



Corso di Formazione Triennale

per il conseguimento del Diploma di Counselor

Giovinco Nadia

Anno 2023



A Giulia e Marco



*Amore dopo amore*  
(*Love after love*)

Tempo verrà  
in cui, con esultanza,  
saluterai te stesso arrivato  
alla tua porta, nel tuo proprio specchio,  
e ognuno sorriderà al benvenuto dell'altro,

e dirà: siedì qui. Mangia.  
Amerai di nuovo lo straniero che era il tuo Io.

Offri vino. Offri pane. Rendi il cuore  
a sé stesso, allo straniero che ti ha amato

per tutta la tua vita, che hai ignorato  
per un altro e che ti sa a memoria.  
Dallo scaffale tira giù le lettere d'amore,

le fotografie, le note disperate,  
sbuccia via dallo specchio la tua immagine.  
Siediti. È festa: la tua vita è in tavola.

*Derek Walcott*



## Indice

Introduzione	9
Io	17
Passato e presente	27
Separazione e disfacimento della famiglia: elaborazione del lutto	41
La mia pelle è sottilissima	49
Carl Rogers e il mio primo approccio al counseling	59
Incontri	69
Io, Perls e la Terapia della Gestalt	75
Mindfulness e counseling: il mio meditare nel quotidiano	89
A piccoli passi: il mio Tirocinio	105
Riepilogo Tirocinio	123
Ringraziamenti	125
Bibliografia	127



## Introduzione

Scrivere questa tesi rappresenta per me una grande sfida con me stessa.

Ho in testa di scriverla da mesi e profondo desiderio. Eppure, da qualche tempo mi sono accorta di avere incredibili resistenze ad iniziare. Mi mette di fronte, proprio faccia a faccia, con la paura di non farcela. Ammetterlo è stata dura, perché io sono una che non molla facilmente, ma poi ho compreso una cosa importante di me: io non mollo quando la vita picchia forte, mi sono accorta invece di non essere mai stata capace di fare scelte solo per essere felice, appagata, soddisfatta, per il piacere puro di soddisfare un bisogno, un desiderio. Nella mia vita ho compiuto scelte anche coraggiose, ma solo ormai giunta allo stremo delle forze, per sopravvivere. Come dire: non mollo se devo lottare per vivere o sopravvivere a qualcosa. Non sono invece capace di lottare se l'obiettivo è realizzare un sogno, perché non ho mai neanche pensato di poterne avere, di sogni. Fare scelte e agire per sopravvivere è, per me, più "facile", non hai molte alternative, vivere o morire. E io in quelle situazioni sono sempre stata una specie di macchina da guerra. Mi piace pensare all'istinto di sopravvivenza da sempre: ho scelto la vita e sono rimasta aggrappata all'utero di mia madre ad ogni costo. Scegliere e agire in funzione di un desiderio invece, per me, è sempre stato innaturale, quasi sbagliato. Uno dei miei tanti introietti: "Fatti bastare ciò che è necessario, fa' il tuo dovere, nulla di meno e nulla di più. Non c'è quello che vorresti, c'è solo ciò che è indispensabile. Non puoi desiderare, non sei nessuno per desiderare, fai ciò che è giusto".

Ad un certo punto mi sono accorta che questi introietti erano diventati una valida scusa per mollare di fronte alla paura di non riuscire. È stato molto più semplice dire tante volte a me stessa "Ma chi credi di essere, dove vuoi andare, lascia perdere", che fermarmi, respirare, e con coraggio, umiltà e tanto amore compassionevole, accogliere il semplice e naturale fatto che avevo paura di fallire.

Quante volte l'ho fatto? *Uff...* tante volte e sempre raccontandomi le stesse storie. E dopo? Mi stava bene? Che me ne facevo dell'aver mollato l'ennesimo progetto, senza essermi chiesta cosa c'era sotto, senza essermi ascoltata, senza aver compreso qualcosa di me e averlo accettato? Be', dopo mi sentivo frustrata, incapace, un'inetta totale. Ma non lo dicevo. Ero bravissima a mettere il muto alla voce dei miei pensieri. Restava solo un malessere a cui non davo un nome. E più

abbandonavo, più si rafforzava in me la convinzione che io ero proprio “una che non ce la faceva”. Sono arrivata a identificarmi con il mio limite, senza concedermi via di scampo. Sono diventata il mio limite: una che non ce la fa.

Sono arrivata alla scuola IN Counseling Torino – Lo Specchio Magico, di Domenico Nigro, dopo una precedente esperienza di studio fatta qualche anno prima, dopo una separazione e dopo una pausa di quasi tre anni, in cui avevo sospeso il percorso di formazione.

Tra la prima esperienza di studio e questi mesi di scuola con Domenico, i trainers e tutti i miei meravigliosi compagni di viaggio, c'è stato un lungo momento in cui avevo messo questo progetto, anzi questo Sogno, in discussione. Non ero più certa di nulla, di me stessa in primis e soprattutto non stavo bene. Cercavo di stare in piedi, di prendermi cura di me e di mia figlia Giulia e di affrontare per entrambe il lutto della separazione. Non avevo più forze e tanta paura, oggi lo so, di ascoltarmi. Avevo bisogno di silenzio, di raccogliermi, di prendermi proprio in braccio e curare le ferite una per una. Poi piano piano, giorno dopo giorno, come in una nuova Primavera, ho sentito che stavo recuperando energia e un pochino di serenità.

Così il desiderio di rimettermi in viaggio e il mio sogno di diventare una Counselor sono tornati a bussare, a chiamare. Un giorno, inaspettatamente, ho detto a me stessa “Voglio portarla a termine questa cosa, non voglio lasciarla incompiuta, non voglio mollare!”.

Non sapevo che, invece, era un bellissimo nuovo inizio.

A Domenico, il mio insegnante, il mio mentore, al pensiero di scrivere la tesi, la prima cosa che ho detto mesi fa, è stata: “Non so come si fa!”. È stato grazie a lui che ho imparato che nessuno sa come si fa una cosa che non ha mai fatto. “Si impara facendo” mi ha risposto. Poche parole, tre, che hanno tolto dallo zaino delle mie paranoie, un primo pesante masso. Le ho ascoltate quelle parole, insieme a tanti altri suoi insegnamenti, le ho tenute strette, sono state come una carezza.

È stato grazie a Marco, il mio compagno, che ho scoperto il piacere e la possibilità di concedermi ancora un Sogno e il coraggio di rimettermi in gioco. Io che tendo a vedere la vita come infiniti “devo” e rari “posso”, lui che mi ricorda che ci sono anche i “vorrei” e il diritto di sognare e desiderare con ardore, fino a realizzare i propri sogni.

È stato grazie a Giulia, mia figlia, alla sua dolcezza, alla sua tenacia, che ho scoperto che sono mamma, ma anche tanto altro. Vederla crescere e affrontare le piccole grandi sfide della vita con coraggio e determinazione è per me esempio e ispirazione. I suoi occhi, il suo sguardo, sono un balsamo, una carezza al cuore, l'incoraggiamento a credere in me stessa.

A loro sarò sempre infinitamente grata.

“Non so come si fa!”, una frase che ho detto prima di tutto a me stessa ed è stata una conquista. Quando mi sono messa in ascolto di ciò che sentivo, lì ad urlare c'era il mio senso di inadeguatezza. Mi sentivo una formica davanti a un muro altissimo, minuscola davanti a qualcosa di enorme. Sola. Incapace. Frustrata. Impotente. Arrabbiata. Guardavo idealmente il muro e mi dicevo “Non ce la farai mai! Ma dove cavolo vuoi andare. Lascia stare! Ma cosa credi di poter fare? Ma chi credi di essere?”. E da lì si innescavano tutta una serie di pensieri automatici, che si annodano, si accartocciano, si agganciano e mi trascinano in uno stato di profondo disagio.

Nonostante questa prima consapevolezza raggiunta, in queste ultime settimane, trascorse con il desiderio di iniziare concretamente a scrivere la tesi, strano ma vero, il malessere è aumentato: avevo la sensazione di avere la testa dentro una pressa, tesa, nervosa, estremamente stanca, a tratti narcolettica, insofferente, il mio mal di schiena era gravemente peggiorato e con lui la colite. E ancora provavo, nausea, gli acufeni sono aumentati, mi sentivo anche gonfia come un pallone e non digerivo nulla. E poi ero stranita, confusa, spazzata, perché da poche settimane mi ero licenziata, lasciando un lavoro per cui non mi pagavano da mesi e avevo finalmente tanto tempo per stare con me stessa, prendermi i miei tempi, leggere, studiare e quindi iniziare a scrivere. Per assurdo, era una libertà che mi metteva sotto pressione! I primi dieci giorni in effetti mi ero sentita in estasi, provavo vero e proprio piacere a perdermi nei libri, perdevo il senso del tempo, non sentivo neanche lo stimolo dell'appetito. Poi improvvisamente è arrivato quel profondo disagio. Ed insieme la rabbia e la frustrazione, perché non riuscivo più ad utilizzare il tempo a disposizione in modo produttivo. Perdevo tempo, mi distraevo, mi intristivo, diventavo insofferente, passavo da momenti di euforia piena di buone intenzioni per mettermi a lavorare, a sentire l'interesse scemare, fino a una sorta di alienazione. Il malessere fisico è diventato tale da indurmi ad andare dal medico. Ero stremata e il mal di schiena era insopportabile.

Qualche sera fa ho partecipato ad un Laboratorio di Pratica del Counseling condotto da Domenico e, come sempre, ho preso, come le definisco io, le mie “sberle illuminanti”, quelle che mi scuotono dal torpore e mi conducono a piccole grandi consapevolezze. Come premere sull’interruttore della luce. Ecco!

Questo laboratorio permette ai Counselor e a chi desidera esserlo, di fare pratica, di mettersi alla prova, di comprendere le tecniche e le dinamiche di una sessione di Counseling Gestaltico, Fenomenologico, Esistenzialistico. Ma soprattutto ci ricorda l’importanza di ascoltarci, di sentire in modo propriocettivo, come stiamo, cosa sentiamo, quali emozioni, quali sensazioni proviamo, anche nel nostro corpo. Ci mette in contatto con noi stessi e con ciò che c’è nel campo.

Durante l’incontro è emerso il concetto di “fatica”. In quel momento ho pensato alla stanchezza, al senso di spossatezza che stavo provando da settimane, tanto da preoccuparmi. Una delle persone che stavano partecipando, esponeva la sua tendenza a stare in contatto più con il pensare (emisfero sinistro del cervello), che con il sentire (emisfero destro del cervello) e che, da tempo, stare in contatto con le sue emozioni per lei era faticoso, meno naturale. Ho proprio sentito le sue parole risuonare in me, così ho espresso anche io la mia “fatica” nello stare con le mie emozioni, nel sentirle e riconoscerle; un’altra partecipante ha espresso la “fatica” dello stare con le sensazioni che emergevano cercando di scrivere la sua tesi. La confusione, il non sapere da dove iniziare. E io mi sentivo, per certi versi, proprio come lei.

Domenico allora è intervenuto spiegandoci il concetto di fatica e chiedendoci di riflettere sul fatto che forse non utilizzavamo il termine “fatica” correttamente.

Ci parla del mito greco di Sisifo, condannato a portare un macigno sulle spalle, fino alla cima di una montagna; un macigno che, inesorabilmente, in prossimità del traguardo gli scivolerà dalle spalle e rotolerà a valle, costringendolo a ripetere, per l’eternità, la sua inutile fatica.

Da qui il detto: “*é una fatica di Sisifo*”, per indicare un’impresa che richiede grande sforzo, senza alcun risultato.

Immediato per me è stato il collegamento con la sensazione di assoluta stanchezza provata nelle settimane precedenti. Ho realizzato che avevo trascorso le giornate sentendomi non all’altezza del compito, studiando non solo per interesse, ma per risolvere un senso di inadeguatezza del non

sentirmi abbastanza preparata, senza però venire a capo di nulla e sentendomi sempre più stanca, sotto pressione e a disagio. E più mi sentivo così, più mi addormentavo sui libri sopraffatta da una pesantezza mentale ed emotiva. Ero a casa da giorni, volevo studiare, avrei potuto leggere, apprendere, comprendere, nutrire la mia voglia di imparare come avevo fatto all'inizio, invece non riuscivo. Pensavo di essere un'inetta e più lo pensavo, peggio stavo. E mi sentivo anche tremendamente in colpa perché mi sembrava di non utilizzare il tempo a disposizione come avrei dovuto. Dovuto. In realtà non mi stavo assolutamente ascoltando. Pensavo o spegnevo i pensieri distraendomi, mi dicevo cosa avrei dovuto fare, mi facevo domande che erano sterili "perché?", alla ricerca di una causa che mi giustificasse. Non stavo cercando di comprendermi. Non stavo cercando di comprendere cosa mi stava accadendo, quale schema stavo agendo. Ero ferma sul giudizio inflessibile e quindi sulla giustificazione. E mi sentivo sfinite. Sembrava un gatto che si mordeva la coda.

