendo il mio feedback in pratica è come se, io counselor, facessi da specchio al cliente, cioè faccio vedere al cliente quello che lui non vede di se.

❖ 2.3

COLLEGAMENTO COUNSELING - CONSAPEVOLEZZA - BUDDISMO

Come avevo già accennato nella prima parte del capitolo, un aspetto di fondamentale rilevanza sia nella Formazione IN Counseling, sia in ogni sessione di counseling è il lavoro di consapevolezza. Le pratiche di consapevolezza esercitate nella Formazione IN Counseling hanno molto in comune con gli insegnamenti del *buddismo* e con la *meditazione*.

Il buddismo è una filosofia che ha anticipato le intuizioni che si troveranno poi nella cultura filosofica dell'Esistenzialismo²⁴, della Fenomenologia²⁵ e della Psicologia Umanistica.

In queste filosofie il counseling trova un collegamento e un riferimento molto importante, per questo la conoscenza del Buddismo è di grande aiuto a chi vuole imparare a fare counseling.

Nel "Manuale per la Formazione IN Counseling" scritto dal direttore della scuola Domenico Nigro è stato inserito infatti un capitolo dal titolo "Il cuore buddista del counseling", nel quale sono riportati diversi collegamenti buddismo-counseling.

Per il Buddha il benessere personale era una condizione indispensabile per raggiungere l'illuminazione; per il counseling lo scopo principale è il benessere della persona.

Il benessere, quindi, accomuna il counseling al buddismo. Per entrambi il mezzo per arrivarci è la consapevolezza.

²⁴Esistenzialismo: Corrente di pensiero che mette in risalto la problematicità dell'esistenza del singolo individuo – Dizionario della lingua italiana

²⁵Fenomenologia: è lo studio delle manifestazioni che un accadimento può assumere, nella percezione di chi lo osserva o di chi ne è parte in causa.- Domenico Nigro "Manuale per la formazione in Counseling"

“In ciascuno di noi è presente il seme della consapevolezza”²⁶

Ciò che caratterizza la pratica buddista, sono forme di meditazione centrate sul momento presente, sul “qui e ora”, sull’ascolto, il respiro, l’attenzione, la concentrazione, l’accoglienza, l’osservazione non giudicante, la comunicazione non violenta.

Tutto questo lo possiamo trovare in una sessione di counseling dove, ciò che il cliente mi porta riguardo a cosa lo sta mettendo in difficoltà, mi attiva a cercare, a far emergere e riconoscere, insieme a lui, quello che succede nel “qui e ora”, che cosa c’è ancora lì, presente, che condiziona la sua vita attuale e agisce, fino a farlo stare male.

“Come nella meditazione, il nostro fare counseling produce nei clienti l’attivazione e lo sviluppo di processi di consapevolezza che ne sciolgono gli schemi mentali-comportamentali rigidi e sclerotizzati, sostituendoli con forme flessibili, più capaci di farli stare bene”²⁷

Un altro collegamento tra il buddismo e il counseling è l’esigenza di entrambi di calare gli insegnamenti nella pratica.

Infatti come il Buddha insegnava cose pratiche, invitando ad esercitarle, applicarle alla vita, perché solo con l’esperienza si avrebbero avuto dei risultati, così è per il counseling, che è sempre una esperienza pratica di relazione interpersonale, grazie alla quale si può arrivare a stare meglio.

Un collegamento che evidenzia Domenico nel capitolo è anche l’insegnamento che il buddismo offre sulla sofferenza.

Come può avvenire durante un incontro di counseling, in quanto chi si rivolge ad un counselor è spinto dal bisogno di risolvere una qualche sofferenza che non lo fa vivere bene, in molte situazioni della vita si può venire a contatto con la sofferenza, propria o degli altri, e la cosa che tutti i clienti vogliono è di smettere di stare male.

²⁶ Thich Nhat Hanh “Paura – Supera la tempesta con la saggezza” - Ed. Macro

²⁷ Domenico Nigro “Manuale per la formazione in Counseling” cap... – Il cuore buddista del counseling

Il counselor può accompagnare il cliente a comprendere che la sofferenza è una condizione naturale, che può essere di stimolo per aiutarlo a trovare delle soluzioni che migliorino la situazione che sta vivendo, arrivando a comprendere che la condizione per superare la sofferenza non è altro che... “imparare ad accoglierla e accettarla”.

Così come insegna il buddismo, rifiutando la sofferenza, non facciamo altro che rafforzarla; l'origine e la crescita della sofferenza è “il non volerla”.

La sofferenza, scopro che la posso accettare e accogliere.

A tal proposito posso dire come il percorso della scuola di Counseling, parallelamente alla maggior conoscenza del buddismo e della meditazione, mi hanno aiutato molto a sviluppare la mia capacità di accettazione della sofferenza.

Come accennavo nel paragrafo dove ho scritto a proposito della mia interruzione più frequente, la confluenza, avevo una grande difficoltà ad accettare la sofferenza, sia di persone a me vicine, sia per situazioni non strettamente vicine. Non sopportavo di vedere la sofferenza negli altri, tanto da provare sensi di colpa nell'essere più fortunata di loro; era come volessi prendere su di me questa sofferenza o comunque volessi eliminarla, risolvere le situazioni che la ingeneravano.

Era quasi una pretesa di “onnipotenza”, che mi procurava un forte senso di impotenza e frustrazione. Facevo fatica anche a stare con le mie sofferenze, ad accettarle.

Con la Formazione IN Counseling e la meditazione sto imparando che posso anche stare con essa, che la posso accogliere. Ho imparato ad avere una visione più vasta, a non identificarmi con la sofferenza.

Il Buddha diceva: *“Contempla in profondità la natura della sofferenza per capirne le cause e il modo di uscirne”*. Essa rimane, dentro e fuori di me, ma posso cercare il modo di alleviarla e di trasformarla.

Ho imparato anche che la mia sofferenza mi può servire per rendermi conto che c'è qualcosa che non va e quindi attivarmi per trovare il benessere.

Inoltre, se sento la sofferenza, se la riconosco, posso poi anche riconoscere e apprezzare la gioia e tutte le sensazioni e le emozioni che nella vita esistono.

“Imparare a soffrire, a sentire la sofferenza nel corpo, nel cuore, e a riflettere in profondità è la soluzione della sofferenza, il suo dissolvimento.”²⁸

Nel buddismo la consapevolezza è uno stato raggiungibile attraverso la meditazione.

Questo atteggiamento mi aiuta anche nel counseling, quando la mente è ferma posso vedere in profondità, la concentrazione e la visione profonda mi permetterà di pensare, agire con più chiarezza, anche accogliendo di non capire.

Chandra Livia Candiani, nel libro “Il silenzio è cosa viva”, scrive: *“Seminare la meditazione (...) significa innanzitutto invitare a tollerare di non capire, per imparare ad ascoltare e ospitare nel corpo. Incorporare è portare umilmente al corpo ancora e ancora quello che ascoltiamo, finché l'io si stanca e allora noi cambiamo, ci apriamo al non conosciuto. Abitando il corpo e ascoltandolo profondamente riportiamo a galla una memoria comune a tutti”*.

Fare pratica di consapevolezza con continuità e pazienza, stare ferma a conoscere i movimenti della mente mi porta ad ascoltare, a non interferire, ad accogliere qualsiasi cosa capiti nella mente e nella vita.

Come il Buddismo non intende condurre alla ricerca della verità assoluta, di cosa è giusto o non giusto fare, così il Counseling è fenomenologico²⁹, cioè porta alla consapevolezza di chiedersi in ogni situazione diversa: “questo a cosa mi serve?”

²⁸ Livia Chandra Candiani – Il silenzio è cosa viva – Ed. Einaudi

Collegamento Counseling – Meditazione per me

Nella scuola di Counseling quello che per me ha avuto un valore aggiunto sono stati gli incontri di meditazione proposti da Paolo Schifano, trainer della scuola e praticante buddista.

Durante il primo anno che ho frequentato, gli incontri erano una domenica mattina al mese in presenza alla scuola, ma con l'inizio del periodo della pandemia di Covid 19 e il conseguente distanziamento sociale, Paolo ha proposto incontri di meditazione online sulla piattaforma Skype, due volte a settimana, offrendo così in quel periodo un momento in più di supporto.

Infatti, insieme alle lezioni online proposte dal direttore Domenico, questi momenti offerti dalla scuola sono stati molto preziosi nel periodo di distanziamento sociale forzato, hanno permesso di mantenere il collegamento tra le persone e di dare un sostegno notevole.

Ho iniziato a frequentare anche gli incontri di meditazione con maggior frequenza.

Sono sempre stata attratta e interessata alla pratica della meditazione, provando a meditare principalmente da sola. Qualche anno fa, per conoscere meglio la pratica, ero andata a degli incontri di conoscenza della meditazione Zen in un Dojo di Torino e ho avuto modo di avvicinarmi un po' meglio alla pratica e imparare anche un po' la tecnica, la postura, ecc. Non ho continuato a frequentare ed ho praticato da sola e in modo molto saltuario; facevo fatica a essere costante.

Quando ho iniziato a frequentare più assiduamente le meditazioni nell'ambito della scuola, ho scoperto l'importanza del praticare la meditazione insieme ad altri.

Dal mio diario di scuola:

[Questo scambio è un arricchimento che permette di condividere le proprie difficoltà, ascoltare come gli altri si avvicinano alla pratica e, soprattutto, ricevere la guida di una persona che pratica da anni, che condivide consigli, insegnamenti, chiarimenti sugli errori in cui si cade più frequentemente durante la pratica, è fondamentale. Ho rivalutato l'importanza dell'essere guidata da una persona con più esperienza, che può fare da

specchio, dando consigli, rassicurazioni quando ci sono scoraggiamenti o dubbi. La guida di Paolo, con l'ascolto e la pazienza nel darci consigli è stata preziosa.

Ho scoperto che la pratica costante mi aiuta ad entrare meglio nella comprensione di ciò che è la meditazione e il mio bisogno di continuare.]

La pratica di meditazione è andata di pari passo con ciò che sto apprendendo nella scuola di counseling.

Ciò che ho compreso con la scuola, cioè la necessità di sviluppare sempre di più, tramite l'ascolto del mio sentire, la capacità di rimanere in contatto con me stessa, non confluire con l'altro, non farmi travolgere da certe situazioni o rimanere intrappolata in pensieri negativi è la stessa cosa che imparo a fare con la pratica della meditazione.

Nella meditazione come nel counseling osservo quello che c'è, anche ciò che mi fa soffrire. E questo mi aiuta nella vita, posso dire che la meditazione mi ha aiutata ad integrare nella vita quotidiana la pratica dell'*autoconsapevolezza* appresa con la Formazione IN Counseling.

La pratica consiste nel fermarsi e guardare in profondità, smettere di seguire la mente, non permetterle di trascinarci via in pensieri, preoccupazioni per il futuro, ricordi del passato, giudizi, concetti; consiste nell'acquietare la mente, lasciando che i pensieri sorgano e passino, come nuvole che attraversano il cielo e vanno via: le osservo senza fare niente, non scaccio i pensieri ma neanche li inseguo, sapendo che pensare non dà soluzioni.

Una immagine che mi aiuta anche, durante le meditazioni, è visualizzare me stessa come una montagna che rimane immobile, o come gli alberi che osservo, che anche se sferzati dalle intemperie, i rami piegati dal vento, le radici rimangono immobili, perché ben radicate.

Così come posso rimanere radicata nella meditazione, così posso riuscire nella vita, come ben descritto nella canzone composta da Simone Cristicchi:



Lo chiederemo agli alberi
come restare immobili
fra temporali e fulmini invincibili.

Risponderanno gli alberi
che le radici sono qui
e i loro rami danzano
all'unisono verso un cielo blu.

Se d'autunno le foglie cadono
e d'inverno i germogli gelano
come sempre, la primavera arriverà.

Se un dolore ti sembra inutile
e non riesci a fermar le lacrime
già domani un bacio di sole le asciugherà.

Simone Cristicchi

Durante la pratica mi metto in ascolto; continuo a riportare la mente nel corpo e nelle sue sensazioni e prendo consapevolezza di essere presente, “qui e ora”; osservo il mio respiro, lo ascolto, porto attenzione al mio sentire, a quello che mi capita, alle emozioni, le guardo, le accolgo e le lascio andare. Tutto ciò che devo fare è riportare il corpo e la mente nell’attimo presente ed entrare in contatto con quello che c’è, così che corpo e mente siano riuniti.

Questa postura mi porta a un cambiamento del mio atteggiamento verso ogni esperienza con cui entro in contatto, non solo mentre medito: la meditazione è un allenamento per cambiare il mio atteggiamento anche nella vita quotidiana.

Quando mi prendo del tempo per guardarmi dentro, entro nel profondo di me e ascolto me stessa, posso sviluppare un'ampiezza interiore.

Questo mi aiuta a non separare l'interiorità dalla realtà, ma a tenere insieme le cose. La meditazione non è una pratica per cercare di creare un distacco tra me e il mondo, non è un modo per ripararmi dalla paura, dalla rabbia, dai conflitti, dai desideri e quindi di tenere a distanza la vita, al contrario, quando la pratica è costante dopo un po' di tempo questo ritornare a me diventa sempre più familiare, più facile farlo, non solo durante la meditazione ma anche durante le attività quotidiane.