Domenico allora ci ha ricordato di metterci in ascolto rispetto a ciò che proviamo, con ogni emozione e sensazione, soprattutto con quelle che "non ci piacciono" e che ci chiedono prepotentemente di essere riconosciute. Ho imparato in questi mesi cosa si intende, secondo la Gestalt, per "interruzione di contatto". Mi sono accorta di quante energie stessi impiegando per agire quelle interruzioni e negare alla mia coscienza ciò che era evidente: la paura.

La paura di essere davvero inadeguata. La paura di non farcela. La paura di non essere abbastanza. La paura di deludere le aspettative di chi crede in me. La paura di deludere un'altra volta me stessa. Aver confessato a me stessa le mie paure, averle accolte come dato di fatto, che c'erano, che esistevano e che non erano "sbagliate", che non mi definivano completamente, erano una parte di ciò che sentivo, mi ha fatto sentire sollevata.

Essermi messa in ascolto in modo non giudicante e "toccare con mano" che non finiva il mondo, che non accadeva nulla di grave ad ammettere di essere fragile, mi ha dato la possibilità di aprire una porta e affacciarmi su un panorama che mi ero rifiutata di vedere e sentire.

Quando l'incontro è finito ho spento il pc e sono stata in silenzio. Ho portato al momento presente le sensazioni che avevo provato fino a prima dell'incontro e ho fatto una scoperta relativa alla forte sensazione di disagio che avevo provato.

**disàgio** s. m. [comp. di *dis*<sup>-1</sup> e *agio*]. – **1. a.** Mancanza di agi, di comodità e sim.; condizione o situazione incomoda: *soffrire, patire, sopportare disagi di ogni specie; affrontare i d. di una lunga navigazione; stava a d. in quella sedia troppo stretta per lui.* **b.** Senso di pena e di molestia provato per l'incapacità di adattarsi a un ambiente, a una situazione, anche per motivi morali, o più genericamente senso d'imbarazzo: *è un luogo, una compagnia, in cui mi trovo a d.; quei discorsi misero a d. tutti i presenti; davanti a lui mi sento sempre a d.; il suo modo di guardarla la metteva a disagio.* **2. ant.** Mancanza di cosa necessaria o opportuna: *natural burella Ch'avea mal suolo e di lume d.* (Dante); *acciò che di mangiare non patisse d., seco pensò di portare tre pani* (Boccaccio). ([www.treccani.it](http://www.treccani.it))

Frederick Perls sostiene che il disagio nasce dalla mancanza di autenticità; se non siamo autentici con noi stessi, se ce la stiamo raccontando, ci sentiamo a disagio.

Mi sono chiesta: cos'altro mi sto raccontando? Cosa non voglio vedere? Di cosa ho paura?

Ho respirato e mi sono risposta: ho anche paura di questo viaggio, di ricontattare tanti ricordi, tante parti di me, tante emozioni.

Cosa me ne posso fare di buono di tutte queste paure? Cosa posso fare per non sentirmi sopraffatta?

Voglio continuare a stare male o posso accogliere queste paure e trovare un modo più funzionale per affrontare questo ostacolo?

Di queste paure, se le ascolto e le accolgo, posso farmene molto di buono.

Mi sono sentita bambina, impaurita, scoraggiata e ho provato tanta tenerezza. So da dove arriva ciò che sento, non sono sensazioni nuove. Io sono quella bambina, ma sono anche donna. E sì, non sarò chissà chi, ma non credo sia necessario che io sia un genio. Vado bene, comunque. Posso andare bene.

Bene, ho deciso di iniziare a scrivere.

Posso non pensare al risultato, ma al contenuto.

So che cercherò di fare del mio meglio con ciò che sono, con gli strumenti che ho, ascoltandomi in ogni passo che muoverò.

Non so se avrò grandi temi da sviluppare, ma ho il mio vissuto, la mia esperienza, il mio cuore e cercherò di scrivere prendendome cura, con amore.

So che non sarò sola in questo viaggio se avrò bisogno di aiuto. So che sarò sostenuta se lo vorrò.

Voglio sia un viaggio Meraviglioso e Unico, senza presunzione alcuna, solo, il mio.

Sono commossa, emozionata, sopraffatta da un pianto liberatorio.



IO



*Il mio cuore è finestra,  
il mio cuore è scivolo.  
Può essere chiuso il mio cuore  
o completamente aperto.  
Certi giorni è pozzanghera.  
Certi giorni è macchia.  
Certi giorni è nuvola  
gonfia di pioggia.  
Certi giorni è minuscolo  
ma ciò che è minuscolo può crescere...  
crescere...  
e crescere.  
Certi giorni è barriera tra me e il mondo.  
Altri giorni è sussurro,  
si sente appena.  
Certi giorni è spezzato,  
ma ciò che è spezzato si può riparare  
e un cuore chiuso  
si può sempre riaprire.  
Il mio cuore è ombra,  
è luce, è guida.  
Chiuso o aperto...  
dipende solo da me.  
(Corinna Luyken)*



Sono nata il 31 dicembre del 1975, nel primo pomeriggio. Mia madre due giorni prima aveva compiuto appena ventidue anni. Mio padre il giorno dopo ne avrebbe compiuti ventiquattro.

Il loro non è un matrimonio “riuscito”.

Mia madre era rimasta incinta inaspettatamente. Aveva tentato l’aborto illegalmente, ma io volevo vivere. Ero rimasta aggrappata al suo utero e alla vita con tutte le mie forze. Ero solo un mucchietto di minuscole cellule e di certo non potevo sapere che quel mio primordiale desiderio di vita, sarebbe stato in qualche modo una condanna. Ma l’ho sentito per moltissimi anni il suo rifiuto. Se chiudo gli occhi e immagino di tornare nel suo grembo, posso sentire il suo pianto. La paura. E la disperazione.

Ho immaginato infinite volte quel 31 Dicembre di più di quarantasette anni fa. Chissà se poi dopo tanto dolore aveva sorriso vedendomi venire al mondo. Se aveva gioito. Non me lo ha mai raccontato. Tutto quello che so è che all’Ospedale Santa Croce di Moncalieri le suore avevano lasciato una giovane ragazza urlante partorire nel letto da sola e che mia madre era terrorizzata da tanta cattiveria. Conoscere questa verità anni dopo, solo questa verità, così povera, così cruda, è stato lacerante, impossibile da accettare per quella me poco più che adolescente, che per tutti questi anni ho persino dubitato che i miei ricordi fossero frutto di fantasie assurde. Tante volte ho pensato di chiedere a mia madre se quello che so di me e di lei, dai nostri primi attimi di vita insieme, è la verità. Ma diventata adulta e poi mamma a mia volta, vedendola invecchiare, non ho più avuto il coraggio di riportarla con i ricordi a quei momenti bui. Dopo tanto tempo, qualche anno di psicoterapia e di vita trascorsa a cercare di comprendere, l’amore ha prevalso. Farle domande, scavare di nuovo in un passato ormai passato, sarebbe stata una tortura che non volevo infliggerle. Il mio dispiacere oggi, quando la guardo e vedo una donna anziana, è, purtroppo, di essere riuscita a perdonarla solo pochi anni fa. E perdonarmi. Avrei voluto riuscirci prima.

Ci sarebbero pagine da scrivere sul perdono. Dalla sua etimologia, al concetto del perdonare per donare a sé stessi, del liberarsi dal rancore. Ma non è quello che voglio fare, ho a cuore cosa è stato per me. Un percorso a ritroso lungo e doloroso, di ricerca, di osservazione scrupolosa, di ogni parte di me e di lei. Tanti film visti e poi rivisti, e rivisti ancora, nelle scene, nei fotogrammi, alla ricerca di ciò che eravamo e siamo. Un immedesimarmi nel suo vissuto prima di me e nel mio di bambina,

per comprendere. Un sentire pieno di speranza, alla ricerca di una soluzione ambita, sperata con la forza della disperazione: riconoscerci mamma e figlia. Cosa ci è accaduto? Avevo bisogno di “prendere con me” tutto ciò che era stato, per quanto fosse possibile.

È così che l’ho amata ancora di più, la mia mamma. E ho finalmente amato un po’ anche me stessa.

Non ricordo quasi nulla dei momenti della mia infanzia con mia madre. Ho pochissimi ricordi con lei, come immagini isolate. Come fotografie quasi inanimate. Ad esempio, ricordo che mi veniva a prendere alla scuola materna, proprio il momento in cui Suor Lidia, manesca ed estremamente punitiva, o la Madre Superiora, mi consegnavano a lei. Qualche ricordo in più ce l’ho da quando è nato mio fratello Roberto, avevo otto anni. Restano comunque immagini labili, sfocate, senza azione, senza voci, senza risate, senza vita. Prevalgono degli enormi buchi neri. Degli spazi lunghi anni, in cui lei sembra che neanche sia esistita. Che pena, che tristezza. Come vorrei ricordarci sorridere, giocare insieme. Invece c’è solo nebbia, una nebbia fitta e grigia, che non riesco ad attraversare. Da un certo momento in avanti anzi sono ricordi estremamente dolorosi. Uno in particolare mi ha accompagnata per tantissimi anni a metà tra il ricordo e il dubbio, o la speranza, che fosse solo stata una orrenda fantasia: avevo credo sei o sette anni, era mattina, mia madre aveva litigato con mio padre e piangeva silenziosamente seduta a terra sul pavimento del balcone della sala; mi ero avvicinata per consolarla credo, volevo abbracciarla, farle una carezza, ma lei rabbiosa come un cane bastonato, mi aveva afferrato per il braccio e morso una mano. Disperata mi aveva urlato “È tutta colpa tua”.

Credo di essere stata scioccata, incredula. Ma la me bambina non riesce a sentire nulla. Quando ci penso l’immagine di mia figlia si sovrappone idealmente alla mia, la guardo da fuori come se ad essere morsa fosse stata lei. Solo così riesco a sentire quello che posso aver provato in quel momento, morsa da mia madre. Farlo mi aiuta a liberare il dolore e ancora piango. Piango di pietà per entrambe. Ricordo lo sguardo di mio nonno quella mattina, prima che mi accompagnasse a scuola. Sono stati i suoi occhi a svelarmi il dolore di una verità che non volevo, né potevo accettare. Quella scena, come la scena di un film, mi ha accompagnata per tantissimi anni. Quelli senza coccole, senza sorrisi, quelli pieni di punizioni assurde, di silenzi interminabili, quelli della sua

schiena che mi volgeva seduta a tavola ad ogni cena. Quelli della solitudine assoluta, del giudizio, della condanna. Quelli che non capivo mentre crescevo da sola, isolata in un mondo solo mio. Dalla mia bolla vedevo i miei genitori urlare ferocemente, minacciarsi, insultarsi, odiarsi, come inconsapevoli che ci fossi. Ho visto scene che nessun bambino dovrebbe vedere. Ho vissuto cose che nessun bambino dovrebbe vivere e che non voglio scrivere. Ho trascorso quegli anni alienata dal mondo e da me stessa, come se tutto quello che accadeva non stesse accadendo a me.

Intanto vedevo i miei genitori crescere mio fratello nello stesso dolore. Ma mia madre a volte la vedevo dolce, materna e non capivo, non la riconoscevo, non la conoscevo. Lo avevo capito poi, da adulta, che quella era stata una gravidanza desiderata, voluta, cercata. Non per questo salvifica anzi. Quel figlio tanto voluto è stato purtroppo un'altra vittima della loro infelicità matrimoniale.

Di mio padre ho qualche ricordo in più, se non altro perché insieme passavamo un po' più di tempo. Era un padre però molto severo e autoritario. Per lui c'erano solo il dovere e il necessario. A casa si risparmiava su tutto. Non c'era nulla di superfluo. Superflue erano anche le espressioni di una qualsiasi emozione, una coccola, una tenerezza, una carezza. A casa non mancava nulla che fosse necessario e indispensabile. Nulla di meno, ma purtroppo assolutamente nulla di più.

Gli unici ricordi dolci che ho è quello di noi due insieme sul divano mentre guardava la tv, io acciambellata dietro le sue gambe. O le volte che mi portava a spasso sulla sua Fiat 128 blu, con gli interni in velluto.