“Questo genere di pratica meditativa in un certo senso mi ricongiunge all'armonia dell'esistenza e lentamente mi insegna a rilassarmi e a fidarmi di nuovo”³⁰

Il respiro

Uno strumento in comune tra il counseling e la meditazione è l'uso della pratica del respiro. Il respiro ci connette uno all'altro, respiriamo tutti la medesima aria. Il respiro è un ritmo che unisce tutti. In ognuno dei campi di questo mio percorso è evidente l'importanza della pratica del respiro.

“Tutto ciò che vive, respira. Ogni singola cellula di ogni essere ha bisogno dell'aria, vive grazie ad essa e in simbiosi con tutte le altre, in un unico organismo. Così è per tutti noi, essere connessi, grazie al respiro, con gli altri e con la natura di cui siamo parte”³¹

Per il **Counseling**, il respiro è uno dei più importanti indicatori dello stato emozionale. Emozioni e bisogni influenzano il respiro, come d'altra parte lo stato del respiro è in grado di influenzare le emozioni e i bisogni.

³⁰Krishnananda, Amana “A tu per tu con la paura” pag.115 – Ed. Feltrinelli

³¹ Articolo 4 della Carta del Respiro – Il senso del respiro. Castelvechchi ed.

Quindi prestare attenzione al mio respiro e a quello della persona con cui sono in relazione, imparare a osservare e gestire il mio modo di respirare è importante per percepire cosa sta capitando innanzitutto a me stessa, e anche all'altro.

Il modo con cui respiro, come gestisco il mio respiro, influenza il mio contatto con l'altro. Posso respirare le emozioni dell'altro, incontrare l'altro con il respiro, percepire la sua paura, la sua incertezza, la sua agitazione, la sua passione.

Nella pratica della **meditazione** il respiro è la via che connette il corpo ai pensieri, ogni volta che la mente si perde, il respiro è il mezzo che consente di riportarla indietro.

È importante sapere respirare perché il respiro è uno strumento naturale e molto efficace per mantenere la presenza mentale.

Quando pratico la meditazione se osservo il respiro riesco a rimanere nella presenza mentale, che mi libera dalla distrazione e dalla dispersione e mi permette di vivere ogni momento presente e a sviluppare la concentrazione.

*“Il respiro è parte del corpo, quindi quando la mente è in contatto con il respiro attraverso una respirazione cosciente, è in contatto anche con il corpo”.*³²

Ciò che è comune a tutti i sentieri spirituali è l'associazione spirito/respiro, che accompagna la vita e a questa dà energia.

In ebraico, il termine **ruah** vuol dire **respiro** e anche vento e soffio, e, in senso ampio, **spirito**, spirito di vita.

Secondo Thich Nhat Hanh, monaco buddista, lo spirito vitale è lo Spirito Santo, come lo intendono i cristiani: *“Dopotutto, il significato originale del termine spirito è in effetti “soffio”, “respiro”, e respirare vuol dire appunto vivere”.*

³² Thich Nhat Hanh e Nguyen Anh-Houng - La pratica della meditazione camminata - Ed. Il punto d'incontro

LA MIA RICERCA DI EQUILIBRIO/BENESSERE

Segni comuni, correlazioni tra Counseling, Meditazione, Spiritualità.

Oltre ai punti in comune citati, tra il counseling, il buddismo, la meditazione, nel mio percorso di formazione ho trovato anche una corrispondenza, un nesso, con la dimensione spirituale.

Il counseling è stato come un nuovo tassello che si è aggiunto nel mio percorso di vita e nella mia ricerca di armonia con me stessa, con gli altri, con la natura, con la spiritualità.

Durante il mio percorso nella scuola, non ho mai esposto e parlato molto della dimensione spirituale come parte importante della mia vita, anche se credo sia affiorata in più di una occasione.

Ho forse il timore di essere fraintesa, o un pudore, sentendola come una mia parte intima, cui, a parlarne, non riesco a dare il giusto valore.

Sviluppando questa tesi, però, sento l'utilità e l'opportunità di parlare di questa dimensione.

Come scriverò più avanti, infatti, attraverso il counseling ho potuto apprendere uno strumento per meglio esprimere e mettere in pratica i valori in cui credo.

La ricerca spirituale, nella mia vita, si è sviluppata ed è cambiata in parallelo alla mia crescita personale. Ho ricevuto un'educazione cristiano-cattolica, come la maggioranza delle persone della società occidentale. I miei genitori erano abbastanza osservanti e io, fin da bambina, ho frequentato funzioni religiose, attività e gruppi parrocchiali giovanili e questi hanno contribuito alla mia formazione personale e sociale. Posso dire che questa formazione ha influenzato e condizionato, non sempre in modo positivo e costruttivo, la mia personalità e il mio modo di stare al mondo.

Molti moralismi, prescrizioni dell'insegnamento religioso da parte della chiesa come istituzione, hanno contribuito a formare in me diversi introietti³³, sensi di colpa, inibizioni, ecc.. che mi hanno influenzato molto.

Credo d'aver assorbito, purtroppo, come molti una teologia con un credo "negativo" molto distante dall'insegnamento e dalla mentalità del suo fondatore. Infatti è stato solo diversi secoli d.c. che la chiesa come istituzione, ha introdotto molti dogmi o concetti come quelli ad esempio del "peccato originale", mai stato pronunciato dal suo fondatore, ma introdotto da sant'Agostino nel IV secolo d.C.

Fin dall'adolescenza, sentendo stretta la dimensione religiosa che avevo conosciuto, ho iniziato a metterne in discussione alcuni aspetti, con conseguenti scontri di vedute in famiglia.

Volendo allargare il mio punto di vista, ne ho ricercati di nuovi e, fortunatamente, ho incontrato persone con vedute molto più larghe, sacerdoti che definisco "illuminati", che mi hanno fatto conoscere una teologia "positiva", non oppressiva e mi hanno fatto comprendere, con sollievo, che c'era un altro modo di leggere il messaggio cristiano, che mi piaceva.

Questo messaggio non ha mai parlato di "teorie" su Dio, ma solo di essere connessi con la natura "umana" di Dio, comunicando concetti di fratellanza, giustizia, solidarietà, empatia, compassione.

Scoprire che c'era differenza tra l'essere religioso (quindi seguire la dottrina) ed essere spirituale è stato per me liberatorio. Mi ha aiutato ad alleggerirmi, ad

³³Gli **introietti** sono condizionamenti che arrivano dall'esterno e che diventano norme per noi, che possono arrivare da: cultura, religione, famiglia, ecc.

Ci sono due categorie: ci sono gli introietti "buoni" per noi, quelli che ci fanno stare bene e che riconosciamo (es. onestà, valori)

Gli introietti "non buoni" per noi quelli che ci agiscono ma non ci appartengono, condizionano il nostro benessere. Non ci permettono di stare dentro ad un nostro piacere, ad una nostra emozione.

accorgermi e a liberarmi di molti sensi di colpa, da introietti che condizionavano la mia vita.

Queste nuove consapevolezza mi hanno dato la libertà di spaziare anche in molte altre direzioni. Non devo andare a cercare la dimensione spirituale in cielo, in un luogo di culto o in una figura superiore, come immaginavo fosse, e dalla quale mi sentivo osservata, giudicata. La posso trovare ad esempio in una “spiritualità del Creato”, nella quale mi sento parte del tutto, nel quale tutto è in connessione, la natura è il luogo dove il divino è l’umano di incontrano.

Questo mi consente di riconoscere la bellezza, la meraviglia in ogni cosa, anche in quelle piccole che stanno intorno a me, nella natura, negli animali, nell’arte, nel contatto umano, nella sensibilità umana, in piccoli gesti di gentilezza. In tutto questo contatto e sperimento lo stupore e la gratitudine.

Amo fare passeggiate, specie nella natura, ad esempio nei boschi intorno a casa, che soddisfano un mio bisogno di ritrovarmi, di fare chiarezza nella mente o mi danno sollievo nei momenti di inquietudine. In queste passeggiate si attivano tutti i miei sensi, per ascoltare i rumori, sentire gli odori, vedere ciò che mi circonda, cogliere la meraviglia. Questa dimensione mi permette di ricontattare l’armonia in me stessa, con ciò che mi circonda, con gli altri e ritrovare energia.

Sono per me, anche momenti di meditazione (*“ogni passo può diventare il passo di una meditazione camminata”*)³⁴, una forma di preghiera di gratitudine.

Non ho bisogno di un luogo particolare di culto, ma la terra intera diventa un tempio. La dimensione spirituale, è dentro di me, negli altri, nelle cose, nel mondo, quindi è accessibile qui e ora.

*“C’è relazione tra l’animo umano e il cosmo, non solo c’è amore tra gli esseri umani ma anche amore per tutti i doni meravigliosi della Terra. Questa è la tradizione del Cristo cosmico, che ci insegna che Dio è presente in tutti gli esseri”*³⁵

³⁴La pratica della meditazione camminata – Thich Nhat Hanh, Nguyen Anh-Huong – Ed. Il punto d’incontro

³⁵ Matthew Fox – In principio era la gioia – Fazi Ed.



Un luogo delle mie camminate

Alla fine del secondo anno di scuola, durante un “Threekend” (soggiorno residenziale di tre giorni) Angelo, un tutor della nostra scuola, ci fece fare un laboratorio che consisteva in una passeggiata nel bosco, riporto un pezzo tratto dal mio diario:

[La domenica mattina abbiamo fatto la passeggiata, condotta da Angelo. Il mandato era di camminare lentamente, inspirare ed espirare con il naso, con il ritmo del passo, se si sentiva la necessità di espirare con la bocca voleva dire che era necessario rallentare il passo. Inoltre chiedeva di non parlare tra di noi. Stando al mandato ho potuto constatare che quando seguo il mio ritmo più veloce non riesco ad espirare solo con il naso, perché mi viene il fiatone, per cui ho la necessità di espirare con la bocca. Ho quindi rallentato il passo e questo mi ha permesso di assaporare ancora meglio la bellezza intorno a me, di ascoltare con attenzione i rumori della natura, il torrente, gli uccelli, di prestare attenzione alle persone che erano presenti. È stato come durante la meditazione,

il rimanere ferma, o rallentare, mi permette di stare con quello che c'è e che accade attorno a me, osservarlo, sentirmene parte ma non rimanervi attaccata.]

Dopo la passeggiata, Angelo ci ha letto uno scritto molto intenso: “La cura del bosco” tratto dal libro “La via della leggerezza”³⁶, stimolando la nostra riflessione.

Ne riporto un passaggio: “Consapevolezza significa essere presenti nel momento in cui siamo e, in ogni momento possiamo percepire una forma di connessione con il resto del creato”[...] sentirci connessi al regno vegetale, animale e umano significa non essere mai soli”[...] e perfino in una grande città possiamo accennare un sorriso alle persone che incrociamo per strada...”.

In effetti anche camminare in mezzo alla gente, stare in luoghi dove incontrare persone mi piace, mi dà la possibilità di osservare i volti, quando incrocio qualcuno e capita uno sguardo, un sorriso, mi incuriosisco a immaginare la loro vita, i pensieri, le emozioni che stanno dietro ai volti, dietro agli occhi che possono comunicare molto. Mi piace l'incontro con le persone, mi consente di entrare in contatto, la scoperta dell'altro e la possibilità di relazione.

Questa visione più ampia, con cui mi trovo in sintonia, la descrive molto bene Matthew Fox in un passo del libro che ha come sottotitolo “Manuale di mistica ribelle” dove scrive:

“Che cos'è il creato? È la novità che accade quando ci nasce un figlio, è [...] ciò che sperimentiamo quando torniamo alla vita dopo la profondità del dolore e della disperazione, è la pace che è al di là di ogni comprensione quando una persona buona fa una buona morte, è il sorgere dello spirito comunitario, un evento che avviene quando la solidarietà si oppone alla paura e così la potenza della speranza si radicano di nuovo in noi.”³⁷

³⁶ Franco Berrino, Daniel Lumera – La via della leggerezza – Perdere peso nel corpo e nell'anima, Mondadori

³⁷ Matthew Fox – La spiritualità del creato - Manuale di mistica ribelle,- Gabrielli Ed.

Ci sono luoghi dove vado di tanto in tanto a trovare energia, ispirazione, che mi nutrono, come ad esempio Romena, una località in Toscana dove, attorno ad una Pieve romanica, (la pieve in passato rappresentava per pellegrini e viandanti un punto dove fermarsi per riposare e poi ripartire) una comunità di persone insieme ad un sacerdote di “ampie vedute” ha fatto nascere un luogo dove ogni “viandante”, ogni persona può fermarsi, a nessuno viene chiesto se è credente o no o cosa lo porta lì, è un luogo che lascia libero chi arriva e dove ognuno può sostare, ritrovarsi, dove sentirsi accolto in un ambiente semplice e poter condividere con altre persone il cammino, le proprie esperienze, le proprie crisi, ferite, la propria ricerca, riprendere energie e ripartire. Sulla porta c'è una scritta:

“Oggi non abbiamo bisogno di tante teorie, né di ideologie, ma di silenzio, di una pausa, di un tempo per riallacciare i rapporti con la nostra autenticità e con gli altri. Ognuno è alla ricerca di un po' di pane, un po' di affetto e di sentirsi a casa da qualche parte”.

In questo luogo ho l'opportunità di vivere una spiritualità semplice, a dimensione umana, concreta, senza liturgie prestabilite vuote di significato, ma che si esprime nelle relazioni umane, negli incontri che arricchiscono, nell'attenzione, nella cura della bellezza, nella gratitudine.

Allargo il mio sguardo

Un'altra direzione verso la quale il mio sguardo si è allargato è stata la conoscenza del buddismo.

Non conosco il buddismo nelle sue diverse correnti, ma avvicinandomi per approfondirne la conoscenza ho potuto vedere come gli insegnamenti del cristianesimo e del buddismo si incontrino in molti punti, come sicuramente in altri si differenziano; ognuno di essi ha un valore e un suo potenziale. Ho cercato in alcuni libri riferimenti al proposito e ho potuto leggere che gli autori evidenziano che a livello teorico le concezioni di Dio e di creazione costituiscono un punto di divisione fra buddhisti e cristiani, tuttavia sostengono che è secondario il fatto che questa si

chiami trascendenza, esperienza religiosa o risveglio spirituale, l'importante è che gli insegnamenti possano guidarci alla profondità dell'animo.

Entrambe insegnano una via per la realizzazione che si attua nel servizio e sostegno compassionevole degli altri, entrambe indicano che esiste in tutti noi un seme di risveglio spirituale.

Nel libro "Noi siamo dei Buddha"³⁸ l'autore Roland Rech sostiene che il buddismo non è una religione se non nel senso in cui conduce alla nostra realtà più profonda.

"Il buddismo è una religione molto sobria senza dogmi né credenze sicché la pratica non può entrare in conflitto con il fatto di avere fede nella rivelazione cristiana [...]"

Nel libro "Buddha vivente, Cristo vivente"³⁹, anche il monaco buddista Thich Nhat Hanh, evidenzia molte analogie tra la pratica spirituale cristiana e quella buddista. Thich Nhat Hanh sostiene come Gesù fosse già illuminato, essendo lui in contatto con la realtà della vita, con la fonte della consapevolezza, della saggezza e come le sue azioni forniscono l'esempio di un'esistenza motivata alla compassione, alla giustizia, indicando la via che vivere con amore, comprensione e tolleranza è possibile.

Anche il Buddha, pur rimanendo umano, si fece espressione della più elevata spiritualità; per questo viene indicato come un maestro che indica la via, che ci dà accesso al regno della consapevolezza, dell'amorevolezza, della compassione, della pace e della gioia.

"Ciascuno di noi possiede l'energia della consapevolezza. Quando siamo in contatto con lo spirito più elevato dentro di noi, siamo anche noi Buddha vivente, Cristo vivente, traboccanti di spirito, e diventiamo tolleranti, aperti, profondi e comprensivi"; "... la nostra

³⁸Ronald Rech – "Noi siamo dei Buddha – Ed. Oscar Mondadori

³⁹Thich Nhat Hanh – "Buddha vivente Cristo vivente" - Ed. Garzanti

comprensione sarà profonda e le nostre azioni pure e faremo la nostra parte per contribuire a creare un mondo più pacifico..”

Ho voluto evidenziare queste similitudini perché la pratica della meditazione che ho approfondito nella scuola ha integrato il mio percorso; è stato uno strumento molto valido, che mi ha permesso di sperimentare un modo di centrarmi, di andare nel profondo di me, un bisogno che ho sempre sentito e che mi mancava saperlo fare adeguatamente. Che poteva inoltre sviluppare la dimensione non verbale, imparare a “stare”, **integrandolo** appunto gli apprendimenti del counseling.

Attraverso la pratica ho avuto la possibilità di rafforzarmi, riuscendo a riconoscere, a vedere meglio quelle dinamiche che possono essere presenti in me, come la sofferenza, la paura, ma a non ignorarle, permettergli invece di emergere.

Mi ha permesso di comprendere meglio come è importante vivere la vita quotidiana nella consapevolezza e che la meditazione e la preghiera non riguardano esclusivamente la mente e il cuore, ma è necessario essere presenti con il corpo e con le azioni.

Questo è un passo importante per me in quanto non ho mai pensato ad una spiritualità come uno stare nelle nuvole, ma un essere calata nella vita reale, nelle situazioni che incontro, nelle relazioni.

E a questo punto che si inserisce il collegamento di tutto ciò di cui ho parlato, con il counseling:

Il Counseling come strumento

Domenico Nigro, nel Manuale per la Formazione IN Counseling, nel capitolo “Il cuore buddista del counseling”, scrive: *“L’insegnamento del Buddha è basato sull’amore, sulla compassione e sul servizio degli altri. Il suo è un messaggio di non*

violenza e pace, amore e compassione, tolleranza e comprensione, rispetto per ogni forma di vita, libertà dall'egoismo e dall'odio."

Senz'altro le più importanti pratiche mentali e comportamentali proposte dal Buddha sono ascolto, accoglienza, gentilezza, osservazione non giudicante. (...) chiunque (...) abbia agito e agisca professionalmente una qualche forma di relazione di aiuto è debitore dell'insegnamento buddista"

Voglio aggiungere che chi agisce una qualche forma di relazione di aiuto, sia professionale, sia volontaria, e anche nella vita di relazione, è debitore altresì dell'insegnamento cristiano poiché è anch'esso basato, come scritto sopra, su principi molto simili a quelli che predica il buddhismo.

Quando sono arrivata alla scuola di counseling ero già consapevole dei condizionamenti che avevo ricevuto da una educazione religiosa normativa ed oppressiva, che non mi aveva consentito di vivere al meglio le situazioni e le relazioni.

Il counseling mi ha aiutata molto a riconoscere e a prendere consapevolezza di come questi introietti agivano in me e mi ha consentito di lavorare su questi condizionamenti. Questi lavori, grazie anche agli interventi di Domenico, spesso incisivi, che stimolavano un lavoro nel profondo, sono stati anche forti e a volte hanno comportato sofferenza nel mettermi in discussione, ma sono stati importanti per essere capace ora di rispondere in modo adeguato alle situazioni che affronto.

Sono molto grata al counseling perché è diventato per me un **mezzo**, uno strumento che posso usare d'ora in poi per mettere in pratica ciò che prima non avevo gli attrezzi adatti per farlo, mi sta permettendo di far emergere i principi e i valori importanti che ho appreso nel corso della vita e mi permette di meglio relazionarmi agli altri, al mondo.

Come ho scritto nella prima parte della mia tesi, avevo il desiderio di essere di aiuto agli altri, ma ho compreso, anche grazie alla formazione, che tale desiderio poteva anche essere un mio introietto, un mio "dover essere".

"Dovevo" fare il bene, aiutare gli altri.

Quello era il fine da raggiungere, ma non avevo il "mezzo", perché non sapevo come farlo, lo facevo male.

In realtà il mio era un bisogno di avere valore, di avere riconoscimento, era una mia “professione”, cioè volevo soddisfare il bisogno dell’altro perché avrei voluto che gli altri soddisfacessero i miei.

Posso dire ora di aver compreso la differenza fra il fare qualcosa per gli altri, spinta dall’introietto per cui “devo” essere buona e compassionevole e invece essere consapevole che questo è un mio **bisogno** di contribuire al benessere degli altri essere umani.

Ora ho un valido “mezzo”, una “**cassetta degli attrezzi**”, il Counseling, per essere di aiuto anche agli altri. Incondizionatamente.

Grazie a quanto appreso con la scuola di counseling Lo Specchio magico ho la possibilità di mettere in pratica gli insegnamenti in una relazione di counseling con un cliente o in ogni altra relazione di aiuto o anche semplicemente nelle relazioni che mi capiterà di sperimentare nella vita.

Counseling e spiritualità

Per approfondire e sviluppare questi concetti nella mia tesi ho provato a cercare su internet se trovavo del materiale che parlasse di un qualche collegamento tra Counseling e spiritualità. Ho trovato un articolo tratto da ACP – Rivista di Studi Rogersiani dal titolo “Counselling e spiritualità cristiana” (Giovanna Maria Tedde). L’articolo riporta alcuni scritti in cui ci sono aspetti di collegamento.

Carl Rogers ammetteva che le persone che lo conoscevano bene lo consideravano molto spirituale, ma non amava usare terminologia religiosa. Non credeva di essere in grado di comunicare efficacemente sulla qualità spirituale della vita senza il rischio di essere frainteso, benché nel suo ultimo libro “Un modo di essere” ci sono molte sue riflessioni su spiritualità e trascendenza.

Come già accennato, nella storia del counseling Carl Rogers è arrivato a concepire un approccio centrato sulla persona. Egli individua tre condizioni fondamentali perché la relazione d’aiuto abbia successo e si crei il clima di fiducia indispensabile al cliente per arrivare a una chiarificazione e accettazione dei suoi

vissuti emotivi e della sua esperienza. Queste condizioni sono: **empatia, autenticità e accettazione incondizionata**. Una relazione di aiuto non potrà essere efficace senza queste qualità umane.

Rogers si è occupato a lungo di educazione e rilevava che nella scuola, l'insegnamento fosse rivolto solo alla mente, mentre i sentimenti e le emozioni erano lasciati fuori da questo campo. Ma Rogers sostiene che se miglioreremo come individui sarà perché apprenderemo come persona intera, globale, che comprende la parte intellettuale, emozionale e, nel libro "Un modo di essere", scrive: *"e da qualche anno in qua direi [...] anche spirituale"*⁴⁰

"E' chiaro che le nostre esperienze nella terapia coinvolgono il trascendente, l'indescrivibile, lo spirituale. Sono costretto ad ammettere che... ho sottovalutato l'importanza di questa dimensione mistica e spirituale" (Rogers, 1980)

Rogers non ha avuto l'intenzione di fondare una psicologia spirituale, però l'applicazione di concetti quali amore, autenticità, congruenza e accettazione positiva incondizionata sembra accompagnare le persone verso temi e desideri di carattere spirituale quali il senso di connessione con altri esseri umani, la ricerca di significato, l'armonia con l'universo e il misticismo.

"Rogers, nel suo profondo rispetto per gli esseri umani, ha consentito a molti di scoprire che nel più profondo centro della persona c'è lo spirito, che dà vita al sé organismico ed è aperto al trascendente."

Tramite il counselor, il cliente può essere aiutato a riconnettersi al genere umano e ad uscire dal suo isolamento. L'empatia in particolare, *"dissolve l'alienazione"* (Rogers, 1980).

⁴⁰ Carls Rogers – Un modo di essere

Per Rogers sono i momenti **più profondi della relazione** con il cliente quelli in cui si può provare la soddisfazione di sentirsi veramente in **contatto** con lui. Rogers scrive:

“Quasi sempre, allorché una persona sente di essere stata profondamente ascoltata, i suoi occhi si inumidiscono. Penso che in un senso in certa misura realistico essa stia piangendo di gioia [...] come un prigioniero che con piccoli colpi trasmette il messaggio: “c’è qualcuno? Qualcuno mi sente? Finalmente un giorno ode alcuni deboli colpi che dicono” Sì”. Con questa semplice risposta egli è sollevato dalla sua solitudine; è diventato nuovamente un essere umano”.

In questo senso Carl Rogers sosteneva l’aspetto della trascendenza.

Un altro aspetto è quello spirituale che si riferisce ai valori. Un vero rispetto per il valore e la dignità degli individui. *“I valori umanistici, sostiene, potrebbero senz’altro essere considerati parte della spiritualità”.*

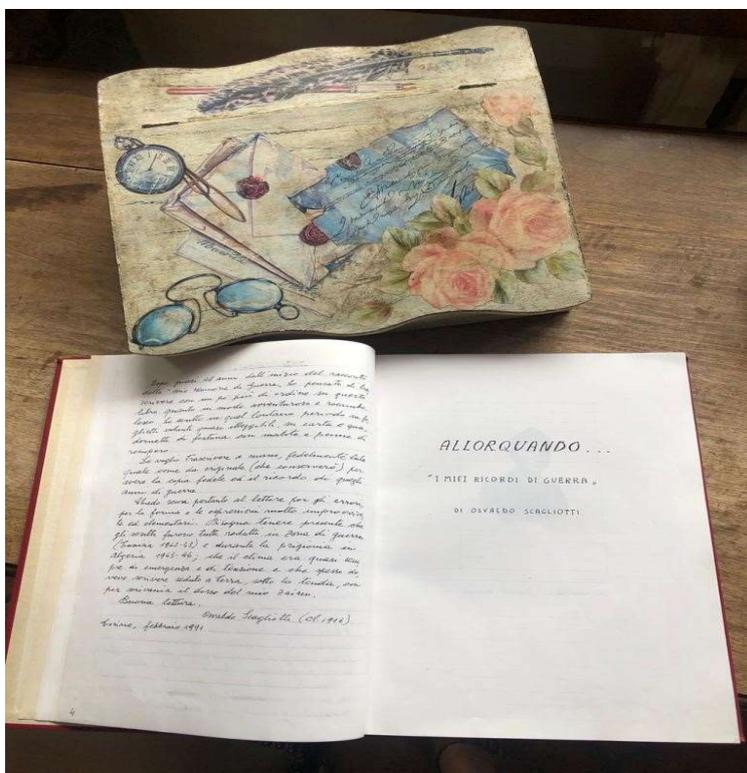
Aver trovato queste descrizioni dei vissuti di Rogers è stato sostenente per me, mi conforta sapere che non solo io, ma l’ideatore della terapia centrata sulla persona ha rilevato la connessione che può avere il counseling con una dimensione trascendente e mi ritrovo ad esempio in questa affermazione:

“Le persone descrivono il Sé individuale ... entro un contesto di valore più alti, ... di bellezza, di armonia e di amore. La persona si sente tutt’uno col cosmo. È una esperienza mistica di riunione con l’universale, simile alla concezione dell’individuo delle filosofie orientali, che considerano la possibilità che la psiche del singolo si fonda con lo spirito dell’universo”⁴¹

⁴¹ Carls Rogers, Un modo di essere - 1980

IL DIARIO DI MIO PADRE

La forza del carattere



Infine voglio dare valore a una parte importante per me, i principi trasmessi dai miei genitori, raccontando di quanto è emerso durante un laboratorio proposto in un “Threekend” di fine anno, da Rosa, allieva della nostra scuola.