Molti ricordi della mia infanzia li ho recuperati nel tempo, guardando le foto vecchie e ingiallite dell'album. Scrutandole come con la lente d'ingrandimento, nelle espressioni dei visi, gli occhi, le bocche. I sorrisi erano veri? Cercavo disperatamente qualcosa che non fosse dolore. E l'ho trovato, ci ho trovato pezzi di me, pezzi della nostra sgangherata famiglia, che così sgangherata nelle foto poi non sembrava. Foto di me vestita da farfalla a una recita della scuola materna. Una foto con mio padre sul divano. E una in cui ho delle grosse cuffie alle orecchie. Ascoltavo la musica allo stereo. Mio padre è sempre stato appassionato di musica e mi ha trasmesso l'amore per i cantautori italiani. In un'altra foto eravamo in vacanza a Firenze, negli anni del mostro. Mio padre aveva dovuto andarci per lavoro e ci aveva portati con lui. Mia mamma aspettava mio fratello, credo fosse al settimo mese. Indossava un vestito premaman a minuscoli quadretti bianco e nero, così teso sul

pancione che si intravedeva la gnocca con cui mio fratello manifestava la sua presenza. Io invece sorridevo con il mio vestitino chiaro a fiorellini mosso dal vento e gli zocchetti di legno. E una sempre lì, ma con mio padre. Io su un piccolo poni bianco e lui accanto che sorrideva con gli occhiali da sole e una camicia di lino. Foto delle vacanze al mare, tutti e quattro su un dondolo, fuori della pensione a Pietra Ligure. Mia mamma stava allattando con il biberon mio fratello. O sul riscio qualche anno dopo sul lungomare di Senigallia. Mio fratello nel cestino davanti. Sorridevamo. Foto di qualche compleanno e altre di me e mio fratello sul balcone della cucina in un giorno d'estate. Gli avevo messo una specie di nastro in testa, fatto con la cintura di stoffa morbida di un prendisole. Lui aveva il viso stropicciato da una smorfia di disappunto. Io ridevo divertita. Non so se nella foto o accanto a chi la scattava.

Mi sono trovata quasi a scoprire che insomma, allora qualcosa di bello c'era stato. Ma nonostante questo ciò che sento ricordando quegli anni e che prevale, sono il dolore e tanta tristezza. Mi sono chiesta infinite volte com'era possibile che nella mia anima non fossero rimasti impressi i ricordi di una vita almeno a tratti felice? Dove erano finiti? Cos'era reale e cosa no? Cosa era stata davvero la mia vita, la nostra vita, durante gli anni della mia infanzia?

Una volta adolescente, mia madre mi raccontò un pezzo della sua vita e mi confessò che se non si fosse ritrovata incinta, non avrebbe mai sposato mio padre, che anzi lo avrebbe lasciato.

All'improvviso quel "E' tutta colpa tua" aveva assunto un senso, ma aveva anche fatto esplodere la bolla in cui mi ero rifugiata, restituendo a tanti suoi comportamenti che non capivo, una verità che in quel momento per me era orribile.

Non ero stata desiderata. Non ero il frutto di un amore. Ero stata un intralcio, una trappola, una condanna.

Sono stata una bambina assolutamente sola, incapace di socializzare, perennemente alla ricerca anche solo di un gesto gentile, pronta a tutto pur di essere accettata, amata. Ricordo che scendevo per giocare in cortile, a volte avevo delle caramelle, allora le cedeva tutte, senza mangiarne neanche una, nella speranza che qualcuno poi mi invitasse a giocare. Ma non accadeva mai. Sola ero prima delle caramelle e sola restavo, con il mio sacchetto vuoto in mano.

Non so cosa ne sarebbe stato di me se non ci fossero stati i miei nonni materni. L'Amore, nonostante fossero burberi e molto taciturni, un po' l'ho conosciuto grazie a loro, ai loro piccoli, ma preziosi gesti.

Sono stata un'adolescente disperata. Non trovavo il mio posto. Nessuno mi aveva insegnato ad amarmi, a riconoscermi, a chiedermi chi fossi, cosa desiderassi. A casa era un inferno e fuori non era meglio. Mi sentivo diversa e brutta. Mi ero convinta di avere qualcosa che non andava, di essere anormale.

Il rapporto con mia madre da quel momento in poi è diventato sempre più conflittuale. Mi criticava, mi disapprovava, mi disprezzava, spesso accusandomi di essere come mio padre.

Credo di averla tanto amata, quanto odiata. Ero profondamente infelice.

La mia vita fino a quel punto mi sembrava un luogo distrutto dalla guerra, pieno di morte e desolazione. Guardavo le altre famiglie apparentemente felici e mi sembrava tutto così ingiusto. Osservavo le mamme delle mie compagne di classe, il loro rapporto mamma/figlia così complice e mi sentivo morire. Vedevo genitori che accarezzavano e coccolavano i propri figli, figli che abbracciavano i propri genitori e io pensavo che non sapevo cosa fosse. Come era stato possibile che nella mia famiglia ci fosse solo dolore?

Della mia vita in casa non ho i ricordi di una "famiglia". Non sapevo cosa significasse essere sostenuta, incoraggiata. Non sapevo neanche cosa fosse sedersi a tavola e condividere la giornata. Non esistevano complimenti, coccole. Non c'era alcun dialogo emotivo. Sembrava che la nostra vita fosse solo fatta di problemi, di urla, di dolore. Nel ricordare, riconosco la tensione e la frustrazione. Le stesse che mi capita di provare con loro ancora oggi a volte e che mi spinge a prendere le distanze per non esserne sopraffatta.

Il malessere cresceva in me giorno dopo giorno, sempre più forte. Alla fine verso i venticinque anni, da casa, per la disperazione, me ne sono andata. Ma ho continuato per tanti anni a non stare bene, a vivere relazioni non sane, non funzionali. Mi mancava la terra sotto i piedi. Mi sentivo come una torre traballante, fatta di piccoli massi messi uno sopra l'altro, senza alcuna struttura e senza cemento. Mi mancavano le fondamenta. Flettevo ad ogni soffio di vento e spesso crollavo.

Sono stata depressa. Ho sofferto di disturbi alimentari. Ho desiderato di morire. Era come se la mia vita si riavvolgesse e ripiegasse su sé stessa, senza una via di scampo.

Eppure, non mi rassegnavo.

Ho praticato lo yoga, ho chiesto aiuto ad un'esperta di Metamedicina, partecipato a colloqui psicologici con il Servizio Sanitario Nazionale, frequentato un gruppo buddista.

Ma nulla mi aiutava a stare davvero bene. Era come prendere piccole dosi di una qualche medicina miracolosa, il cui effetto durava pochissimo.

L'unico momento in cui davvero per la prima volta in tutta la mia vita ho sentito di non essere più sola è stato quando ho scoperto di aspettare mia figlia.

Ricordo quel giorno come fosse oggi, presente. Essere consapevole di portare una nuova vita dentro di me è stato stravolgente, una gioia senza eguali. Una mattina in ufficio, mentre si verificavano le solite dinamiche competitive tra colleghe, mi ero seduta e, accarezzandomi una pancia ancora invisibile, avevo pensato: "Ma chi se ne frega, non mi importa nulla di tutte queste cazzate, finalmente non sono più sola".

Mi ero appena sposata, dopo anni di convivenza. Ho pronunciato quella frase a me stessa, ma solo sei anni dopo ne ho riconosciuta la disperazione, separandomi dal padre di mia figlia.

Quello spazio di tempo tra il concepimento di Giulia e oggi (più di dieci anni quindi), costituisce il percorso che ho intrapreso per crescere, riconoscere e comprendere quel passato pesante come una valigia piena di sassi, che trascinavo con me e che mi stava letteralmente uccidendo. Scoprire che sarei diventata mamma è stato per me importantissimo: ero responsabile di un'altra vita, o almeno, lo sarei stata per molto tempo. Volevo crescere, ma ancora indossavo i panni della figlia con tutto il suo carico emotivo irrisolto. Volevo fare pace con la piccola Nadia che ero stata e che ancora urlava e chiedeva di essere vista, riconosciuta e accolta. Altrimenti che mamma sarei stata? È così che ho iniziato un viaggio meraviglioso in cui ho incontrato me stessa per la prima volta.

Di grande aiuto, muovendo quei primi passi, è stata la mia Psicologa e Psicoterapeuta, la Dottorssa Monica Barisone. Con lei ho compreso il perché di tanti miei comportamenti, il perché di tanto dolore. È stata lei per la prima volta a parlarmi della mia ipersensibilità, del mio essere P.A.S. (Persona Altamente Sensibile).

Monica è stata estremamente preziosa per me, immaginariamente una mano calda appoggiata sulla mia spalla, un sostegno, un invito delicato, rispettoso, empatico, a vedere, riconoscere e comprendere parti di me, che avevo come cancellato. Il suo approccio così diverso dagli psicologi che avevo incontrato negli anni precedenti, mi ha permesso di fidarmi di lei.

È stata la prima persona e la prima professionista alla quale ho raccontato il mio interesse per il Counseling, senza sapere nulla della “lotta” che la sua categoria professionale muoveva contro i Counselor. Le sue parole e persino l’espressione del suo viso in quel momento sono anche oggi un ricordo vivo per me: “Sarà un bel viaggio e sono certa ti sarà di grande aiuto Nadia, ti farà bene”. Era assolutamente a favore. E di lì sono partita.



## PASSATO E PRESENTE

*Sei stato un bambino, non importa dove o quando  
(W. Hugh Missildine)*



*Ti ho vista, oggi  
ed ero solo tenerezza per te  
bambina che in me vivi  
ostinata a nutrirti di colori e vita.*

*Tu che ti incanti e sogni  
vesti la farfalla d'ali eterne  
e nella notte raccogli stelle  
e lucciole di luna.*

*Tu che canti melodie di colori  
su contrappunti di vento  
e con il sole muori e rinasci  
all'orizzonte.*

*Tu che screziata di sabbia  
tra le onde raccogli chioccioline  
e madreperle  
e infili coriandoli  
nelle tue collane di schiuma e sale.*

*Ti ho osservata  
volevo metterti in guardia:  
«Non sai quanto possa essere crudele l'uomo.»*

*Mi hai guardata  
e non hai avuto bisogno di parole.*

*Tu lo sai  
come cammina il mondo  
ma un giorno  
decidesti di colorare il buio d'azzurro  
per dare una casa alle stelle  
e delle lacrime facesti cristalli  
perché la luce baciandoli  
potesse tessere arcobaleni.*

*Mi hai preso per mano  
Io bimba  
perché Tu non hai paura.*

*Tu sai disegnare passi  
con i colori dell'infinito.*

*(Maria Letizia Del Zompo)*



Per tantissimi anni ho ignorato consciamente o meno la bambina che sono stata. La mia infanzia invece continuava ad esistere dentro di me e influenzava, anzi, dominava le mie relazioni. Tutte.

Che bambina ero stata? Che emozioni avevo provato?

Sono stata una bambina sola, non educata alle emozioni, timidissima, che si sentiva sempre in difetto, estremamente ubbidiente, terrorizzata da castighi e punizioni sempre esagerati. Non conoscevo il capriccio, perché non mi era concesso desiderare. Ero perennemente alla ricerca di approvazione da parte di chiunque, perché mi sentivo rifiutata, non conoscevo la legittimità di essere al mondo, di esistere, non conoscevo l'amore. Vivevo con la costante paura di perdere anche quel poco-niente, che avevo. Ero infelice.

E infelici erano i miei genitori, una coppia che di fatto non solo non è mai andata d'accordo, ma che, purtroppo, non ha neanche conosciuto l'amore.

Mia madre era estremamente sofferente e piena di rabbia. Emotivamente assente, sembrava non mi sopportasse, mi puniva impietosamente e spesso agiva su di me con silenzi manipolatori lunghi settimane.

Mio padre era molto severo e autoritario, da sempre ossessionato dal risparmio e credo anche dal controllo. Ricordo bene di come facesse della mia ubbidienza un trofeo e la domanda che spesso mi poneva davanti alle persone: "Perché papà ti punisce?", alla quale rispondeva lui stesso al mio posto, gonfio di orgoglio: "Perché me lo merito!". Oggi ci vedo quasi il bisogno di giustificare le sue azioni a sé stesso e agli altri, ma all'epoca era così umiliante. Ogni volta provavo vergogna, imbarazzo, un senso di oppressione, svilimento e in qualche modo assimilavo il concetto di meritarsela davvero una punizione, anche se non ne comprendevo il motivo. Vederlo però così orgoglioso di mostrare la sua bambina "addomesticata", proprio per il mio bisogno di essere vista e accettata, per assurdo mi appagava, mi dava un posto.

Andare a ricercare le emozioni e le dinamiche che ho vissuto da bambina fino all'adolescenza è stato difficile, un lavoro lungo e delicato. Un lavoro che rischiava di generare altra rabbia e risentimento rispetto ai miei genitori, se non avessi attivato quel processo meraviglioso, tipico del Counseling Gestaltico, che consiste nell'esplorare tutto l'ambiente, ogni persona nel campo e anche

di riconoscere il mio ruolo attivo, le mie responsabilità, il mio sentire e il mio agire. Ho spesso di cercare i “perché” e ho iniziato a osservare i “come”. Come funzionavamo tutti in quelle dinamiche. Così sono partita per questo lungo viaggio.

Ho rivisto mio padre, siciliano emigrato a vent’anni da un paesino della provincia di Palermo a Torino. Primogenito di una famiglia composta dai miei nonni, due fratelli e una sorella. Una famiglia del sud, guidata, apparentemente da mio nonno (in realtà da mia nonna) che in guerra aveva perso un braccio e che per questo aveva ottenuto un posto pubblico, come bidello, nella scuola del paese. Mio padre, primogenito, magro e ipovedente, aveva goduto di una “posizione privilegiata” all’interno della famiglia. A lui era stato concesso di studiare, anche se non era andato oltre la terza superiore, per mancanza di reale interesse. Gli altri erano stati mandati a lavorare giovanissimi. Persino sua sorella, alla quale era stato vietato di studiare nonostante lo desiderasse, in quanto “femmina”. È cresciuto quindi in una famiglia in cui le decisioni erano prese secondo una gerarchia, che doveva essere rispettata senza obiezioni, in cui vigevano il comando e il rigore, non di certo i meriti, i desideri, le aspirazioni.

Arrivato nella provincia di Torino nei primi anni Settanta, lasciati gli amici del paese con cui era cresciuto, si è ritrovato catapultato in una realtà piemontese in cui gli immigrati del sud erano ancora vittime di atteggiamenti di rifiuto ed esclusione. Una discriminazione che posso sentire “sulla pelle” se penso ai cartelli affissi sui portoni delle case, che riportavano la frase “non si affitta ai meridionali”.

Abitava in un palazzo, di fronte alla fabbrica in cui lavorava mia madre. La vedeva spesso ai cancelli dello stabilimento, all’entrata e all’uscita. Un pomeriggio l’aveva trovata alla fermata del pullman, mentre aspettava di tornare a casa e le aveva offerto un passaggio. Di lì, piano piano, avevano iniziato a frequentarsi. Nei primi mesi del 1975, un paio di anni dopo, si erano accorti che mia madre era rimasta incinta. Mio padre era innamorato, si era preso “le sue responsabilità” e a luglio di quell’anno, l’aveva sposata. A dicembre sono nata io.

Come si era sentito rispetto alle scelte di mia madre, che avrebbe preferito abortire? In che modo la sua vita stava cambiando? In che modo il senso del dovere aveva determinato le sue scelte? Che uomo era e cos'era per lui la famiglia, rispetto all'educazione che aveva ricevuto?

*Io sono mio padre.*

Mi chiamo Michele, ho poco più di vent'anni. Ho vissuto fino "a ieri" in un paesino dell'entroterra siciliano, dove tutto oscilla tra le questioni di rispetto e quelle di onore. Le femmine ad esempio, quelle buone, non si toccano a meno che non le si voglia sposare. In famiglia sono il primogenito e per questo godo di una serie di privilegi. In Piemonte scopro le donne e di una mi innamoro, per quello che per me può essere l'amore. Resta incinta e per me, che non so se è una questione, di nuovo, di rispetto, d'onore o d'amore, è certo che la debba sposare, che mi debba assumere le mie responsabilità. Ho avuto l'esempio che il capofamiglia comanda e tutti devono rispettarlo. Adesso che lo sono io pretendo accada la stessa cosa, mi sembra così naturale. Del resto, non è che non mi importi della volontà o dei desideri di mia moglie o dei miei figli, è semplicemente che so io cosa è meglio per tutti. E poi nella vita bisogna sacrificarsi. Come ho fatto io che invece di fare la bella vita a ventidue anni avevo moglie, figlia e i debiti.

Ho una figlia ubbidiente che accetta le mie decisioni. Mio figlio invece è un ribelle e con lui non ho un rapporto. Mia moglie lo protegge, quasi fosse di sua esclusiva proprietà e lo riempie di attenzioni. Non sopporto il loro rapporto e sono anche geloso.

È questa la verità più cieca che accompagna la mia vita. Non sono cattivo, è solo l'unica verità che conosco. Non mi hanno insegnato che ciascuno può avere sogni e desideri; quindi, non li riconosco in me e negli altri. A casa dei miei comandava mio padre (o forse mia madre) e mica si potevano discutere le loro decisioni. La vita è un dovere e chi non la vive come tale è uno stupido che non ha capito nulla.

Tutte queste rigide "regole" sono i pilastri della mia vita e mi sostengono. Ma mi schiacciano anche. Così invidio chi si gode la vita e non lo so ammettere. Preferisco raccontare a me stesso che il mio modo di vivere fatto di risparmio, controllo e privazioni, è giusto e che sono gli altri a sbagliare. Vederli vivere mi fa arrabbiare, è frustrante. Come si permettono di godersi la vita!

Sembra un affronto! Così mi incattivisco quasi e sfogo la mia frustrazione agendo ancora di più il controllo e la desensibilizzazione. Si deve fare come dico io!

Adesso però sono anziano e la vita è ormai quasi andata. Ho fatto errori, come tutti. Mi accorgo che forse nel mio modo di agire qualcosa non è stato proprio così giusto, qualcosa mi sono perso. E allora cerco da tempo di recuperare come posso. Perché poi a settantadue anni non è che posso stravolgere il mio modo di essere. Ma a mio modo ci provo. Intanto guardo la mia nipotina e mi chiedo quanto me la godrò. Provo tanta malinconia, rimpianti certo e qualche rimorso.

Ho rivisto mia madre. I miei nonni con lei che aveva tre anni, altre due figlie femmine e cinque figli maschi, nel 1956 si erano spostati dal Veneto a Torino. Erano una famiglia molto povera di braccianti, che aveva affrontato grandi difficoltà. Mia mamma aveva studiato solo fino alla quinta elementare. La terza media l'aveva conseguita con le 150 Ore, lo stesso anno in cui avevo concluso io la scuola secondaria. Mia nonna l'aveva mandata a lavorare prestissimo come bambinaia, poi commessa e poi sartina in un negozio di abbigliamento. Mia mamma poco più che bambina, era brava a cucire e le piaceva, ma per aumentare le entrate economiche di casa, un giorno le avevano detto che avrebbe iniziato a lavorare in fabbrica. Non le era stata concessa alcuna possibilità di scelta. In casa dei miei nonni i figli lasciavano tutto lo stipendio. A ciascuno era permesso tenere solo una piccola mancia settimanale per le piccole spese. Quando nel 1975, a neanche ventidue anni, mia mamma era rimasta incinta, i miei nonni le avevano detto che avrebbe dovuto andarsene da casa.

Come si era sentita, trattata come “una poco di buono” e sbattuta fuori di casa? Incinta di un uomo che non amava, si era sentita senza via di scampo? Come avrebbe potuto trovare il coraggio di fare scelte diverse? Quanto aveva vissuto il mio arrivo come una condanna? Quanta paura aveva avuto? Come avrebbe potuto trovare una soluzione se nessuno mai le aveva insegnato la possibilità di scegliere? Si era sentita disperata?

*Io sono mia madre.*

Mi chiamo Giovanna, ho una ventina di anni e lavoro da quando ne avevo forse dodici. Sono cresciuta in una famiglia numerosa e povera e io, come tutti, ero il contributo economico che davo.

In casa comandavano i miei genitori e i miei fratelli. Facevo la sartina in un negozio di abbigliamento, ma mi hanno obbligato a lasciarlo mettendomi in mano un grembiule per andare a lavorare come operaia in fabbrica. Non ho avuto nulla da bambina e neanche dopo, quando, pur lavorando, dovevo lasciare tutto lo stipendio a casa. I biscotti Bucaneve, ad esempio, potevo mangiarli solo quando mi ammalavo. Fuori dalla fabbrica incontro sempre un ragazzo che abita nel palazzo di fronte ai cancelli di ingresso dello stabilimento. Tutto inizia con un passaggio e finiamo per uscire insieme. Passano i mesi, ho vent'anni e dell'amore non so quasi nulla. Dopo poco mi ritrovo incinta. Sono terrorizzata. Probabilmente non amo questo uomo, non ci vado neanche molto d'accordo e non so cosa fare. Io non voglio un figlio. Non voglio un figlio che mi legherà per sempre a un uomo che non amo. Non voglio un figlio che mi imprigiona e che mi condannerà all'infelicità. Non voglio un figlio adesso che ho appena "incominciato a vivere". E allora voglio abortire anche se è illegale. Voglio liberarmi di questo fardello. Ci sto male, ho paura, ma la paura della vita che mi aspetta se non lo faccio è più forte. E allora ci provo, ben due volte, da sola perché l'uomo con cui sto questo figlio lo vuole e ad abortire non mi vuole aiutare. Ma non funziona. Sono disperata. Provo vergogna. Mi sento sola. Ancora più sola quando lo dico ai miei genitori e mi rispondono che allora devo andarmene di casa. Alla fine in grembo ho un figlio e un uomo che mi vuole sposare. Non vedo vie di uscita e mi rassegno. Non so cosa provo verso questo bambino: tenerezza o rabbia o entrambe. Che ne sarà di me?

I mesi passano e a luglio ci sposiamo. Mi si vede già la pancia. Ho un abito da sposa che non è proprio bianco perché porto il segno evidente "del peccato" e non sono felice come credo possa essere una sposa. Mi sembra tutto sbagliato. Non abbiamo un soldo e compriamo tutto facendo cambiali per arredare un appartamento in affitto. Nessuno ci aiuta e schiacciati dai debiti, i miei mi chiedono persino di lasciare l'ultimo stipendio. Ma per una volta mi ribello e non lo faccio. Con Michele non andiamo d'accordo e dover tirare la corda su tutto, persino sul mangiare, rende questo matrimonio un inferno. Io volevo scoprire la vita, sono poco più che una ragazzina e invece vedo la mia pancia crescere e a dicembre partorisco una figlia. Ogni volta che la guardo vedo la causa di tutta la mia infelicità. Per questo preferisco quasi ignorarla. Poi penso che non dovrei

prendermela con lei, che sono io ad aver sbagliato e allora mi sento, ancora più infelice, frustrata, cattiva e in colpa. La mia vita oscilla tra rabbia e colpa. E l'amore dov'è? Non so cosa sia.

Provo a fare il lavoro della sedia che scotta e "divento" Nadia nella pancia di mia mamma:

Adesso sono un piccolo grumo di cellule. C'è tepore qui dentro. Tutto si muove al ritmo del suo respiro come un'onda che mi culla. Sento il battito del suo cuore, sento il tepore che mi avvolge. Sono nella pancia della mia mamma e, ogni tanto, la sento piangere. Quando è scossa dal pianto sussulto anche io e tutto attorno a me si irrigidisce. Sento ciò che dice. Sento la sua tristezza. Sento che ha paura, che non mi vuole e che mi vuole uccidere. Si sente in colpa, ma una prospettiva di vita con me le sembra orribile, così dice che vuole cancellarmi. Io mi sento sbagliata, mi sento rifiutata, mi sento odiata. Sono arrabbiata, triste, non capisco cosa stia accadendo, e nonostante tutto voglio vivere! Glielo voglio far vedere che invece da me avrà tanto amore se vorrà, così resto aggrappata a queste pareti soffici e calde. Ma lei non è felice per niente, anzi adesso mi odia. Nasco il 31 dicembre del 1975 e non so cos'è l'amore. Sono stata l'amore dentro di te per nove mesi, ma tu forse lo cercavi altrove. Adesso sono l'amore davanti a te, ma tu non mi vedi.

Guardami! Sono la tua bambina, sono tua figlia.

Mia mamma è riuscita a vedermi solo molti anni dopo. Ed io a vedere davvero lei. Ci siamo perse tanto, tantissimo di noi, è vero, e non tutto è recuperabile. Il passato è andato. Oggi pronuncio questa frase assaporandone tutte le sfumature: il passato è passato, potrei riuscire anche ad aggiungere un "grazie al cielo", abbiamo ciò che siamo oggi. Io ho compreso il suo dolore e lei ha compreso il mio. Certi gesti così naturali tra una madre e una figlia, per noi sono a volte ancora un pochino imbarazzati e a volte forse un tantino forzati. Ma quando riusciamo a essere davvero presenti in un abbraccio, in uno sguardo, è bellissimo. Il dolore, quello profondo, che quasi ti snatura e stordisce, non c'è più. La rabbia, che ho provato a lungo, non c'è più. Forse non ci comprendiamo sempre, e sorridendo, penso che alla fine anche questa è normalità. Sto con quello che abbiamo costruito poco per volta e non siamo solo madre e figlia, siamo due donne. Sento il suo amore e vedo tutto ciò che fa per dimostrarmelo ogni volta che può. So che lei sente il mio. Non è una donna felice e so che non è per causa mia. Non mi sento più in colpa. Non sento più il senso di colpa di esistere. Capita che qualche volta ancora mi accorga delle mie risposte emotive a

certi suoi comportamenti, che provi anche fastidio, come sentire la puntura di uno spillo su una ferita. Accade anche che me ne accorgo e questo semplice fatto basta a far evaporare quelle spiacevoli sensazioni che si sgonfiano in fretta. So che il tempo corre e oggi il mio desiderio, la mia volontà è prendere, come meglio possiamo, tutto quello che ancora il tempo ci concede.