Era stato chiesto a tutti di portare un oggetto al quale eravamo affezionati o che avesse un significato per noi. Pensando quale oggetto scegliere mi è subito venuto alla mente il diario scritto da mio papà.

Ho presentato il mio oggetto al quale sono molto affezionata e che ha un grande significato per me, è il diario che mio padre ha scritto durante i suoi anni di servizio militare prestato nella seconda guerra mondiale e soprattutto durante la prigionia in Algeria, durata quattro anni. L’ha scritto su carta di recupero, con la matita, spesso in condizioni precarie. Dopo 45 anni, quando andò in pensione, ha riordinato e ricopiato tutti gli scritti, ne ha fatto tre copie rilegate, una per ogni figlio e ci ha scritto sopra una dedica con mano tremante “Dedicato ai miei figli e ai miei nipotini”.

Ho condiviso con il gruppo che quel diario rappresenta per me i valori importanti che mio padre mi ha lasciato, la sua sensibilità, la tolleranza e l'attenzione verso le persone. E mi sono commossa nel condividere.

Dopo aver presentato gli oggetti dovevamo lasciarli poi tutti su un tappeto e ognuno avrebbe dovuto scegliere l'oggetto di un altro, starci un po' insieme e poi condividere quello che poteva emergere.

Durante il laboratorio ho pensato che il fatto di aver scelto un oggetto del passato, poteva anche essere dovuto al mio rimanere attaccata a cose del passato, alla mia difficoltà a lasciare andare. Ma dopo le condivisioni ho posto però l'attenzione anche sulla bellezza e sui valori che ci possono essere nelle cose del passato, per cui la cosa importante che mi è rimasta da questa riflessione è stata la volontà di lasciare andare le cose che mi tengono ancorata al passato e che mi possono fare male, tenere invece le parti di valore, quelle che mi fanno stare bene.

Sono state grandi emozioni quelle che sono venute fuori nei feedback; ho raccontato che prima di portare il diario ho riletto le ultime pagine che descrivevano il viaggio di ritorno che dall'Algeria riportava i prigionieri in patria. Erano stati via quattro anni e per un lungo periodo mio padre era rimasto senza notizie della sua famiglia e anche loro non avevano idea se lui fosse vivo. Alla partenza dal porto di Orano il piroscafo fece tre lunghi fischi e mio padre scrive che quei fischi erano per lui come un saluto e un ringraziamento agli algerini che li avevano accolti e gli avevano voluto bene.

Questo episodio rappresenta per me i valori che mio padre aveva che, pur in quella esperienza che poteva essere stata negativa, lui aveva saputo essere grato e ed era riuscito a vedere il bene che poteva esserci stato. Dai suoi racconti del lungo periodo di vita strappato alla gioventù, passati da militare, non ho mai sentito o percepito in lui sentimenti di rabbia, rancore, ecc., sono sempre state le relazioni a risaltare, quelle importanti come le amicizie nate e poi sempre coltivate durante tutta la vita, o anche quelle improbabili ad esempio con i suoi "padroni" dove, come prigioniero, viveva e lavorava e con i quali ha tenuto i rapporti anche dopo essere tornato a casa.

Molti compagni durante la condivisione dei loro feedback hanno espresso le loro emozioni per quello che rappresentava questo diario e che avrebbero voluto

sceglierlo come oggetto. È stato bello sentire che gli altri avevano trovato da questo degli spunti preziosi.

Ho colto e vissuto con molta emozione questi feedback. Ho scoperto che portare al gruppo questa mia vicenda intima mi ha permesso di far conoscere una parte di me fondamentale, ho sentito dagli altri comprensione, empatia, accoglienza.

Nel libro “La forza del carattere”⁴², l'autore James Hillman scrive: “..una persona.. anche se se n'è andata rimane come **forza del carattere**”. Sostiene che l'immagine di una persona sopravvive alla sua partenza e, a volte, dopo la sua partenza è ancora più potente. Questa immagine non è solo un ricordo ma spesso ci ispira, arriva alla mente e al cuore magari nel momento di fare una scelta. Hillman continua: “*Il carattere di nostro padre, per esempio, continua a dispiegarsi e noi continuiamo a imparare cose su di lui e da lui*”.

Quello che porto con me di mio padre infatti non è solo il ricordo, ma è il suo modo di essere, il suo carattere sono quelle sue caratteristiche. Quel suo modo di approcciare la vita, il cercare e trovare qualcosa di buono, nell'altro e nelle situazioni, trovare qualcosa di positivo e di arricchente. La sua tolleranza, la sua capacità di cercare l'armonia tra le persone, sono state per me caratteristiche che ho assorbito, che a tratti posso intravedere in me, che hanno fatto sì che fosse presente in me il bisogno di cura nelle relazioni e di cercare l'armonia tra le persone.

Questo mi fa credere che l'aver cercato e trovato il counseling, che proprio nelle sue caratteristiche ha il saper ascoltare, l'accoglienza, la comunicazione empatica, sia una naturale conseguenza di ciò che ho ricevuto e mi è rimasto da mio padre.

Provo grande gratitudine per questo, per il modo di essere di mio padre, come per quello di mia madre, che mi ha ispirato con altrettanti valori preziosi come la dedizione, la generosità, la forza.

⁴² James Hillman – “La forza del carattere” Ed. Gli Adelphi

❖ 2.4

CONCLUSIONE

Alla fine del mio percorso in questa scuola mentre stavo pensando alla conclusione di questa mia tesi una sera ho partecipato ad uno degli incontri del laboratorio online di “Pratica del Counseling” ed è stato il momento nel quale ho compreso quale è stata la cosa fondamentale che ho imparato con la scuola di counseling.

Nella sezione di counseling messa in campo, Domenico ha proposto alla persona che aveva portato la sua situazione di disagio, che qua chiamerò Silvana, un esercizio per fare chiarezza su due parti di lei. La proposta era di descrivere due parti di lei diverse tra di loro: “la sua fragilità” e “la sua forza”, dare un nome ad ognuna di esse, dopodiché le due parti avrebbero dovuto dialogare. Silvana diede il nome di Giuseppina alla sua parte fragile e il nome di Giulia alla sua parte forte.

Dopo essere state definite nelle loro caratteristiche Giuseppina e Giulia si parlarono rivelando cosa una voleva e poteva dire all'altra. Giuseppina era sempre stata la parte più debole che aveva fatto vivere a Silvana situazioni di disagio e di malessere e Silvana ne parlava come una parte che la faceva soffrire, che voleva eliminare.

Ma nella messa in scena era emerso che Silvana aveva bisogno di entrambe, di Giulia e Giuseppina. Il nodo cruciale che ha fatto mettere a fuoco Domenico era la volontà di voler cambiare Giuseppina da parte di Silvana.

Ma Silvana, invece di cambiare Giuseppina (la parte fragile), potrebbe accoglierla e volerle bene, proteggendola con Giulia; così quella fragilità sarebbe al sicuro e potrebbe, positivamente, indicare le situazioni di pericolo dalle quali stare in guardia.

Alla fine della sessione Domenico ci ha chiesto a quale delle due parti vogliamo più bene.

Io ho risposto: *alla mia parte più fragile, sicuramente.*

Mi sono scese le lacrime.. ho compreso di amare la mia fragilità!

Mentre lo dicevo ho contattato infatti molta commozione per lei, ho compreso che la è la parte migliore di me. Ora so che è molto preziosa per me. Ho sofferto, ho combattuto contro di lei, credendo che se l'avessi cambiata, se l'avessi scacciata sarebbe stato meglio per me, sarei stata una persona migliore.

In questa seduta di counseling ho potuto vedere chiaramente invece la funzione di questa mia debolezza che ha una sua utilità può essermi di aiuto, ha la capacità di accorgersi del suo bisogno e segnalarlo alla parte forte. Non voglio scacciare la mia fragilità, la mia parte debole non deve scomparire.

Grazie al counseling ora so che è una parte importante di me, è quella parte che mi permette di accorgermi dei miei bisogni e anche di saper riconoscere la fragilità nell'altro.

Al termine di questo percorso nella scuola di counseling rivedendo cosa maggiormente mi è servito posso dire le cose fondamentali che ho imparato.

Un apprendimento che mi sta servendo molto nella vita e nelle relazioni, senza dubbio è il saper stare **“con quello che c'è”**. Questa è una comprensione che ha cambiato il mio approccio alla vita.

La “stacci terapia” è una pratica che Domenico a scuola ci invitava a praticare e che io cercavo di evitare, perché mi dava fastidio, perché mi faceva rimanere nella mia sofferenza, nel mio disagio, ma ora ringrazio di averla potuta sperimentare, perché mi ha aiutato a comprendere che non è cambiando le situazioni, le persone, che posso trovare il mio benessere, ma se voglio migliorare la mia relazione con l'ambiente e con l'altro “sto in contatto”, sto con quello che c'è, così com'è.

Questo non significa che cambio io, cambia invece **“come sto io”** in quella situazione o con quella persona.

In questa scuola per imparare ad aiutare le persone ho potuto sperimentare innanzitutto le modalità per stare meglio io e trovare benessere. Questo benessere che sento di vivere adesso è dovuto anche all'aver appreso a **“riconoscere i miei bisogni”**, evidentemente grazie al mettermi in ascolto del mio sentire.

Ho imparato ad **“amare me stessa”**, riconoscendo il mio valore, a prendermi cura di me e di quello che sento, prima di tutto. Ho imparato ad accettarmi per quella che sono, ma soprattutto ad accogliermi, a fare con quello che c'è, che è unico, perché lo faccio io, diversamente da chiunque altro.

Ho appreso a saper vivere di più **“nel qui e ora”**. Aver lavorato molto per arrivare alla consapevolezza di ciò che penso, ciò che sento, ciò che faccio, stando in ascolto, mi serve per stare maggiormente nel momento presente. Non sempre ovviamente riesco a farlo, ma più di frequente mi capita di accorgermi di poterlo fare: vivere ogni momento che è unico, accettare pienamente il momento presente.

E poi, se torno all'introduzione di questa tesi e alle motivazioni che mi hanno spinto a frequentare questa scuola, posso dire che principalmente la Formazione IN Counseling mi è servita proprio ad avere il sostegno e la solidità che cercavo, di cui avevo bisogno, in me stessa, per poter sostenere delle sane relazioni di aiuto, mi ha permesso di fare in questi ultimi tre anni un percorso di crescita che mi ha accompagnata nel progressivo **passaggio dal sostegno dell'ambiente all'autosostegno**, come sosteneva Perls.

Ora non ho bisogno di aiutare gli altri per avere valore, per essere vista. Ho imparato a dire di no, senza sentirmi in colpa o senza timore di perdere l'altro. Riesco a sentire la compassione per l'altro, ma non divento più l'altro nella relazione, so mettere i confini, non confluisco più totalmente con l'altro.

Ho compreso anche che posso accettare ed accogliere la parte meno buona di me; quando lascio venire fuori la mia parte più autentica, quando mi permetto di esprimere liberamente la mia opinione, questo provoca un po' di stupore nell'altro e spaventa anche me... mi accorgo di non apparire la solita Marina. Ma ho iniziato ad accogliere questo timore, non respingerlo.

Scopro che posso accettare l'opinione dell'altro su di me, invece che evitarla, perché è possibile sopravvivere anche quando risuldo meno piacevole agli altri.

Oggi grazie alla scuola frequentata, ho potuto cogliere l'opportunità di superare il timore di esprimermi, rintracciando attraverso l'incontro autentico con me stessa gli strumenti utili a favorire l'incontro con l'altro nella relazione di aiuto.

In questo percorso, il counseling ha dato valore anche alla mia voce, mi sono permessa di farla uscire. Imparando a stare in ascolto di me stessa, delle mie

emozioni, ho compreso che quello che ho da dire ha valore e lo posso condividere con gli altri.

Il mio tono di voce rimane sempre lieve, ma posso e voglio sicuramente ancora lavorarci su, per tirare fuori la mia voce adeguatamente.

Per scrivere questa tesi ho impiegato non poco tempo, da quando ho iniziato a sentire la spinta e il desiderio di mettere per iscritto il percorso fatto, gli apprendimenti, le esperienze vissute.

Nel tempo è aumentata in me la fiducia, che all'inizio non avevo, per cui non credevo di poter arrivare a questo punto; così, pian piano, ce l'ho fatta a superare la solita paura di non farcela.

Non mi era molto chiaro come si sarebbe svolta questa tesi; non avevo neanche individuato un tema, un argomento in particolare.

Quando mi mettevo al computer, all'inizio magari scrivevo solo qualche frase; le idee, i concetti le esperienze mi si affollavano nella mente e si accavallavano.

Durante i mesi della stesura, continuamente, nel corso delle giornate, durante qualsiasi cosa facessi, quando mi spostavo in auto, o in particolar modo durante le passeggiate nella natura, mi affioravano le idee, le esperienze vissute, le considerazioni, le illuminazioni su cosa avrei voluto scrivere, fermare sul foglio, ma non sempre poi davanti al pc riuscivo a riprendere il filo.

Man mano che scrivevo era però come se stessi piano piano sgrovigliando una matassa, un filo sottile usciva fuori, si stendeva un pochino di più, la matassa si rimpiccioliva. Questa matassa era tutto quello che avevo vissuto in questo percorso, che avevo assorbito ma che era ancora confuso dentro di me.