Ho rivisto mio fratello. Mia mamma aveva desiderato una seconda gravidanza. Mi è stato spesso raccontato che, con molta poca consapevolezza, in quegli anni (gli anni Ottanta), si facesse il secondo figlio credendo che rafforzasse e “guarisse” il matrimonio. Non ho mai voluto chiedere a mia madre perché abbia cercato una seconda gravidanza in un matrimonio che non funzionava. Di fatto quando avevo otto anni, il 9 ottobre del 1983, è nato mio fratello Roberto. Di come sia stato il suo arrivo per i miei genitori non so nulla. Per me che lo avevo aspettato con tanto desiderio, era stato un dono immenso. La prima volta che l’ho visto era sdraiato in mezzo al lettone dei miei nonni, tutto rosa e bellissimo. Ero estasiata, mi sembrava una specie di miracolo. Ricordo la gioia immensa e quasi l’incredulità che fosse vero.

Lo ricordo piccolo all’asilo nido, con la sua scodella di capelli biondi e liscissimi e i suoi occhioni grandi e dolci. Ricordo il profumo del passato di verdura con la pastina, il parmigiano e l’olio crudo, che mia mamma gli preparava, aggiungendo una porzione anche per me. Ricordo il suo sorriso sdentato. Ricordo le feste all’asilo. Ci giocavo tanto? Non lo so. Lui cresceva e la differenza di età non ci aiutava.

Mio fratello fin da piccolo era stato un bimbo nervoso e insofferente. Di certo ne deduco che l’atmosfera in casa non aiutasse neanche lui. Era il mio opposto, invece di chiedere briciole di amore e attenzione, sembrava quasi le rifiutasse. Sembrava fosse un oggetto conteso e mia mamma aveva con lui un rapporto quasi morboso, dal quale mio padre era escluso. Era un po’ come se si fossero spartiti i figli. La femmina a lui, il maschio a lei. Nel tentativo di smorzare forse l’eccessiva severità con cui mi avevano cresciuta e che evidentemente non aveva funzionato benissimo, con mio fratello erano stati più permissivi forse, ma non affettivamente più presenti.

Protetto da mia madre in modo compulsivo e senza un rapporto con mio padre, mio fratello ha sofferto e soffre ancora oggi tantissimo. Io non so che ruolo ho avuto per lui. Credo mi abbia odiata

a volte, soprattutto durante la sua fase adolescenziale: io ero la figlia buona e ubbidiente, lui quello che faceva casini e portava problemi. In realtà nessuno dei due aveva scelto consapevolmente quel ruolo. Erano i nostri comportamenti, la conseguenza delle nostre reazioni a ciò che ci accadeva. Non sapevamo cosa significasse amarci, presi entrambi a cercare di sopravvivere in una “non famiglia”. Credo che oggi sia ancora così, accomunati dal dolore, non troviamo un modo per viverci.

*Io sono mio fratello.*

Mi chiamo Roberto. Nasco in una famiglia in cui non capisco cosa accade. Sento tanta tensione attorno e tanta tristezza. I momenti di gioia ci sono ma mi sento invischiato in una specie di infelicità. Ho una sorella e siamo completamente diversi. Lei sembra un cagnolino che rispetta i comandi, io sono la ribellione fatta persona. Mia mamma oscilla tra il proteggermi da tutto, fino a farmi sentire incapace, al punirmi o picchiarmi sperando di reprimere la mia indole ribelle. Vive la mia ribellione, come se non fossi normale e io, che sento in fondo la sua paura e la sua mancanza di fiducia, finisco forse per crederle: sono quello problematico.

Con mio padre non ho nessun rapporto. Non ricordo abbia mai giocato con me, una carezza. Ho di lui solo il suo sguardo prima severo, poi carico di disprezzo. Sembra persino geloso di me, perché mia madre mi carica di tutte le attenzioni che a lui non da.

Con mia sorella sono cresciuto e ci ho giocato da piccolo. Abbiamo di certo condiviso le situazioni e i dolori in casa. Ma la differenza di età in molti momenti della nostra vita non ha giocato a nostro favore, ognuno impegnato a sopravvivere a modo suo. E poi questa cosa, che io sono quello che fa solo casini e lei invece è quella che si sottomette e non da problemi mi fa proprio incazzare. Mi sento la pecora nera della famiglia e di fatto cresco solo. Mi sento solo e assolutamente incompreso. Ne faccio di ogni, forse per attirare l'attenzione e sperare che qualcuno si accorga della mia disperazione. Sono anche incazzato nero e pensare che non me ne importa di nulla e di nessuno mi rende tutto più semplice. Ma non sopportabile.

Adesso sono un uomo e infatti sono ancora più solo e infelice.

Mia sorella mi ha più volte teso una mano, ma io non la voglio. Mi fa rabbia. Mi sento alienato dal mondo. Forse so che adesso che sono adulto la mia vita dipende da me, ma io non lo so se su di

me posso contare. Forse davvero non ce la posso fare come tutti. Forse credo davvero di non essere in grado. Allora preferisco continuare a recitare il mio ruolo del bambino a cui non è stato dato nulla e rifiutare tutti mi permette di evitare il confronto. Perché la paura di fallire è troppo forte. Il dolore è troppo forte. E io ho paura che se mi guardassi davvero allo specchio potrei solo stare peggio.

In questi anni tante volte ho fatto la spola tra me e la mia famiglia di origine. Per me e per la mia Giulia. Mi sono immedesimata nei vissuti di tutti, in ciò che possono aver provato e ho provato tanta tristezza e compassione. Ho visto tutti noi umani, fallibili e infelici. Mi si è stretto il cuore. Al posto loro cosa avrei potuto fare? Chi sarei stata?

È per questo che dopo tanta rabbia e dolore, ho smesso di giudicarli. Volevo solo amarli ed essere amata. Potermeli godere, rinunciando all'idea della famiglia perfetta e delle persone perfette, me inclusa, per il tempo che ci resta.

La loro storia, la nostra storia, ha segnato la vita di tutti noi, per sempre. Ancora la segna ogni volta non riusciamo ad attraversare il dolore e a trasformarlo in amore. Ci sono cose spiacevoli che ancora accadono a volte e ci feriscono. Il percorso con la Scuola di Counseling di questi anni mi è stato di fondamentale aiuto. Non ha cancellato il passato come una bacchetta magica. Non mi ha trasformato in una asceta, scevra da qualsiasi "basso sentimento". Non sono diventata una donna tutta "peace&love". Non mi rende un'eroina in grado di salvare le persone, perché non mi ha elevata al di sopra degli altri, come un'illuminata. Non sono diventata più buona o più brava. Anzi ho scoperto che posso non esserlo per nulla o di provare emozioni socialmente disdicevoli forse: rabbia, rancore, livore, indifferenza. Anche di essere giudicante. E questo non fa di me una brutta persona. Sono solo e semplicemente una persona vera, umana, fallibile, fragile, paurosa. Mi autorizzo quindi a provare sentimenti erroneamente classificati "cattivi"? Assolutamente sì. Questo fa di me una "brutta persona"? Assolutamente no. Essere consapevole di ciò che provo e accettarlo, mi permette di vedere come mi fa stare ciò che provo, cosa posso farmene, decidere se è funzionale per me o se voglio un'alternativa. Mi permette di crescere, di definire confini, di scegliere cosa voglio per me e cosa no, cosa posso tenere e cosa voglio cambiare, di comprendere qual è il bisogno

celato dietro quell'emozione e come posso soddisfarlo in modo ecologico, non ferendo e facendo al contempo il bene mio, delle persone coinvolte, dell'ambiente.

Il Counseling Gestaltico Fenomenologico Esistenzialistico, mi ha permesso di fare un lavoro enorme su me stessa, intanto insegnandomi a riconoscere le mie emozioni, i miei pensieri e le mie azioni, tutte le mie dinamiche nevrotiche e quelle che Perls chiama interruzioni di contatto. È come se mi fossi conosciuta per la prima volta. E tutt'ora, ogni volta che mi accorgo di ciò che sento, dei miei pensieri e delle mie azioni, ne sono quindi consapevole, è conoscermi ancora. E ancora.

È difficile? No, è bellissimo.

A volte è doloroso? Qualche volta sì ed è anche liberatorio! Altre è sorpresa e gioia. È sorprendente quanto la paura ci faccia istintivamente chiudere gli occhi e muovere anche un passo indietro, di fronte a ciò che vediamo di noi e che giudichiamo non ci piaccia. Ho scoperto invece che è così bello essere fragili e poterselo riconoscere, legittimarsi a provare tutto ciò che proviamo e che, solo per questo, non ci definisce! E magari scoprire che bastano, come qualcuno mi ha detto qualche mese fa', solo "venti secondi di coraggio" per aprire gli occhi, decidere cosa vogliamo davvero e sorprenderci.

Il percorso con la scuola IN Counseling – Lo Specchio Magico mi ha permesso prima di ogni altra cosa di conoscermi e di comprendermi nella quotidianità della vita e di trovare soluzioni per me, più funzionali, che mi aiutano ad affrontare le giornate buie con fiducia e quelle belle con grande gioia ed entusiasmo, a godere del buono e del bello, che c'è dal momento che ho anche imparato a vederlo e riconoscerlo. Il dolore per il mio passato è un pezzo di me. Il rimpianto per una famiglia d'origine unita e felice resta. Ma ho imparato a stare con ciò che c'è nel mio oggi, ogni giorno, accorgermi della vita che accade nelle piccole e grandi cose e a farne tesoro, a goderne più che posso.

In questo tempo, frequentando la scuola, non ho più cercato i perché di ciò che è accaduto nel mio passato. Questo lavoro lo avevo già fatto con la psicoterapia. Mi aveva aiutato a trovare spiegazioni, cause, forse colpe e giustificazioni, ma non mi aveva fatto stare meglio. Volevo scoprire chi sono, come funziono, cosa sento e cosa mi muove. Di cosa ho bisogno. Temevo che se non avessi vissuto la mia vita con consapevolezza, avrei continuato a restare intrappolata nelle

dinamiche del dolore e della reazione inconsapevole. Avevo il terrore di ripetere gli stessi errori, come se avessi ereditato geneticamente un mal funzionamento della mia anima e del mio cuore. Mi sentivo fallata. Sentivo l'esistenza come una spada di Damocle sulla mia testa e sulla testa di mia figlia Giulia, come gli anelli di una catena che si ripetono senza fine. Perché anche io ero infelice nel mio matrimonio. Ed erano infelici anche Giulia e suo padre.

Era accaduto di sabato mattina presto, Giulia aveva sei anni. Era all'incirca le nove, suon papà era andato a lavorare, si era svegliata e non me n'ero accorta. Mi aveva preparato il caffè con la cialda e il latte mentre io dormivo e aveva salito le scale per portarmelo a letto, rovesciandone buona parte sulla scala e sul muro. Mi aveva allora svegliata triste e agitata "Mamma ho fatto un pasticcio!". Mi porgeva la tazzona colante di caffè macchiato.

Ero riemmersa dal sonno vedendo il suo viso affranto "Che è successo amore?".

"Ti ho fatto il caffè, ma salendo le scale è uscito tutto. Mamma ho fatto un disastro!" mi aveva detto.

"Grazie amore. Non importa, non è nulla di grave, non è un disastro, si pulisce stai tranquilla. Ma come mai sei già sveglia? Perché mi hai fatto il caffè amore? Potevi bruciarti!"

"Volevo portarti la colazione mamma. Sei sempre stanca e triste. Ti devi riposare!"

*hai fatto vivere  
la tristezza in luoghi  
in cui la tristezza non dovrebbe vivere  
(Rupi Kaur)*

Ecco, in quel preciso istante, ascoltando quelle parole, dopo almeno due anni di tentativi concreti per salvare il matrimonio e la nostra famiglia, ho capito che dovevo prendere una decisione e non c'era più tempo.

A settembre di quello stesso anno, era il 2019, io e il papà di Giulia ci siamo separati.



## SEPARAZIONE E DISFACIMENTO DELLA FAMIGLIA: ELABORAZIONE DEL LUTTO

*Ogni taglio ha topologicamente due bordi: la separazione non si limita a dividere il soggetto dall'oggetto perduto, ma lo divide altresì da una parte di sé stesso. Precisamente quella parte che aveva aderito di più all'oggetto confondendosi con esso. Ecco perché quando finisce un amore ci si sente perduti. Non si perde, infatti, solo l'oggetto amato, ma si perde, insieme a quell'oggetto, il senso del mondo e, di conseguenza, una parte significativa di noi stessi. Qualcosa muore, si spegne, si stacca, non esiste più. Sicché la perdita dell'oggetto trascina con sé anche il soggetto spogliandolo di una porzione del suo essere. Di qui lo sguardo smarrito, vuoto e angosciato che vediamo sul volto di chi sta vivendo il lutto di una separazione. Al vuoto lasciato dalla perdita dell'oggetto che si è aperto nel mondo corrisponde il vuoto che si è aperto simultaneamente nel soggetto.*

*(Massimo Recalcati, La luce delle stelle morte. Saggio su lutto e nostalgia)*





Ho amato molto il papà di mia figlia. Ho pensato e pronunciato queste parole tante volte. Non le rinnego. Rifletto però spesso sul senso profondo che hanno per me quelle parole oggi. Se mi guardo indietro riconosco anche una mia grande e forte dipendenza affettiva. E non è voler sminuire ciò che ho provato. Di certo ho provato un fortissimo sentimento che ho chiamato Amore e allo stesso tempo, prossima ai cinquant'anni, forse credo che l'Amore per me, adesso, abbia un senso e un significato diverso.

Ho ripercorso gli anni con il padre di mia figlia, da quando ci siamo conosciuti nel 2005 fino ad oggi, tantissime volte. Ho fatto l'analisi minuziosa di ciò che eravamo, di ciò che abbiamo vissuto, di ciò che ci è accaduto e posso dire di aver attraversato anche tutte le fasi del lutto della separazione. Sono stata sulle montagne russe dei sentimenti: dalla tristezza alla consapevolezza, dal rimorso all'amarezza, dal senso di colpa alla rabbia, dal senso di liberazione al dolore.

Non ho mai dimenticato l'intento che ha mosso la mia decisione di separarci. Ho pensato fosse un atto coraggioso e necessario che dovevamo a noi stessi, l'uno all'altro e a nostra figlia: un atto d'amore e di generosità, dare a tutti la possibilità di essere felici.

La frase di Giulia quel sabato mattina mi era arrivata addosso come un muro. Aveva l'atroce sapore dell'abuso. La stavo davvero investendo del compito di risolvere la mia infelicità? Di certo non l'avevo fatto consapevolmente e allo stesso tempo in qualche modo lei sentiva di avere quel compito o di poterlo sostenere. Era stata una verità insostenibile per me. Era tremendamente ingiusto.

Ho difficoltà a scrivere di questo momento, senza scivolare, alla luce di ciò che è accaduto dopo, nella rabbia, nel giudizio e nella polemica. Ho grande rispetto di un momento di vita e di grande dolore, che riguarda me, mia figlia e il suo papà.

Quello che posso dire è che abbiamo vissuto la separazione ognuno a suo modo e ciascuno nel suo dolore. Il disfacimento di una famiglia è un processo dolorosissimo, che ha bisogno di tanto tempo e di grande forza per essere elaborato e superato. Ciascuno lo affronta come può, con i mezzi che ha, giusti o meno che siano. In qualche modo tutti cercano solo di sopravvivere prima, di trovare nuovi equilibri e una nuova serenità dopo. E non è facile per nulla.

In una prima fase tutto sommato avevamo fatto un buon lavoro. Nonostante il dolore, cercavamo di rispettarci e seppur fosse finito il nostro matrimonio, restavamo i genitori di nostra figlia, cercando di garantirle anche la continuazione di momenti di condivisione tutti e tre insieme. Il lutto della separazione è un processo delicato e il fatto che nelle nostre vite poi, siano arrivate, relativamente presto, due persone, ha complicato ulteriormente la situazione: si sono aggiunte altre emozioni, altri sentimenti e quindi anche altri bisogni. Sorridendo amaramente, posso oggi dire che io e il mio ex marito siamo riusciti, in alcune occasioni, a dare il peggio di noi. All'improvviso è stato come avere a che fare con una persona che non conoscevo. E in effetti, considerando che tutti siamo in continuo cambiamento, me inclusa, non ci conoscevamo davvero, non sapevamo quasi più nulla l'uno dell'altro e dopo quasi diciannove anni insieme eravamo praticamente due sconosciuti.

*Poi, quando la tempesta sarà finita, probabilmente non saprai neanche tu come hai fatto ad attraversarla e a uscirne vivo. Anzi, non sarai neanche sicuro se sia finita per davvero. Ma su un punto non c'è dubbio. Ed è che tu, uscito da quel vento, non sarai lo stesso che vi è entrato.*

*(Haruki Murakami, Kafka sulla spiaggia)*

Mi sono chiesta tante volte come fosse possibile dopo un pezzo considerevole di vita insieme. La frase sopra mi aveva molto colpita. Entrambi non eravamo più la donna e l'uomo che erano stati insieme, avevano convissuto e si erano sposati. Siamo diventati altro e accettarlo faceva parte della fase conclusiva dell'elaborazione del lutto.

La separazione per me è stato un grande dolore, iniziato dal momento in cui avevo compreso che il nostro matrimonio non funzionava. Ricordo quando qualche anno dopo lo avevamo comunicato alla Dott.ssa Barisone, con la quale avevamo fatto un percorso insieme, ero sotto shock. Ci erano voluti anni per arrivare a deciderlo, era stata una decisione maturata nel tempo, eppure, mi sembrava di strapparmi letteralmente la pelle di dosso. Nonostante razionalmente sapessi che era la cosa giusta da fare, e oggi lo confermo, in quel momento ero annientata dal dolore.

La **fase dello shock e della negazione** è durata per un po'. Continuare a fare i genitori di Giulia ci teneva in quel "limbo". Trascorrevamo ancora molto tempo insieme e le dinamiche in quei momenti continuavano ad essere quelle di una famiglia. Questa situazione mi confondeva. Passare del tempo insieme per Giulia mi dava l'illusione che non tutto fosse perduto, ma allo stesso tempo si scontrava con la realtà: non eravamo più una coppia.

Qualche mese dopo è iniziata la **fase della rabbia**. Con il senno di poi so che era un'emozione "necessaria" per entrambi. Nella mia vita era entrato Marco, il mio attuale compagno, e questo aveva provocato reazioni fortissime: la rabbia del papà di Giulia è stata indicibilmente violenta a livello psicologico. Per sopravvivere al dolore che aumentava esponenzialmente, ho chiaro nella mia mente quello che avevo fatto: fino a quel momento mi ero illusa di aver pensato più al suo dolore e a quello di Giulia ed era stato un modo in realtà per non guardare in faccia il mio. Ecco, a quel punto avevo tolto il velo e tutto quello che avevo deciso di subire negli anni era davanti a me. Allora anche la mia rabbia è esplosa. Un'esplosione che mi ha dato forza, che è stata motore per reagire, per un po'. Tutti e due avevamo cercato di reagire.

Ma anche la rabbia ha fatto il suo tempo e spinti dall'esigenza di trovare un punto di incontro per Giulia, piano piano è scemata.

E così mi sono ritrovata nella **fase della contrattazione o del patteggiamento**. Cercavo in qualche modo soluzioni che mi permettessero di accettare quello che stava accadendo, di accettare che tutto era diverso. Cercavo di rimettere insieme i pezzi e di riprendere un briciolo di controllo sulla mia vita. Da mesi ormai mi sentivo come dentro la lavatrice durante il ciclo della centrifuga. Ero mamma, cercavo di gestire il dolore di Giulia e accanto a me avevo un uomo straordinario che amavo, ma neanche io capivo come fosse possibile in mezzo a tutto quel dolore. Oscillavo tra alti e bassi senza un senso.

La **fase della depressione** è quella che mi ha sconvolta maggiormente. Non ero proprio preparata, pensavo anzi di starcela facendo. Invece all'improvviso, anche dopo mesi di manipolazione emotiva durante la quale la frase che di continuo mi era stata ripetuta col sorriso, ma carica di disprezzo, era stata "Sei proprio brava guarda, ti ammiro! Non riesco proprio a credere che tu stia riuscendo a rifarti una vita così in fretta come se nulla fosse. Complimenti!", il senso di colpa mi

aveva agganciata (*strano*), sono piombata in uno stato di depressione e ansia terribile. All'improvviso mi sentivo colpevole di aver distrutto la mia famiglia e di aver causato tanta sofferenza. Nella mia mente scorrevano di nuovo tutti i momenti felici che avevamo trascorso insieme: se non c'erano più era colpa mia, che avevo voluto la separazione, che non avevo fatto abbastanza per salvare tutti. Tutti soffrivano per causa mia. Anche Marco, povero Amore mio, quando arrivava nel fine settimana, perché vivevamo in città diverse, assisteva a tutto questo, mi sosteneva, mi ascoltava, mi comprendeva persino quando credevo di essere assolutamente pazza o piangevo per ore. Tutti i motivi che mi avevano portato alla separazione avevano perso il loro "peso", credevo di aver sbagliato tutto e di essere un mostro. Avevo attacchi di ansia che mi impedivano quasi di respirare. Lo stomaco si chiudeva e sentivo salire un fortissimo senso di nausea. Ho desiderato di morire tanto il dolore era forte. Poi credevo anche di meritarmelo. Mi sembrava di impazzire.

Il dolore era come un'onda. Si alternava ai momenti di lucidità, nei quali avevo ben chiari i miei sentimenti, le mie emozioni, i miei pensieri, cosa stessi facendo e cosa desiderassi. Poi, piano piano, tornavo a sentirlo di nuovo, silenziosamente, bollire dentro di me. Lentamente lo sentivo aumentare, come un'onda che prendeva forza e si avvicinava. Mi sentivo disarmata e inquieta. All'improvviso diventava violento e mi travolgeva con la sua potenza distruttiva. Era il momento della disperazione assoluta, in cui partorivo i pensieri più bui. Quando se ne andava mi lasciava come un corpo svuotato e inerme, le ossa disfatte, come i brandelli dello scheletro di una casa dopo uno tsunami.

Nella fase peggiore i tempi della lucidità erano rubati dall'attesa angosciante del dolore che sarebbe tornato. E dopo lo sconvolgimento della crisi restava la paura che quell'inferno non sarebbe mai finito. Ero terrorizzata. Mi hanno salvata quattro cose: mia figlia Giulia, l'Amore di Marco che non ha mai, mai, lasciato la mia mano, mia mamma che mi è stata vicina, anche trascinandomi fuori di casa per portarmi a camminare quando non respiravo, e in ultimo ma non ultimo, la consapevolezza che ero sopravvissuta alla prima crisi, alla seconda, alla terza e a tutte quelle successive. Per tantissimo tempo il mio mantra è stato "lasciati trascinare dall'onda, arriva e sai che se ne va".

Questo per me è stato questo attraversare il dolore, giorno dopo giorno, a modo mio, accettandolo prima e accogliendolo dopo, con la fiducia che non mi avrebbe uccisa.

E così altrettanto inaspettatamente, senza avvisare e con grande sollievo, è arrivata la **fase dell'accettazione**. Gli attacchi di dolore sono diventati via via più diradati nel tempo e hanno perso la loro forza e distruttiva, fino quasi a scomparire. Piano piano dentro di me si è fatto spazio la consapevolezza che tutto era andato come doveva andare e non avevo sbagliato nulla.

Oggi sono consapevole del fatto che il dolore accompagna necessariamente l'elaborazione del lutto. Un dolore che diventa più forte e più denso nel momento in cui con la memoria elaboriamo i ricordi di ciò che è stato e non c'è più. Non si tratta di un laccio con il passato, che ci impedisce di vivere, ma di una lenta metabolizzazione della perdita, attraverso la memoria e il dolore psichico che essa comporta.

“La presenza insistente dell'assenza”, di cui parla Massimo Recalcati, in questo mio caso, era quella della famiglia che eravamo stati.

Scrivere che il dolore è quasi scomparso, non del tutto in modo assoluto, corrisponde a verità. Tutto ciò che è stato in quel pezzo di vita vissuta come famiglia è parte di me, della mia storia, di ciò che sono. Ed è così per ogni componente di quella famiglia che non c'è più. È come una lenta cicatrizzazione: si guarisce, ma ne rimane una traccia. E come per le cicatrici, “quando cambia il tempo”, duole: il dolore si riaffaccia anche se sotto altre forme. Ad esempio, quando vedo mia figlia soffrire per la separazione e pagare un prezzo senza averlo voluto. Non mi sento più in colpa, non è più un dolore sordo e senza nome. Sono pienamente consapevole di tutti i momenti di gioia e serenità che Giulia vive oggi, che sono reali e autentici, e so che non ci sarebbero, se non avessi avuto il coraggio di fare una scelta. Però quando vive le difficoltà della sua “vita con la valigia”, potendo vivere i suoi genitori solo separatamente, cercando di destreggiarsi tra due case, due famiglie, regole e dinamiche diverse, ecco non è facile neanche per me e il dispiacere che provo è tanto, tantissimo. Ma io non sono lei e lei non è me, i nostri dolori sono differenti. Cerco di tenerla ben viva questa consapevolezza, nella testa e nel cuore. Allora con fiducia lascio che si sfoghi fino all'ultima lacrima, perché so che, anche la sua onda buia e tempestosa, passerà.