Questo filo è il percorso che parla profondamente di me, che mi ricongiunge a me stessa, aldilà di tutto quello che può accadere fuori di me.

Aver trovato questo filo, e seguirlo, mi permette di non perdermi più nella ricerca di me stessa, ma sono io il mio cammino, il senso di ciò che accade.

CAPITOLO 3

ELENCO TIROCINIO

- Il valore del counseling come “Amica di lettura”
- Il valore del counseling nel volontariato
- Laboratorio su Contatto e Relazione
- Conduzioni meditazione
- Controrelazione tesi di Donatella
- Prove di counseling a scuola
- Laboratorio di pratica di counseling on-line

❖ 3.1 IL VALORE DEL COUNSELING COME “AMICA DI LETTURA”

Ho intrapreso attività di volontariato all’associazione “Amici di lettura” e il mio interesse per questa attività è cresciuto arrivando a farla diventare parte del tirocinio come allieva counselor.

L’Associazione Amici di Lettura adotta una metodologia introdotta in Italia da un pedagogista tedesco, presidente dell’associazione, Klaus Conrad, il quale aveva sperimentato nel Regno Unito il progetto originario “The Better Reading Partnership”.

Il metodo del laboratorio consiste nell’affiancare un bambino nella lettura in un ciclo di incontri, con un approccio relazionale incoraggiante, mai giudicante, per aiutarlo a rimediare alle lacune nelle competenze di lettura e, ancora più importante, per accrescere la sua autostima e riuscire ad accendere anche nel bambino con più difficoltà il piacere per la lettura.

L’introduzione con cui si presenta l’associazione: “*Non esiste un bambino che non sia capace di leggere, ma bambini scoraggiati che pensano di non saper leggere*” è l’approccio che ha mosso il mio interesse e motivato a scegliere questa attività.

Dopo una formazione specifica ho potuto affiancare bambini in età scolastica, in sessioni individuali. Il bambino in questi incontri ha la possibilità di avere un

tempo dedicato interamente a lui, con me come Amica al suo fianco, che lo ascolta, senza mai giudicarlo, ma cercando sempre di incoraggiarlo, aiutandolo a provare la sensazione di potercela fare, permettendogli di acquisire autostima e sicurezza.

Diventare Amica di Lettura implica un'interazione con il bambino, entrare in una relazione di accoglienza, di parità e di amicizia attraverso la lettura, mettersi al suo fianco, dove c'è lui che legge e io che ascolto.

È necessario un tempo per entrare in contatto con il bambino, osservando il suo approccio, il suo stato d'animo, osservare se è stanco, se sente ansia, cercando di conquistare la sua fiducia, facendogli capire che quello spazio è solo suo, è dedicato a lui, che io sono lì con un ascolto attento, interessato, intenzionato a valorizzare le sue potenzialità.

Spesso sono bambini abituati a non avere nessuno che dedichi loro del tempo a stare ad ascoltarli, tanto meno quando leggono.

L'approccio del "l'amico di lettura" è quello di non intervenire, per correggerlo a ogni errore, ma usare un "rimando efficace".

Se individuo un errore, senza dirgli che sta sbagliando, gli posso spiegare come una parola, una frase può suonare meglio con la punteggiatura al posto giusto o leggendo più lentamente.

Posso interromperlo se mai quando mi accorgo che è stanco ed affaticato nella lettura, posso trovare un pretesto per farlo fermare, per fargli un incoraggiamento, un complimento, dicendogli che sta diventando bravo.

Utilizzare rinforzi positivi è molto importante per il bambino, dirgli ad esempio: mi piace come leggi, stai diventando sempre più sicuro di te, sei migliorato, ora ti accorgi da solo se fai un errore, hai utilizzato la punteggiatura nel modo corretto, ecc... Incoraggiamenti che sono molto potenti per bambini che sono abituati a vergognarsi per come leggono in modo lento, stentato, sbagliato o incomprensibile, di fronte agli altri bambini o agli adulti.

Quando il bambino sente la mia presenza, la mia attenzione tutta per lui, che non lo giudico, ma che sono interessata come lui a scoprire come andrà a finire la storia, può vedere che anch'io a volte non capisco bene una parola e la voglio rileggere, cerco insieme a lui di capirne il significato, guardando insieme le figure,

provando ad indovinare cosa può succedere dopo. Allora si sentirà incoraggiato a continuare a leggere.

Se prima si sentiva scoraggiato e pensava di non saper leggere, si sentiva inadeguato e per questo motivo non amava leggere, forse non era solo perché aveva difficoltà nella lettura o aveva un ritmo lento di apprendimento ma era per la sua bassa autostima; nessuno lo aveva incoraggiato, ascoltato, guardato negli occhi con fiducia, facendogli capire che anche lui ce la poteva fare ad essere bravo come gli altri.

Questo è quello che fa un amico di lettura, creando una relazione di fiducia con il bambino.

Proprio la possibilità di dare a dei bambini quella fiducia è stata la motivazione che mi ha entusiasmato.

Far parte di questo progetto ha permesso di mettermi in contatto con un mio vissuto dell'infanzia, mi sono chiesta quanto sarebbe stato importante per la mia autostima incontrare qualcuno che si rivolgesse a me con una attenzione particolare, incoraggiandomi ad esprimere le mie potenzialità.

Fare l'amica di lettura di quei bambini, è stato per me dar loro quest'opportunità. Attraverso il tirocinio come Amica di lettura ho potuto aiutare dei bambini, uno alla volta, in uno dei momenti più delicati e importanti della loro crescita. Nella relazione con loro ho potuto sperimentare, mettendole in atto, le competenze di counseling: l'accoglienza, l'ascolto attivo, l'empatia, l'osservazione non giudicante e attraverso questi strumenti accompagnare il bambino a scoprire di avere la possibilità di farcela.

Il luogo in cui si svolge il laboratorio, Cascina Roccafranca, è nel quartiere Mirafiori a Torino; i bambini che lo frequentano sono in maggioranza stranieri, con maggiori difficoltà a raggiungere le competenze di lettura adeguate al grado di scuola frequentata. Inoltre spesso i genitori non parlano correttamente, e a volte per niente, l'italiano.

Nella relazione con questi bambini sento di avere ricevuto anch'io tanto.

Alcuni incontri come Amica di lettura

Malak:

Malak è una bambina che frequenta la quarta elementare, è di origine marocchina e frequenta il laboratorio insieme al fratello più grande, Wasim, che è molto attento e affettuosamente protettivo nei suoi confronti.

- Malak legge in modo abbastanza stentato, cercando di andare veloce, con un accento un po' francese. La osservo mentre legge, si agita sulla sedia, e posso vedere che è in ansia. Alla fine della pagina la fermo e commento insieme a lei ciò che ha appena letto, indago per capire se ha compreso. La invito a rileggere qualche parola con più calma e dopo aver sentito il suono diverso ne comprende il significato e le si illuminano i bellissimi occhi neri.

Continuiamo a commentare insieme la storia, vedo che Malak ora è più rilassata e si entusiasma al racconto.

La storia è anche un pretesto per conoscerla meglio; le faccio domande sulla sua famiglia; le chiedo di raccontarmi del suo paese, e inizia a parlare dei suoi gatti lasciati in Marocco alla nonna, dei giochi che fa con i suoi cuginetti quando è là.

Ora Malak è molto più rilassata, si è distratta un po' dalla tensione di dover leggere e riprendiamo la lettura, noto che ora è un po' meno ansiosa e si ferma da sola quando una parola è più complicata e la rilegge più lentamente.

Questo mi fa capire che la fiducia in se è aumentata, può permettersi di fermarsi, sente che non sono lì per giudicarla o sgridarla se non ha letto bene quella parola.

Volta dopo volta Malak si presenta serena al laboratorio, nella relazione stabilita con lei è cresciuta la fiducia, l'amicizia, vedo in lei più sicurezza.

Nell'incontro successivo Malak è più rilassata e vivace, ha preso confidenza e maggior sicurezza. Scelgo per lei un libro di poesie sulle stagioni e i mesi dell'anno. È curiosa di scoprire le usanze che abbiamo nel nostro paese per le feste tradizionali. Quando facciamo una pausa nella lettura le rivolgo alcune domande per verificare la comprensione del testo e dimostra di comprendere molto meglio il significato di ciò che legge e mi racconta anche delle usanze del suo paese nel celebrare le feste. Si unisce a noi un altro bambino, Adam.

Per permettergli una pausa nella lettura li invito a provare a trovare anche loro delle rime, prendendo spunto dalle poesie lette. Malak mi dice di non essere capace, che non riuscirà a trovarle. La invito a provarci, così, per giocare. Inizia a scrivere e a trovare delle rime, ma chiede conferma a me, man mano che scrive si stupisce piacevolmente di riuscire a trovarne tante. Inizia una sorta di competizione con Adam e si sfidano per trovare più rime dell'altro. Vedo il suo entusiasmo nello scoprire di riuscire a fare ciò che non credeva di essere capace a fare. Grazie all'incoraggiamento, e al tempo che si è data per sperimentarsi, si è messa alla prova ed ha scoperto con sorpresa di poterlo fare.

Andando avanti con gli incontri Malak aumenta la sua capacità di lettura e di comprensione, ma percepisco ancora la sua ansia di leggere velocemente, come a voler dimostrare di saper leggere bene; questo succede specialmente se ci sono altri bambini presenti nella sessione. Leggendo velocemente però non si dà il tempo di comprendere il significato, si mangia le parole e spesso deve rileggere la parola.

Già negli incontri precedenti avevo cercato di far comprendere a Malak che poteva provare a leggere più lentamente perché non avevamo nessuna fretta, ma sembrava non riuscirci, rimaneva la sua ansia di andare veloce.

Questa volta le chiedo di fermarsi un attimo, le chiedo di riprendere a leggere ma molto più lentamente, prestando attenzione anche al respiro mentre legge. Mentre inspira leggere la parola mentalmente prima di pronunciarla, poi espirando leggerla ad alta voce, perché così avrà modo di comprenderne il significato prima di pronunciare la parola.

Malak segue il mio suggerimento, quando legge la parola non si deve più fermare per ripeterla ma la pronuncia con calma e chiaramente. Quando finisce la pagina le dico che ha letto molto bene, le chiedo come è andata secondo lei. Lei mi sorride, mi dice che è andata bene ed inizia a commentare la storia che l'ha entusiasmata.

Vedere lo sguardo di Malack che si illumina quando si rende conto di aver fatto dei progressi mi fa provare soddisfazione e anche tenerezza. Qua mi torna in mente

la frase già citata di Carls Rogers: *"Quando una persona capisce di essere sentita profondamente, i suoi occhi si riempiono di lacrime"*.

E gli occhi di Malak invece sorridono... si è sentita vista, ascoltata, ha avuto la possibilità di darsi il tempo di provare, di sbagliare.

E di farcela.

A fine anno consegnamo ai bambini un "Diploma di buon lettore".

In particolare questo fine anno provo tenerezza nel ricordare il volto stupito e felice di Saif nel ricevere il diploma. Saif è un bambino egiziano con difficoltà nella lettura, soprattutto per il confronto che continuamente aveva con il fratello di un anno più piccolo di lui ma con maggior padronanza nel leggere. Saif arrivava al laboratorio abbastanza malvolentieri lamentandosi che avrebbe voluto andare a giocare a calcio o a casa a giocare con le carte dei Pockemon, piuttosto che venire a leggere. Durante il laboratorio Saif, tra una lettura e l'altra alternava racconti anche piuttosto fantasiosi riguardanti i suoi soggiorni e le avventure vissute in Egitto dai nonni, gli animali, i mostri, e molto altro. Così, prendendo spunto dalle letture e avendo la possibilità di soddisfare il suo bisogno di raccontare e di essere ascoltato con attenzione e accoglienza del suo modo di essere, Saif ha iniziato ad acquistare sempre più fiducia nelle sue capacità di leggere e quindi sicurezza.

Quando gli è stato consegnato il "diploma di buon lettore", ho colto sul suo viso una espressione di incredulità, di soddisfazione e felicità. Quando ci siamo salutati gli ho chiesto: "allora Saif, ci vediamo il prossimo anno?", lui ha risposto: "sì, sì, spero proprio che alle iscrizioni ci sia il posto per me nella lista".



Amici di Lettura

❖ 3.2 IL VALORE DEL COUNSELING NEL VOLONTARIATO

Volontariato

Le conoscenze apprese nel counseling ho avuto modo di sperimentarle e applicarle anche durante il volontariato che ho svolto all'associazione "Camminare insieme" di Torino. L'associazione fornisce assistenza sociale e sanitaria gratuita a chi non può usufruire del servizio sanitario nazionale, la quasi maggioranza immigrati, segnalati dai servizi sociali.

In particolare io prestavo il mio servizio nel "Salone delle mamme", cioè un ambiente che accoglie giovani mamme con i loro bambini, provenienti da Paesi lontani, non solo geograficamente, anche per cultura e tradizioni, che arrivano per avere assistenza, sanitaria, materiale, ma non solo questo, quello di cui hanno bisogno è anche molto altro.

Accogliere, ascoltare, sostenere e aiutare ad affrontare percorsi di vita talvolta molto complicati e particolarmente difficili è l'attività che si svolge infatti in questo salone, poiché di questo hanno particolarmente necessità.