Solo dopo l'accompagnamento "ad accorgersi" anche del bello che c'è nel suo oggi. Ho fiducia in lei e nella vita e cerco di trasmettergliela, così che lei ne possa fare esperienza.

## LA MIA PELLE È SOTTILISSIMA

*Essere una persona sensibile vuol dire percepire un tono di voce distante durante una telefonata, riconoscere l'ansia, la paura e la tristezza nella faccia degli altri. Essere sensibile vuol dire fare caso a tutto, e con "tutto" intendo veramente qualsiasi cosa: un fiore sconfitto dal vento, un cane solo, un colore diverso del cielo, un sorriso più sentito, una parola colorata in mezzo a tante parole anonime. Essere sensibili vuol dire vivere dieci, cento, mille vite ogni giorno. Quando sei sensibile non puoi fregartene, farti gli affari tuoi, lasciar perdere. Chi è sensibile, se sa di aver ferito qualcuno si tortura per ore ed ore pensando alla sensazione che gli ha fatto provare. Chi è sensibile dura una fatica immensa. Si dovrebbe aver cura di chi è sensibile, potrebbe morire per una carezza in meno.*

*(Susanna Casciani)*





Alcuni anni fa durante un incontro, la mia psicoterapeuta mi aveva parlato per la prima volta della mia ipersensibilità. Sapevo da sempre di essere una persona estremamente sensibile, ma non sapevo che l'ipersensibilità, fosse una caratteristica biologica della mia personalità, o che esistessero persone come me, definite PAS, Persona Altamente Sensibile.

Non immaginavo proprio che questa mia particolare sensibilità fosse la causa principale del sentirmi spesso sopraffatta dalle mie emozioni e di tante altre mie dinamiche reattive e comportamentali.

Monica mi aveva invitata a leggere il libro di Rolf Sellin *Le persone sensibili hanno una marcia in più*.

A introdurre per la prima volta negli anni '90 il concetto di ipersensibilità, è stata la Dottoressa Elaine N. Aron, ricercatrice in psicologia, docente universitaria, psicoterapeuta e scrittrice. Nel 2012 pubblica un riepilogo delle teorie e delle ricerche esistenti sul fenomeno del Sensory Processing Sensivity (SPS), in italiano "sensibilità dell'elaborazione sensoriale" ([www.hsperson.com](http://www.hsperson.com)). Insieme al marito, neurologo, la Dott.ssa Aron ha formulato un test per la rilevazione delle caratteristiche tipiche della Persona Altamente Sensibile, o Highly Sensitive Person o People – HSP (<https://www.personealtamentesensibili.it/sei-ipersensibile/>).

Individuò che le persone altamente sensibili sono caratterizzate dalla presenza di una condizione genetica predisponente: rilevò che un 15-20% della popolazione ha una maggiore ricettività alla stimolazione (descritta poi come tratto PAS). Nel 2005 rilevò che le persone ipersensibili con una infanzia problematica rischiavano di più di soffrire di depressione o ansia rispetto alle persone con una infanzia simile, ma meno sensibili (non PAS).

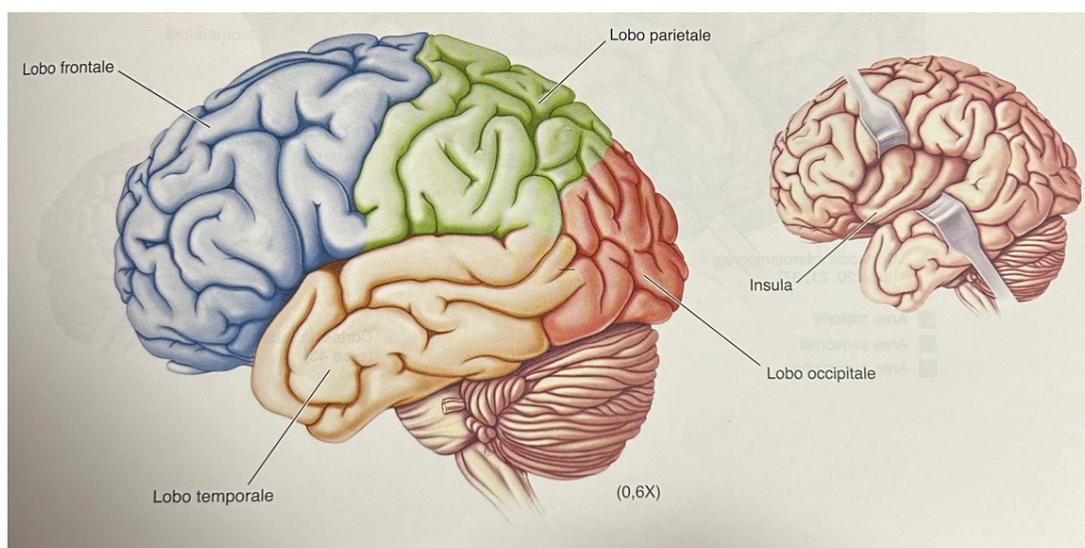
Non è raro che le persone PAS abbiano avuto una infanzia difficile, in quanto spesso il loro temperamento non viene compreso. Il disagio, infatti, non deriva solo dall'elevata sensibilità, ma anche dall'etichetta di inadeguatezza o inappropriata a loro affibbiata.

L'ipersensibilità non è una patologia.

Per spiegarne le caratteristiche la Aron si serve dell'acronimo **DOES**:

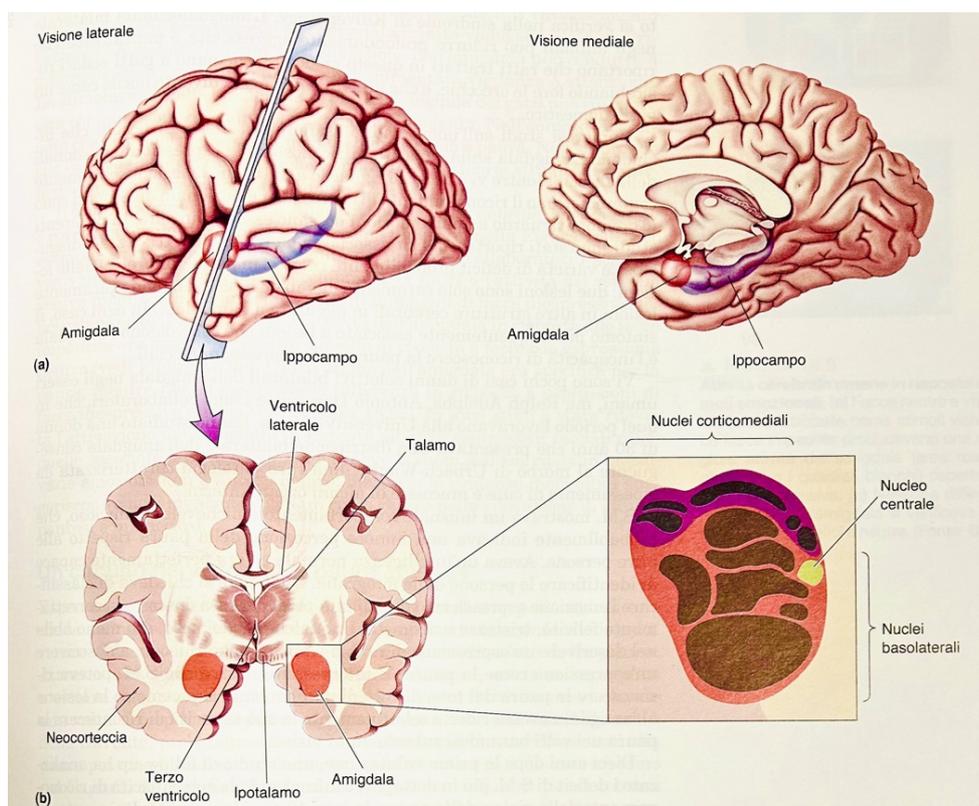
**D = Depth**, profondità dell'elaborazione: una persona PAS osserva e riflette prima di agire e elabora maggiormente ogni elemento dell'esperienza. Sottopongono ogni esperienza a una

maggiore attenzione, collegando e paragonando ciò che notano alle esperienze passate, a quelle recenti e simili, sia consapevolmente che inconsapevolmente. Possiamo paragonare questo costruito a quello di “intuito”, che le PAS posseggono. Anche gli studi di neuroscienze, attraverso l'utilizzo della risonanza magnetica funzionale, hanno indagato questa caratteristica, studiando come i PAS usino in modo differente, nella processazione delle informazioni, centri cerebrali più “profondi”, come l'insula e l'amigdala, a dispetto dei non PAS.



L'insula, o corteccia insulare, dalla parola latina che significa “isola”, fa parte dell'encefalo anteriore ed è una parte nascosta della corteccia cerebrale. Confina e separa il lobo frontale e il lobo temporale, all'interno della scissura di Silvio. Divisa in due parti, anteriore e posteriore, ha diverse funzioni legate all'emotività. Queste funzioni includono la percezione, il controllo motorio, l'auto-consapevolezza, le funzioni cognitive l'esperienza interpersonale. Un maggior volume della materia grigia insulare è correlato a un'aumentata accuratezza della sensibilità degli stati corporei. Nella corteccia insulare viene quantificata e localizzata la sensazione dolorosa. Altre percezioni riguardano l'ascolto passivo della musica, il riso e il pianto, l'empatia, la compassione e alcuni aspetti del linguaggio. La parte anteriore dell'insula elabora il senso del disgusto agli odori e alla vista. Nell'esperienza sociale l'insula è coinvolta nel processamento della violazione delle norme, nel processo emozionale e nell'orgasmo. La corteccia insulare inoltre è sempre più studiata rispetto al suo coinvolgimento nell'esperienza emozionale soggettiva e nella gestione dei desideri consci;

nella corteccia insulare è stata riscontrata una maggior presenza di neuroni fusiformi coinvolti nei processi cognitivo-emozionali dell'empatia e dell'auto-coscienza. I neuroni specchio, infatti, si attivano quando il cervello riconosce azioni ed emozioni provate da un'altra persona, riflettono il comportamento del modello osservato, proprio come se l'osservatore stesse agendo allo stesso modo. L'insula inoltre comunica con l'amigdala attraverso la trasmissione di informazioni emozionali.



L'amigdala è una struttura cerebrale bilaterale del sistema limbico, considerata fondamentale per le emozioni. È situata nel polo del lobo temporale, in profondità, proprio sotto la corteccia sul lato mediale. Ha la forma ovoidale di una mandorla, da qui il suo nome *amygdala*, che in greco significa proprio "mandorla". Le sue funzioni sono svolte grazie al rilascio di neurotrasmettitori, quali la noradrenalina, la dopamina e l'acetilcolina. Tra le sue particolarità troviamo quella di avere maggiori dimensioni nei maschi e nei bambini tra i 7 e gli 11 anni e di attivarsi in modo differente nel genere maschile e femminile. Nelle donne, pur essendo di dimensioni inferiori rispetto agli

uomini, si attiva più facilmente. È questo il motivo per il quale le donne ricordano maggiormente i particolari relativi a situazioni emotivamente importanti. L'amigdala è la sede dei ricordi emotivi, il centro di controllo del comportamento inconscio e istintivo. Valuta l'intensità emotiva delle situazioni e conserva le sensazioni correlate ai ricordi, ai traumi infantili, ai momenti di sofferenza vissuti, angosce e fobie. In connessione con il lobo frontale e con l'ipotalamo, colora emotivamente i processi basilari e gestisce le nostre emozioni. È inoltre la prima struttura cerebrale che si attiva quando insorge un'emozione complessa come la paura e ci aiuta a riconoscere le situazioni di pericolo e le potenziali minacce relative a stimoli interni o esterni, attiva il nostro stato di allerta.

**O = *Over-stimulation***, sovra-stimolazione: gli stimoli provenienti dal mondo interno ed esterno, vividamente percepiti, possono diventare soverchianti. Le persone altamente sensibili si stancano velocemente a causa della sovra-stimolazione oppure nel tentativo di evitare più di altri le situazioni ritenute stressanti.

**E = *Emphasis and Empathy***, enfasi empatia: mostrano una maggiore attività dei neuroni a specchio e una forte reattività emotiva. Di fronte ad una situazione emotivamente intensa, l'ipersensibile, non solo sente intensamente l'emozione dell'altro come se fosse la propria (empatia), ma reagisce anche emotivamente.