Ho scelto questo tipo di accoglienza perché mi attira il contatto con i bambini piccoli, da sempre una mia passione; mi interessa l'accoglienza di persone che arrivano da altre culture, che devono affrontare problemi di disagi materiali e di inserimento, persone con storie difficili alle spalle, famiglie e talvolta figli lasciati nel paese di origine. Quando ero tornata dal mio soggiorno negli Stati Uniti, pensavo che avrei voluto fare qualcosa per aiutare chi arriva da un paese diverso, per farli sentire accolti e aiutarli ad inserirsi. Questa situazione l'avevo vissuta io e sentivo l'importanza di questo sostegno.

Mi piace stare in ambiti di accoglienza, essere presente in questi gruppi di mamme straniere dove c'è l'opportunità di socializzare, sono luoghi di aggregazione, dove avviene uno scambio di culture e di esperienze sempre molto interessante. Trovo molto arricchente stare in ascolto dei loro racconti, delle loro vite nei paesi di origine, delle loro usanze, poter essere di sostegno riguardo le difficoltà che devono affrontare, con i loro figli, con la scuola, con la lingua e abitudini diverse. Sentirsi ascoltate è molto importante per loro che spesso vivono in situazioni di solitudine,

senza la famiglia e la rete di amicizie lasciate al loro paese e con la difficoltà di comunicazione.

Prima della formazione in counseling era molto facile per me farmi coinvolgere da queste relazioni; avevo la tendenza a confluire con loro e con le loro sofferenze; volevo, senza poterlo fare, risolvere ogni problematica e mi coinvolgevo molto, sia materialmente, sia emotivamente.

Dopo tutto il lavoro fatto su di me e la Formazione IN Counseling, sono riuscita a comprendere che era necessario per me saper stabilire un confine, tra me e l'altro e non fondermi con loro. Ho sperimentato che il modo migliore era l'ascolto, creare spunti per dialogare, far sentire le donne supportate. Ho imparato a stare in un atteggiamento di accoglienza e condivisione, nel contatto e nella relazione, non necessariamente con una soluzione immediata e concreta per risolvere le problematiche. Questo mi ha permesso di trasformare il senso di impotenza in una esperienza attiva attraverso la presenza empatica con queste persone, a volte saper cogliere anche i silenzi pieni di significato e instaurando con il tempo un atteggiamento di fiducia.

❖ 3.3 LABORATORIO CONTATTO - RELAZIONE

Ispirata dal tema del weekend sul “Contatto e relazione” ho pensato di proporre alcune pratiche di contatto sperimentate nel mio percorso di Biodanza 43.

In uno degli ultimi weekend, che per me era al termine della frequenza a scuola, è stato proposto come tema “Il contatto e la relazione. La relazione e il contatto”. Domenico ha chiesto se qualche allievo voleva proporre un lavoro come tirocinio.

Sul tema del contatto e relazione mi erano venute subito in mente esperienze fatte con la Biodanza nella quale avevo sperimentato la relazione tramite situazioni di contatto molto coinvolgenti. Ho pensato a quali esercizi potessero essere più adatti da proporre al laboratorio di counseling.

L’idea di proporre il laboratorio mi procurava non poca ansia, ed ero arrivata alla decisione che se proporre un laboratorio mi faceva sentire così a disagio non dovevo sentirmi obbligata per forza a farlo.

Ma ero alla scuola per riuscire a cambiare, per lasciare andare i miei timori e mettermi alla prova e mi sono decisa a provarci.

Ho sentito la necessità di essere affiancata da una mia compagna per proporre questo laboratorio e ho chiesto a Cesi, se avesse voluto condurre insieme a me; con lei mi sarei sentita sostenuta e più sicura. Cesi ha accettato volentieri.

Presentazione del laboratorio e dei suoi obbiettivi.

Gli esercizi sono 4 e le modalità vengono presentate di volta in volta.

- 1° Esperienza: Sperimentare la ricerca del contatto con l’altro, attraverso un contatto visivo.

(brano scelto: *What a wonderful world -Instrumental cover - Malin*)

Il gruppo viene invitato a muoversi nello spazio, a scegliere un compagno e trovare uno spazio dove si svolgerà l’esercizio. Uno di fronte all’altro porranno le proprie mani davanti al viso con le dita disposte a ventaglio e muovendosi, con la

⁴³la Biodanza è un insieme di pratiche accompagnate dalla musica che hanno lo scopo di portare ad un equilibrio con se stessi, con gli altri, con l’ambiente grazie alla musica, il movimento, il contatto.

musica di sottofondo, cercheranno di stabilire un contatto visivo con il compagno. Muovendo le mani sarà un continuo nascondersi, cercarsi, ricercare lo sguardo dell'altro.

L'attenzione è quindi rivolta al proprio sentire e al contatto che si stabilisce con l'altro, che si vuole o non si vuole trovare.

- *Tra una pratica e l'altra si chiede di fare una pausa, in silenzio, dove ognuno può camminare, stare fermo, scrivere qualche appunto se ne sente il bisogno.*

- 2° Esperienza: Mantenere il contatto nella relazione

(brano scelto: *Spanish romantic guitar – Super relaxing Rumba*)

Sempre con lo stesso partner, si stabilisce un contatto connettendo la punta del proprio dito indice; accompagnati dalla musica, ci si muove nello spazio, con ampi o anche piccoli movimenti, cercando sempre di mantenere il contatto. Si può seguire il compagno, oppure farsi seguire, assecondare il movimento dell'altro oppure contrastarlo, proporre un altro.

L'attenzione è sempre sul proprio sentire e sul contatto che riusciamo a stabilire e mantenere con l'altro. Porre attenzione se si ricerca la relazione o si respinge.

- 3° Esperienza: La cura della relazione

(brano scelto: *I don't want to talk about it – Rod Stewart with Royal Philharmonic Orchestra*)

Sempre in coppia con lo stesso partner, accompagnati dalla musica, uno di fronte all'altro, con i palmi delle mani a contatto con quelli del compagno. Stando nella relazione mantenendo il contatto con le mani senza staccarle per un po' di tempo. Sperimentando un "allargamento" del contatto, le mani possono risalire, spostarsi sul corpo del partner, diventare un abbraccio oppure un tocco. Rimanendo in ascolto attento di quello che si prova, ma facendo anche molta attenzione a quello che l'altro ci trasmette, a cosa possiamo percepire. Il mio contatto è gradito? Percepisco distacco oppure bisogno di contatto? Proseguo o mi fermo?

Pongo attenzione alla cura della relazione.

- 4° Esperienza: Allargare il contatto e la relazione.

(brano scelto: *Biko – Song around the world/Playing for Change - Peter Gabriel*)

Alla fine proponiamo un momento di contatto collettivo, facendo un cerchio tutti insieme, tenendo il contatto con le mani, con il sottofondo della musica e girando in tondo. Durante lo svolgimento si cercherà la relazione con le persone intorno a noi cercando un contatto visivo, verso la fine il cerchio si restringerà e ci sarà un contatto più ravvicinato con le persone, stringendosi in una ronda.

Nei feedback finali è stato chiesto:

Come mi sono sentito nelle diverse fasi del contatto con l'altro? Cosa ho percepito di me e dell'altro nella relazione? Ho avuto difficoltà a stare sempre con la stessa persona?

(durata dell'intero esercizio 40 minuti circa)

Lo scopo delle esercitazioni nei laboratori è quello di farci fare esperienza di quello che facciamo e come lo facciamo per riconoscerne funzionalità, disfunzionalità e possibilità di miglioramento, facendone esperienza nelle pratiche, nelle esercitazioni che facciamo tra di noi.

Nello specifico di questo laboratorio, pensato per scoprire cose nuove sulla relazione e il contatto, ogni partecipante ha sperimentato il proprio modo di entrare in relazione, di gestire la relazione, di fare relazione, di essere nella relazione, che cambia da uno all'altro e anche dal momento in cui la si vive, può cambiare la qualità della relazione e può modificare anche la qualità del contatto.

Il prendere consapevolezza di questo stato delle cose ci può aiutare a stare nelle situazioni con modalità diverse, in grado di migliorare la soddisfazione dei bisogni.

I vari mandati di questo laboratorio (formate la coppia; usate la mano a forma di ventaglio, per coprire e scoprire gli occhi e trovare un contatto visivo con l'altro; fate esperienza di questo contatto visivo e di cosa si sviluppa in collegamento a questo) sono stati pensati per far fare esperienza del proprio modo personale di stare in contatto con se stessi e con l'altro.

Non c'è alcuna intenzione di affermare cosa è giusto e cosa è sbagliato, perché non possiamo saperlo, perché si tratta di quello che solo ognuno di noi lo vive e come lo vive.

Facendo esperienza di questo, scopro se una cosa mi piace o non mi piace, se mi fa star bene o mi fa stare male; quindi arrivo a chiedermi cosa posso fare per cambiarla, oppure cosa sto facendo che mi impedisce di cambiarla.

È una capacità che facendo questa formazione possiamo sviluppare e che poi applichiamo nelle nostre relazioni interpersonali e soprattutto in quelle professionali, il nostro modo di aiutare il cliente infatti è centrato sulla capacità di incontrare l'altro, stabilendo un buon contatto e sviluppandolo sempre meglio, attraverso modi più funzionali di gestire la relazione.

L'esperienza è stata molto interessante e scriverne non può riportare l'intera ricchezza, ma la ricchezza che ho fatto mia di questa esperienza è dipesa dalla mia capacità di essere stata in contatto con quello che c'era, con quello che ho vissuto, appreso, imparato.

Durante questi laboratori infatti è fondamentale assumermi la responsabilità di una buona presenza, partecipare con l'intenzione di esserci, per capire, imparare, scoprire qualcosa di me innanzitutto.

Alcuni feedback:

Lucia: mi sono accorta che, anche se sentivo che l'altra persona si imponeva su di me, non provavo contrasto, fastidio, ma ci sono stata, ho realizzato che l'altra aveva un ritmo diverso e l'ho accolto, l'ho seguita e ho pensato che potevo farmene qualcosa di buono.

Sono stata in ascolto dell'altro, le sono andata dietro e mi sono divertita.

È stato molto bello, mi sono sentita vista, accolta, coccolata nel contatto.

L'esperienza di Lucia mi ha reso chiaro che dal proprio modo che ha avuto di stare nella relazione è cambiata anche la qualità del contatto.

Dal momento che non rimane concentrata su di se, che non rimane nel giudizio dell'altro o che ha la pretesa di voler cambiare qualcosa nell'altro, ma sposta l'attenzione su di se può ricavarne qualcosa di buono nella relazione.

Dare valore al contatto che sostiene la relazione è la cosa che vale

Sara: all'inizio ho lasciato che fosse l'altro a dettare il suo ritmo, ho sentito passione, maternità, amore, ho percepito la cura, da parte di Luigina ma anche del mio bisogno di darla. Però mi sono resa conto della mia modalità di adattarmi a quello che l'altro mi propone, di stare su quello che viene dall'esterno e non su me stessa, sulle mie necessità nella relazione.

Luigina: nella prima fase del contatto del dito mi è piaciuto molto conoscerci attraverso il gioco, mi sono divertita, ho sentito complicità, è stato bello stare dentro a quella emozione. Mi sono accorta che cercavo di guidare più io il gioco perché volevo dare più movimento, ma poi ho compreso che Sara voleva più tempo, quindi ho accolto il suo bisogno e sono stata bene a stare nell'ascolto e ho percepito comunione tra le nostre anime che si parlavano attraverso il tocco e il movimento

C'è stata relazione con Sara, attraverso il gioco, il contatto, l'abbraccio, la conoscenza. Al termine ho sentito dispiacere e commozione, per il distacco dalla bellezza di questa relazione.

Ramona: all'inizio mi sono messa in ascolto per capire chi stava conducendo, ma è venuto subito naturale che si conducesse un po' tutte e due alternativamente e questo mi è piaciuto molto perché anche nella vita desidero l'equilibrio, cerco di capire cosa vuole l'altro.

Mentre nell'esercizio del ventaglio sono stata in difficoltà perché ho contattato la mia difficoltà di sostenere lo sguardo dell'altro.

Quando abbiamo fatto il cerchio tutti insieme ho avuto anche un po' difficoltà, evitavo gli sguardi degli altri, ma comunque mi sono sentita a mio agio perché stavo bene nel gruppo, è stato coinvolgente stare nel gruppo.

Come succede spesso, in questi laboratori ci sono sempre molte emozioni che escono e che creano un clima intenso e di vicinanza.

In questo laboratorio mi sono emozionata particolarmente quando, durante il brano musicale di Rod Steward I don't want to talk about it, seguendo come osservatrice, ho visto le persone così coinvolte ed emozionate nella relazione che stavano vivendo tra di loro, che mi sono commossa per la gioia, perché in quel momento ero io che avevo offerto a loro quella possibilità di fare quella esperienza, di contattare quelle emozioni.

Ho sperimentato la bellezza, la ricchezza che, se voglio, posso condividere e far vivere agli altri.



❖ 3.4 CONDUZIONI MEDITAZIONE

Conduzione di meditazione in un weekend a scuola

Paolo ci comunicò che non avrebbe potuto condurre la meditazione del mercoledì. Domenico lanciò quindi un invito, qualcuno avrebbe voluto fare da “supplente” e provare a condurre?

Questo invito arrivava proprio in un momento in cui stavo pensando che mi sarebbe piaciuto provare a condurre, anche se non mi sentivo ancora pronta. Poteva essere la volta buona per provarci, scrissi allora a Paolo per comunicarglielo, mi disse che sarebbe stato contento se ci avessi provato. Mi incoraggiò a provarci, senza pensare per forza di dover condurre, ma mandare l'invito a qualcuno e propormi come compagna di meditazione, se la cosa mi spaventava potevo proporre di meditare in silenzio. Mi suggeriva di non prenderla come una competizione, né con gli altri e nemmeno con me stessa, ma concentrarmi sul respiro e se vedevo la mia paura di **guardarla, osservarla, starle vicino**.

Contattai le persone che frequentano più assiduamente il gruppo di meditazione, proponendo se avevano desiderio di farla anche senza Paolo.

Florance e Marilù accolsero l'invito. Quando ci siamo collegate ho condiviso con loro il mio desiderio di provare a condurre, avrei iniziato guidando con l'invito al respiro e qualche frase di guida, dicendo onestamente che se mi fossi poi bloccata avremmo proseguito in silenzio, come aveva suggerito Paolo.

Sono riuscita a condurre la meditazione rimanendo calma, senza farmi prendere dall'ansia, il mio timore era infatti quello di voler correre per l'ansia, o rimanere bloccata. Sono rimasta concentrata sulla respirazione, ripetendo le frasi come quando faccio la meditazione per conto mio, con ciò che è di aiuto a me. Il ripetere le frasi, insieme alla respirazione, mi aiuta a lasciare andare.

I rimandi di Florance e Marilù sono stati positivi, si sono sentite guidate, hanno sentito la mia tranquillità e hanno apprezzato anche che io avessi personalizzato la conduzione.

Sono stata felicissima, mi sono sentita soddisfatta di me stessa. Di aver provato a mettere in atto un desiderio che stavo maturando, senza questa volta farmi bloccare dalla mia solita paura di non farcela, dal timore del giudizio dell'altro e grazie al

lavoro su di me, fatto con la scuola e anche con la pratica di meditazione, anche del mio giudizio auto-sabotante.

Mi sono esposta, ho condotto altre persone, acquisendo fiducia in me stessa. Il punto fondamentale è stato mettermi in ascolto di me stessa, di quello che sentivo in quel momento e mettermi in ascolto degli altri, accogliendo con gratitudine la fiducia che mi hanno dato.

Gruppo di Meditazione

Dopo questo primo tentativo di conduzione, ho sentito la sicurezza di poterla proporre anche a un piccolo gruppo di meditazione, al di fuori della scuola.

Non ho una lunga esperienza di meditazione, ma il mio desiderio è stato quello di condividere con alcune persone che conosco, che hanno questo interesse, ciò che ho iniziato a sperimentare io.

I momenti di meditazione condivisi con queste persone hanno permesso a me e a loro di metterci in ascolto, di sentire le difficoltà, ma anche di scoprirne i benefici. La finalità era anche di affrontare problematiche qualora fossero emerse in quel contesto.

Conduzione di incontri di meditazione

Qua di seguito illustro alcuni incontri di meditazione tenuti. Partecipanti: Nadia, Luisa, Virginia.

1° incontro

Come primo incontro propongo un tempo breve perché una delle partecipanti, Nadia, non ha esperienza di meditazione e penso che sia meglio iniziare in modo graduale. Al termine le chiedo come si sente e come si è trovata. Il suo rimando è che si è sentita bene a fare lo scanner del corpo, dice che non è abituata a prestare attenzione alle varie parti del corpo. La mia voce che guidava la aiutava, ma avrebbe avuto bisogno di maggior tempo per fermarsi dopo ogni invito che io facevo.

Da questo suo rimando mi accorgo di avere provato ansia e aver condotto troppo velocemente, sapevo che il tempo sarebbe stato limitato ma il motivo era che avevo il timore che Nadia facesse fatica a stare con i momenti di silenzio.

Virginia mi dice di essere riuscita ad ascoltare le varie parti del corpo ed essersi rilassata all'inizio, ma era contenta che la meditazione fosse durata poco perché aveva iniziato ad avere fastidi alle gambe, che non le avevano permesso di rimanere nel respiro e nella concentrazione, come avrebbe voluto.

Ho potuto accorgermi, di questa mia ansia e velocità della conduzione, del mio disagio nello stare con il disagio dell'altro.

Emerge chiaro quanto io debba lavorare ancora su me stessa per evitare di confluire con l'altro, per lasciare andare il desiderio di assecondare le aspettative e il timore del giudizio.

- 2° incontro

Per questo secondo incontro propongo un tempo più lungo, ripromettendomi di condurre con maggior calma.

Terminata la meditazione, chiedo come sono state e come si sentono. Nadia riferisce che questa volta ha fatto fatica a stare ferma nella posizione, ha avuto malesseri e tensione, mi dice che le è piaciuto che la conduzione fosse più calma, ma si sofferma sul fatto che io non abbia ripetuto la stessa conduzione della volta scorsa, che le era piaciuta.

Luisa mi dice che la mia voce le ha trasmesso tranquillità, ma non si è sentita abbastanza condotta, facendo il paragone con una conduzione che aveva seguito lei nel passato.

Dopo questi due incontri provo a stare su come mi sento io, avverto un po' di frustrazione per non essere riuscita a portare le partecipanti sul sentire, nell'aver ricevuto da loro principalmente osservazioni di tipo tecnico, su cosa si aspettavano o su come avrebbe dovuto essere una meditazione. Nel mio rimando cerco di spiegare il mio desiderio, nei prossimi incontri, di provare a stare maggiormente sull'ascolto di noi stesse e condividere come siamo state, cosa abbiamo sentito.

I rimandi delle partecipanti mi hanno fatto vedere come la mia tendenza ad adattarmi alle richieste degli altri, il bisogno di accontentare gli altri, di avere la loro approvazione, la loro soddisfazione, sia ancora vivo in me.

Mi hanno fatto accorgere della necessità che ho di imparare a proporre una cosa di cui sono convinta e preparata e di sostenere poi questa scelta. E non necessariamente proporre una cosa che possa piacere all'altro per soddisfare il mio bisogno di conferme.

- 3° incontro

Prima del momento di meditazione ho proposto di leggere un pezzo del libro di Thich Nath Hanh, che parlava dell'accoglienza di ansia, preoccupazioni, paure.

Nadia dice che l'ansia e la preoccupazione sono un costante per lei, specialmente in questo momento, che deve essere sottoposta ad un piccolo intervento; si sente molto in ansia per questo e parla delle sue preoccupazioni.

Propongo di meditare, facendo particolare attenzione a questo.

Propongo la meditazione partendo dal rilassamento del corpo, invitando a prestare attenzione al respiro e, in particolare, di stare in ascolto delle sensazioni che percepiamo: ansia, preoccupazione, ecc.

Traendo spunto dal brano letto, invito ad essere gentili con queste sensazioni, propongo alcune frasi, tra le quali: "inspiro e so che c'è l'ansia, espiro e lascio andare, sorrido alla mia ansia".

Nel suo libro, Thich Nhat Hanh dice che se sentiamo queste sensazioni, stando nel respiro, ne prendiamo consapevolezza e cerchiamo di rivolgere loro compassione e gentilezza, sentiremo sollievo. Fanno parte di noi mentre le sentiamo e se cerchiamo di scacciarle le faremo solo crescere.

Durante la meditazione mi sento più sicura, rispetto agli incontri precedenti, riesco a essere più concentrata su me stessa e su ciò che sento, pur tenendo presente le esigenze delle altre persone.

Nadia mi rimanda che durante la meditazione è riuscita tramite il respiro a placare l'ansia che aveva, le è piaciuto sorridere all'ansia, le ha consentito di osservarla.

Mi riferisce anche di vedere con sorpresa che dopo alcune pratiche svolte inizia a scoprire di essere più consapevole di se stessa, di riuscire ad osservarsi dentro, mentre era una cosa che non aveva mai fatto prima e che aveva anche timore di fare, aveva paura di stare da sola e del silenzio.

Questo suo feedback mi fa molto piacere; conoscendola da tempo, conosco queste sue difficoltà e provo gratitudine verso me stessa, per averla potuta accompagnare in questo passo di avvicinamento alla propria consapevolezza.

Virginia riferisce di aver prestato maggiore attenzione al respiro, questa volta, riuscendo ad accorgersi quando la sua mente iniziava ad allontanarsi e perdersi nei pensieri e il tornare sul respiro, prestandogli attenzione, la aiutava. È rimasta soddisfatta di essersi accorta di questo.

Luisa mi riporta di aver sentito un senso di pace, di aver percepito in me maggior sicurezza e di essersi sentita guidata.

Accolgo i rimandi con gratitudine.

Questa esperienza di conduzione di alcune sessioni di meditazione ha avuto un grande valore per me, innanzitutto l'importanza e il piacere di condividere con altre persone quello che ho sperimentato su di me, il prestare attenzione al corpo, al respiro, a prendere consapevolezza di come mi sento.

Mi ha dato il coraggio di mettermi alla prova, di scoprire che se sperimento qualcosa in cui credo e che mi fa stare bene lo posso condividere con altri e provo gioia nel vedere che può far stare bene anche loro.

Ho preso ulteriore consapevolezza del non dover sempre compiacere gli altri, ma sostenere ciò in cui credo, restando centrata, stando in ascolto di me stessa. Questo è di maggior valore sia per me, sia per gli altri.

Ho provato senso di soddisfazione, riconoscimento e condivisione.

Conduzione meditazione durante un weekend a scuola.

Durante un weekend della scuola in cui Paolo conduceva un laboratorio, ho esposto il mio desiderio di provare a condurre un laboratorio per sperimentarmi, ma

anche il mio timore la mia difficoltà e a superare l'ansia da prestazione. Nell'intervallo Paolo mi ha chiesto che se me la sentivo mi avrebbe dato la possibilità di condurre una breve meditazione al posto suo. Ho accettato l'invito.

Erano presenti una decina di persone, delle quali alcune non avevano mai provato a meditare prima di allora.

Ho chiesto a tutti di sedersi in cerchio per terra sui cuscini o chi preferiva seduto su una sedia, con la schiena ben dritta come se un filo tirasse dalla testa in alto e il fondo schiena ben radicato al terreno.

Ho condotto la meditazione partendo dalla richiesta del rilassamento, iniziando dalla testa, dal cuoio capelluto, scendendo giù, cercando di percepire e rilassare tutte le parti del corpo, fino alla punta dei piedi. Ho invitato a prestare attenzione al respiro, inspirando profondamente ed espirando molto lentamente.

Nella prima parte mi sono accorta che stavo chiedendo agli altri questa respirazione profonda, ma io non riuscivo a respirare così; essendo piuttosto agitata, il mio respiro era corto.

Ho rivolto maggior attenzione a me stessa, ad ascoltarmi, concentrandomi più su di me, procedendo come se stessi facendo la meditazione per me. A quel punto ho iniziato a essere più rilassata e ho proseguito la conduzione con maggior sicurezza. Invitando a tornare al respiro quando ci si accorgeva di avere qualche pensiero che arrivava, di osservarlo e lasciarlo andare. Ho invitato ad inspirare sorridendo ed espirare lasciando andare. Ho concluso la meditazione invitando a fare tre respiri profondi e lentamente aprire gli occhi e iniziare a riattivare le varie parti del corpo.

Sono stata molto soddisfatta di aver condotto, riuscendo a non farmi condizionare dall'ambiente esterno e stando in ascolto di me stessa.

I rimandi sono stati positivi. Quello che mi ha fatto piacere è anche che mi abbiano detto che la mia voce si sentiva bene e comunicava un senso di pace. Questo per me era un rimando gradito, avendo avuto il timore che la mia voce fosse impercettibile come un tempo. Evidentemente la mia voce ha rimandato la sicurezza che ho sentito in me stessa.

Feedback di Luigina: "Durante la meditazione condotta da Marina ho beneficiato di un piacevole stato di rilassamento. La sua voce, calma, gentile e mite

mi ha permesso di lasciare andare i pensieri, di non rincorrerli, di lasciare andare ciò che era fuori di me, rumori, odori, ed ogni sensazione derivante dai sensi, sperimentando uno stato di silenzio e benessere interiore, dove la mia mente è rimasta calma e tranquilla”

❖ 3.5 PROVE DI COUNSELING A SCUOLA

Counseling a Florance

Questo è stata la prima occasione per sperimentarmi come counselor, in una sessione di counseling.

Stranamente, contrariamente a quanto avrei immaginato, dover fare il mio primo counseling non mi fa sentire troppo in ansia. Sicuramente perché so che sono in un posto dove sono a mio agio, siamo in pochi, l'atmosfera è intima, le persone sono lì per aiutarmi non per giudicarmi. Sento che ho lasciato il mio giudizio, sono pronta a mettermi in gioco, a provarci.

Florance mi espone il suo problema, mi metto in ascolto e mi rendo conto di essere abbastanza tranquilla perché mi isolo dagli altri, mi sento presente, nella relazione con Florence, non mi preoccupo di cosa accade intorno. Non penso a cosa gli altri possono pensare di me (cosa che pensavo sarebbe accaduta). Le faccio delle domande per capire meglio. Ad un certo punto mi rendo conto di annaspire un po', di non sapere più come andare avanti, come aiutare Florance, lì entro nel giudizio e sento di voler/dover soddisfare la sua aspettativa di essere aiutata, mi sento impotente.

Mi sono accorta che durante l'incontro ho provato a dare dei suggerimenti, dei consigli, non ho detto come mi sentivo io, non l'ho comunicato a Florance.

Certo, in effetti, mi sono resa conto che nella seduta sono stata molto attenta ad ascoltare, a sentire come stava l'altra persona, ma assolutamente non sono stata in ascolto di me stessa, di cosa sentivo e provavo io.

Me ne rendo conto solo quando me lo fanno notare con i feedback. Questo era l'atteggiamento che abitualmente avevo io nelle relazioni, la mia tendenza a stare attenta all'altro e non a prestare attenzione a come mi sentivo io, cosa provavo.

Questo, come mi aveva fatto notare Domenico, era un mio modo per non voler vedere, per non voler sentire di stare male. Stare più attenta alla sofferenza dell'altro per non vedere la mia. Grazie al counseling ho imparato a stare in ascolto di me stessa e anche comunicarlo empaticamente ed efficacemente all'altro, questo mi permette di poter essere di aiuto e sostegno al cliente.

Counseling a Cristina

Domenico ha proposto di fare una sessione di counseling, Cristina si è proposta per fare da cliente ed è stato chiesto a me di fare da counselor. Ho accettato con un po' di timore, ma ero abbastanza tranquilla, anche perché mi sentivo a mio agio nel gruppo.

Ho iniziato il counseling accogliendo Cristina che ha portato un suo disagio, il bisogno di trovare la sua passione.

Mi ha parlato del suo malessere per non riuscire a trovare qualcosa che la appassioni veramente, pur avendo molti interessi e questo le fa percepire un senso di impotenza. Cristina sente il bisogno di avere una passione che la coinvolga e a cui dedicare tutta se stessa.

Provo interesse per l'argomento proposto perché anche per me è sempre stato difficile individuare qual è la mia passione; proprio per questo, rischio di andare in confluenza con Cristina.

Sono tentata di fare domande a Cristina per cercare di "capire" e anche di dare consigli, cercare una soluzione, infatti Domenico interviene per farmi notare questa mia dinamica. La mia difficoltà è sempre quella, rimanere sul mentale, cercare di capire, piuttosto di prestare attenzione al mio sentire, questo mi permetterebbe invece di sentire maggiormente il cliente, in questo caso Cristina.

Quando Domenico me lo fa notare, mi rendo conto di non essere in ascolto di me stessa, ma sono tutta tesa a capire cosa posso dire alla persona, comunque anche a capire cosa prova Cristina.

Quello cui non presto attenzione, invece, è cosa sento io.

Chiedo a Cristina di parlarmi di un suo interesse in particolare.

Cristina mi parla del suo interesse per il cinema. Mi accorgo che Cristina si appassiona quando inizia a parlare di questo suo interesse e in realtà viene poi in evidenza che è una vera passione, che la entusiasma non solo nel momento in cui vede un film, ma anche di seguito continua a pensarci e fare ricerche riguardanti all'argomento. Glielo rimando, le dico che mi sono accorta che mentre parlava vedevo la sua passione e la notavo anche dal cambiamento dell'espressione del viso, dal suo modo di parlare e dagli occhi che le brillavano.

Riconoscere in lei questa passione mi ha entusiasmato e fatto immaginare che, sulle ali di questa passione potesse arrivare a proporre un programma di cineforum (di cui avrei fatto sicuramente parte..), dove poteva condividere le sue conoscenze a la sua passione ai partecipanti.

Insomma avevo già in mente la soluzione da proporre, cosa che un counselor evita di fare..

Chiedo a Cristina come l'ha fatta sentire quello che le ho detto.

Lei, nonostante le faccia notare la passione che esprime nel parlare di cinema non sembra riconoscere questo suo interesse come una passione, che la coinvolge pienamente.

Il mio rimando è che penso che questo sia il sintomo di qualche suo disagio. Domenico mi ammonisce sostenendo che questo è un modo di pensare da psicologo (con particolare riferimento all'uso del termine "sintomo").

Noi, invece, stiamo con quello che esprime il cliente e continuiamo ad esplorare:

Non è passione, è interesse; eppure ti ho vista parlare di questo tuo interesse, con particolare entusiasmo, mi sono sbagliata?

A questo punto se non fossi in una prova di counseling a scuola, ma in una sessione privata di counseling, proporrei a Cristina di vederci ancora, tra una settimana, e nel frattempo la invito a mettersi in ascolto riguardo al rimando che le ho dato in questa sessione.

Nonostante il mio sentire impotenza e difficoltà ad andare avanti nella sessione di counseling, in quanto ero rimasta un po' bloccata, il rimando di Domenico era che non mi mancava molto ad arrivare a premere "il bottone" per poter aiutare Cristina ad aiutarsi.

Questo rimando mi fa sentire fiducia in me stessa e nel processo e mi è rimasta la curiosità di sapere quale fosse quel bottone, cosa sarebbe successo se ci fossi riuscita.

Questo mi invoglia a continuare a mettermi alla prova, ricercandomi occasioni per fare counseling.

❖ 3.6 CONTRORELAZIONE TESI di Donatella C.

In occasione della presentazione della tesi di una nostra compagna di scuola, Donatella C., Domenico ha chiesto ad alcune allieve di preparare una controrelazione. Mi sono offerta, qua di seguito la controrelazione che ho elaborato, dove espongo a Donatella quello che ho colto dalla sua tesi.

“Didi nella tua tesi parli dell’approccio alla scuola di counseling come un ‘quinto elemento’, cioè come “un agente del cambiamento” arrivato in un momento di necessità, in cui ti sentivi persa per il vuoto lasciato da tua figlia quando è cresciuta, e hai quindi giocato la carta della scuola di counseling per ritrovare te stessa e capire cosa volessi dalla tua vita.

Ho trovato interessante il collegamento della passione per la lettura per introdurre l’approccio alla scuola, la lettura per te è sempre stato un rifugio dal malessere, mi ha colpito ciò che hai scritto: con ogni libro vivevo le emozioni che non provavo nella realtà.

Mi sono rispecchiata nelle motivazioni per la scelta della scuola, di conoscenza di te, per trovare un nuovo modo di stare al mondo.

Mi ha toccato molto leggere il racconto della tua infanzia, di bambina sola e della tua sofferenza nell’essere fatta sentire diversa da parte degli adulti. Questa sofferenza ha fatto sì che tu alzassi una barriera tra te e gli altri per non sentire il dolore tuo e quello di tua madre. Ma quando questa barriera cadeva sentivi rabbia, paura, tristezza, impotenza. Con la scuola da infermiera hai iniziato a smantellare un po’ la tua barriera, e forse lì hai capito che il bisogno di aiutare gli altri era la

proiezione del tuo bisogno di aiuto. Ma solo con la scuola hai imparato veramente a riconoscere le emozioni, accettarle e a starci. Con la scuola hai capito che la difficoltà di sentire le emozioni era dovuta al fatto che non ti permettevai di sentirle. Anche in questo mi sono riconosciuta.

Parli del tuo percorso di formazione alla scuola “colorato” dalle tante emozioni che hai scoperto di provare... e questo ti ha portato a scegliere di fare la tesi “Emozioni a colori”. Secondo te un’emozione può influenzare la percezione di un colore, ma anche l’effetto che un colore ha su di te ti richiama un’emozione, per te è più facile il riconoscimento di un’emozione associando ad essa un colore. Hai pensato che questo approccio poteva essere utile anche in una relazione di counseling.

La scrittura della tua tesi, Didi, l’ho vista come un processo, uno scoprire man mano cosa veniva fuori. Hai portato per mano il lettore, me in particolare, nelle emozioni che hai provato mentre procedevi. Mi è piaciuto come ti sei chiesta “Come mettere su un foglio parole ed emozioni?”

Mi sono appassionata ed emozionata a leggere questo processo e ho vissuto con te tutte le paure, le emozioni, mi sono rispecchiata nella tua paura d’essere giudicata e nella fatica sopportata per farci i conti. Sono felice che tu abbia trovato un modo tutto tuo, personale e originale, di sviluppare la tua consapevolezza emotiva e fare buon uso di questo.

Mie eventuali critiche:

ho visto come molto interessante la ricerca, la scoperta e l’utilizzo da parte di Didi dell’abbinamento dei colori per aiutarsi a meglio riconoscere le emozioni e l’idea di utilizzarlo in una seduta di counseling, ma poi ho avuto l’impressione che Didi abbia lasciato un po’ sospesa questa intuizione, non l’abbia utilizzata abbastanza.

Mi piacerebbe che lo avesse adottato e lo avesse proposto come metodo a scuola, ma sicuramente avrà occasione di farlo nel corso del tempo,

Nella parte finale, dove esamini “chi sei adesso”, facendo una descrizione delle caratteristiche che ti definiscono come persona, i tuoi valori, che hai riconosciuto meglio dopo questo percorso, mi è mancato sentire che descrivessi meglio i cambiamenti che hai riscontrato in te e le dinamiche che hai utilizzato per attuare questo cambiamento e che ti ha portato a stare meglio.

IMPARARE A TREMARE

Non voglio imparare a non aver paura, voglio imparare a tremare.

Non voglio imparare a tacere, voglio assaporare il silenzio da cui ogni parola vera nasce.

Non voglio imparare a non arrabbiarmi, voglio sentire il fuoco, circondarlo di trasparenza che illumini quello che gli altri mi stanno facendo e quello che posso fare io.

Non voglio accettare, voglio accogliere e rispondere.

Non voglio essere buona, voglio essere sveglia.

Non voglio fare male, voglio dire: mi stai facendo male, smettila.

Non voglio diventare migliore, voglio sorridere al mio peggio.

Non voglio essere un'altra, voglio adottarmi tutta intera.

Non voglio pacificare tutto, voglio esplorare la realtà anche quando fa male, voglio la verità di me.

Non voglio insegnare, voglio accompagnare.

Non è che voglio così, è che non posso fare altro.

Livia Chandra Candiani

❖ Calcolo ore tirocinio

<p>❖ Associazione “Amici di Lettura”:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laboratorio 1 ora e mezza a settimana (anno scol. 2021-2022 / anno 2022-2023) 	80 ore
<p>❖ Laboratori Counseling:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partecipazione a laboratorio di pratica counseling on-line - prove di conduzione di Counseling a scuola 	20 ore
<p>❖ Laboratori Meditazione</p> <ul style="list-style-type: none"> - incontri meditazione in gruppo fuori dalla scuola - conduzioni meditazione a scuola 	12 ore
<p>❖ Laboratorio Comunicazione (con Cesi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparazione laboratorio + svolgimento 	4 ore
<p>❖ Controrelazione tesi Dodo</p>	2 ore
<p>❖ Associazione “Camminare Insieme”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incontri 2 ore a settimana 	80 ore
<p>❖ Scrittura tesi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anno 2022-2023 	300 ore
TOTALE	498

RINGRAZIAMENTI

Grazie a mia madre, a mio padre

Per i valori che mi hanno trasmesso e la forza del loro carattere

Grazie a Paolo

Mio marito

Per il suo modo di essere al mio fianco che ha consentito di rendermi forte.

Per condividere la vita con me.

Grazie a Matteo

Grazie a Francesco

I miei figli

Per le persone che sono diventate. Grazie a loro ho imparato a crescere e cos'è
l'amore incondizionato.

Grazie a Domenico Nigro

Direttore della scuola

Per il suo entusiasmo nell'insegnare ciò in cui crede e che desidera trasmettere.

Mi è stato di stimolo per prendere consapevolezza dei miei scogli da superare.

Grazie a Paolo Schifano

Tutor della scuola, guida di meditazione

Per il suo esempio, la pazienza, la passione e la testimonianza con cui mi ha
accompagnato nella pratica della meditazione.

Grazie ai tutor della scuola

Per l'aiuto empatico e sostenente.

Grazie alle compagne e compagni di scuola

Per il sostegno e il lavoro fatto insieme che mi ha permesso di vedere attraverso occhi diversi i miei problemi, che da sola non avrei potuto riconoscere.

Grazie a Sabrina

Amica psicoterapeuta che mi ha consigliato e incoraggiato a intraprendere questo percorso

Grazie alle amicizie

Incontrate a scuola e nella vita, per esserci e con i quali posso condividere l'anima.

BIBLIOGRAFIA

- ❖ Berrino Franco, Lumera Daniel – “Perdere peso nel corpo e nell’anima” – Ed. Mondadori
- ❖ Candiani Livia Chandra – “Il silenzio è cosa viva” – Ed. Einaudi
- ❖ Fox Matthew – “In principio era la gioia” – Ed. Fazi
- ❖ Fox Matthew – “La spiritualità del cresto” -Ed. Gabrielli
- ❖ Hillman James – “Il codice dell’anima” – Ed. Gli Adelphi
- ❖ Hillman James – “La forza del carattere” Ed. Gli Adelphi
- ❖ Minerva Luciano e Drago Ilaria - “il senso del respiro” – Ed. Castelvecchi
- ❖ Nigro Domenico – “L’ABC delle competenze relazionali” – Ed. Pedragon Fortepiano
- ❖ Nigro Domenico – “Manuale per la formazione IN Counseling”
(<https://www.pragmacounseling.it/il-manuale-per-la-formazione-incounseling/>)
- ❖ Perls Friz, Hefferline R.F., Goodman Paul - Teoria e pratica della teoria della Gestalt” – Ed. Astrolabio
- ❖ Pert Candace – “Molecole di emozioni – perchè sentiamo quel che sentiamo” – Ed. Tea
- ❖ Ronald Rech – “Noi siamo dei Buddha – Ed. Oscar Mondadori
- ❖ Rogers Carl – Un modo di essere – Ed. Giunti
- ❖ Rogers Carl – “On Becoming a person” 1961
- ❖ Rosemberg Marshall B. – “Le parole sono finestre [oppure muri] -Introduzione alla comunicazione non violenta” – Ed. Esserci
- ❖ Thich Nhat Hanh – “Buddha vivente Cristo vivente” - Ed. Garzanti
- ❖ Thich Nath Hanh – “Supera la tempesta con la saggezza” – Ed. Macro