**S = *subtleties***, essere sensibili ai dettagli: le persone PAS riescono a rilevare tutti quei particolari che spesso gli altri sfuggono. Percepiscono maggiormente gli stimoli ambientali (luci, rumori, colori, odori), la comunicazione non verbale, la percezione interna propria e altrui (vissuti personali, elementi dell'esperienza interpersonale, vissuti dell'altra persona). Questa micro-percezione è alla base dell'esperienza di sovra-stimolazione, ma permette anche lo sviluppo di una maggiore abilità di interagire con l'ambiente interno ed esterno producendo risposte più intelligenti (adattive).

Studi scientifici hanno dimostrato che il cervello delle persone altamente sensibili funziona in modo peculiare: nella maggior parte delle persone, in presenza di un elevato numero di stimoli, il cervello funziona secondo il principio di figura-sfondo, effettuando una sorta di selezione in base

alle priorità. Il cervello di noi PAS sembrerebbe invece processare tutte le sollecitazioni contemporaneamente. Per fare un esempio pratico penso alla mia difficoltà nel concentrarmi su un argomento che sto leggendo se, nella stanza in cui sono, sono presenti altri stimoli, voci provenienti dalla stanza accanto, musica in sottofondo, movimento. Per focalizzarmi sull'argomento dovrò rileggerlo più volte e potrei avere anche bisogno di isolarmi. Si attiva una condizione di iperattivazione (*over-arousal*), che richiede un grande dispendio energetico. Nel 2014 la ricerca di imaging cerebrale è riuscita anche ad evidenziare che nel cervello di noi ipersensibili i livelli di attività cerebrale sono costantemente più alti. Il processamento delle emozioni non è maggiore solo a livello quantitativo, ma anche qualitativo, più complesso. Questa particolare modalità di percezione, ci porta a cogliere un numero incredibile di stimoli e ci obbliga a elaborare un grande numero di informazioni. Ci sentiamo spesso letteralmente sopraffatti dalle nostre percezioni e dalle nostre emozioni, affaticati e quasi sempre in conflitto con l'invito, spesso a noi rivolto, di reprimere la nostra condizione.

“Sei troppo sensibile!”

“Se proprio stupida, ti fai troppi problemi per gli altri!”

“Mamma mia come sei drammatica!”

Quante volte me lo sono sentita dire.

Quando mi chiedono cosa significa per me essere un'ipersensibile, rispondo così: è come avere una pelle sottilissima. E con la pelle così sottile, si sente tutto, si sente tanto, si sente forte.

La mia ipersensibilità, questa mia caratteristica naturale che mi rende “troppo” recettiva, “troppo” emotiva, “troppo” esposta, e spesso “troppo” reattiva, è stata per me, soprattutto da bambina e adolescente, fonte di disagio. Ero svantaggiata in una società che non valorizza la sensibilità, ma che anzi premia la furbizia, la competizione, la forza, la velocità. Avevo sempre pensato che ci fosse qualcosa di sbagliato nel mio modo di sentire e che per questo motivo dovessi prenderne le distanze. Mi faceva sentire diversa e “fallata”. Rifiutavo quel mio modo di essere e sentire come fosse una malattia da debellare. Spesso anche in età più adulta, quando ho dovuto affrontare situazioni difficili, mi sono sentita letteralmente “travolta dagli eventi”, belli o brutti, dalle situazioni, dalle persone, dalle mie emozioni, dalle mie reazioni, fino a sprofondare in uno stato

quasi confusionale, in cui perdevo lucidità e consapevolezza di ciò che provavo. Non riuscivo più a gestire i limiti e i confini tra me e il mondo. Sentivo l'ansia e l'agitazione salire, era come se dentro di me ci fosse una pentola a pressione pronta ad esplodere, mi sentivo annaspire in debito di ossigeno, sembrava tutto troppo, tutto non sostenibile.

Allora inconsapevolmente premevo il tasto "off": mi allontanavo dalle persone e da me stessa, dal mio sentire. Interrompevo rapporti e relazioni. Avevo bisogno di fermare tutto e scendere da quella che mi sembrava una giostra impazzita. Invece era "solo" la vita.

Con Domenico, la sua scuola e i miei compagni di viaggio, ho fatto una scoperta straordinaria, folgorante. Una cosa di cui non ero assolutamente consapevole: per tanti anni, moltissime volte, avevo inconsciamente messo in atto tutta una serie di sistemi di evitamento. Studiare le teorie di Frederick Perls e della Psicologia delle Gestalt è stato come trovare la chiave nascosta di un forziere e l'immenso tesoro che conteneva.

Prima di giungere a questo recente *insight*, quando semplicemente ho scoperto di essere una PAS, ho compreso che avevo solo due alternative: continuare a vivere la mia condizione come uno stato di sofferenza, oppure imparare a conoscerla e a conoscermi per gestirla in modo costruttivo e trarne beneficio. Insomma, se lo avessi voluto, la mia ipersensibilità sarebbe potuta diventare un punto di forza, un po' come avere un super potere!

Ho imparato a gestirla, devo dire non bene come in questo anno di scuola, ma mettendo intanto in campo una sorta di quotidiana "igiene del mio mondo interiore" e una serie di accorgimenti, che mi permettono di sentirmi più serena e radicata:

1. Evito quello che per me è iper-stimolante e/o stressante; ad esempio, non guardo film violenti o che trattano argomenti per me non sostenibili; scelgo di non guardare i notiziari, piuttosto leggo le notizie on line;
2. Mi ritaglio momenti di solitudine e silenzio che sono necessari per smaltire la stanchezza, la sovra-stimolazione e ricaricare le batterie; oppure faccio quelle cose che mi fanno stare bene e che mi riconnettono e riconsegnano a me stessa;
3. Elimino i pensieri negativi e non funzionali, che non fanno altro che innescare uno stato di ansia;

4. Cerco di stabilire i confini rispetto alle persone e alle situazioni;
5. Rispetto me stessa, non ignoro la mia stanchezza, prendo impegni sostenibili, consapevole che, l'andare oltre è per me improduttivo;
6. Quando mi sento schiacciata dalle emozioni cerco di metterle a fuoco e di dare loro una "giusta dimensione";
7. Se devo fare cose che richiedono la mia concentrazione, come lavorare, leggere, studiare, scrivere, creo le condizioni giuste, anche quelle ambientali; ad esempio, metto una musica di sottofondo, con suoni, ma senza un testo cantato ed elimino qualsiasi cosa possa essere fonte di distrazione;
8. Se è possibile, evito gli scontri che non sono "produttivi" e prediligo i confronti pacifici;
9. Imparo ad essere meno severa con me stessa, a volermi bene, a guardarmi con compassione, ad accogliermi e qualche volta anche a prendermi in giro con benevolenza;

In questo modo oggi riesco a vivere la mia ipersensibilità non come un disagio, ma come un dono prezioso.

Percepiamo la vita con maggior sensibilità rispetto agli altri e potenzialmente siamo in grado di trarre dalla vita più gioia, più piacere e più ricchezza interiore; i nostri sensi, così affinati, ci permettono di cogliere la bellezza in ogni piccolo particolare, di provare grande stupore e commozione profonda, semplicemente osservando la vita.

Siamo potenzialmente in grado di percepire una situazione di allarme e di pericolo prima degli altri.

Riconosciamo nell'altro ciò che non dice, attraverso la comunicazione non verbale.

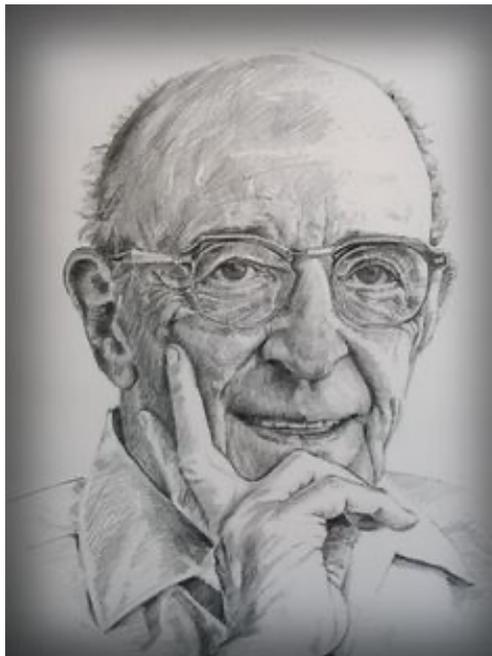
Sentire l'altro in modo così intenso e profondo ci rende potenzialmente più empatici e capaci di comunicare in modo diverso, da cuore a cuore.



## CARL ROGERS E IL MIO PRIMO APPROCCIO AL COUNSELING

*“Questo libro riguarda la sofferenza e la speranza, l’ansietà e la soddisfazione, di cui è pieno lo studio di ogni terapeuta. Riguarda l’unicità del rapporto che si stabilisce tra terapeuta e cliente, [...] riguarda le esperienze profondamente personali di ciascuno di noi. Riguarda un cliente che si siede nel mio studio per cercare di essere sé stesso, sforzandosi, anche se mortalmente spaventato, di vedere la propria esperienza così com’è, desiderando identificarsi in quella esperienza, pur sentendosi profondamente atterrito da tale idea. Questo libro riguarda me, mentre siedo là con quel cliente, a quattr’occhi, partecipando alla sua lotta con tutto l’impegno e con tutta la sensibilità di cui sono capace. Riguarda me, mentre cerco di avvertire e intendere la sua esperienza, e il significato, e il sentimento, e il gusto e il sapore che ha per lui. Riguarda me mentre compiangio la mia difficoltà nel capirlo e la cattiva riuscita dei miei sforzi di vedere la vita come appare a lui, cattiva riuscita che cade come un masso nell’intricata, delicata trama del rapporto che si sta formando. Riguarda me mentre mi rallegro del privilegio di assistere alla crescita di una nuova personalità, mentre assisto con un senso di meraviglia all’emergere di un Io, mentre assisto a un processo di sviluppo in cui ho avuto una parte importante e facilitatrice. Riguarda il cliente e me mentre osserviamo con meraviglia le forze potenti e ordinate venute alla luce nel corso della nostra esperienza, forze che appaiono profondamente radicate nell’universo tanto da sembrare un tutto unico. Il libro riguarda, credo, la vita, mentre si rivela così chiaramente nel processo terapeutico, con il suo cieco potere e la sua capacità di distruggere, ma anche con il suo impulso verso la crescita, capace di agire se certe condizioni sono rispettate”.*

*(Carl Ransom Rogers)*





Quando nel 2016 ho mosso i primi passi alla ricerca di una scuola di counseling, mi aveva molto colpito quello che avevo trovato on line su Carl Rogers e la sua *Teoria centrata sul cliente*. Non sapevo quasi nulla di counseling e non avevo mai studiato psicologia, ma il pensiero di questo uomo che chiamava il paziente “cliente”, non identificandolo quindi in un soggetto da curare, e che lo “metteva al centro” del suo interesse, in una relazione alla pari, mi aveva dato un senso di fiducia, accudimento e cura. Avevo così cercato il suo libro “La terapia centrata – sul – cliente”, da cui è tratta la frase sopra, e lo avevo acquistato.

Leggerlo è stata un’esperienza illuminante, che in quel momento mi ha dato speranza, sollievo e mi ha fatto anche capire meglio come avrei voluto fare counseling un domani. E per “come” intendo il modo in cui desideravo aiutare l’altro, la persona, una persona come me, cogliendo la relazione come opportunità preziosa e unica ogni volta, di scoperta, cambiamento e crescita per entrambi.

Carl R. Rogers nasce l’8 gennaio 1902 a Oak Park, Illinois e muore il 4 febbraio 1987 a La Jolla, California.

Quarto di sei figli, cresce in una famiglia molto unita, caratterizzata da principi morali e religiosi molto rigidi e senza compromessi, e dal culto della virtù e del lavoro. Rogers stesso descrive il come i genitori controllavano, anche se in modo delicato, tutto ciò che lui e i fratelli facevano e ammette la loro “diversità” rispetto alle altre persone: non erano ammessi il ballo, alcuni giochi, il teatro, persino le bevande gassate, il cui aroma era considerato peccaminoso. Una famiglia unita, ma chiusa, che non socializzava con il vicinato. Per proteggere i figli dalle tentazioni, quando Rogers ha dodici anni i suoi genitori decidono persino di trasferirsi in una fattoria. Trascorre così un’adolescenza solitaria e sviluppa due interessi: uno per le falene notturne e l’altro per l’agricoltura. Continua a studiare agricoltura anche al college, ma durante il secondo anno alcune conferenze di argomento religioso lo inducono a spostare i suoi interessi e il suo percorso di studi verso la storia e la religione. Invitato a partecipare in Cina a una conferenza internazionale della Federazione Mondiale degli Studenti Cristiani, incomincia a mettere in discussione alcuni dei fondamenti religiosi di base e a prendere distanza dal consenso familiare. Si innamora di una ragazza che conosceva da molti anni, Helen Elliot, e, nonostante il consenso poco entusiastico dei rispettivi

genitori, la sposa appena finito il college, per poter andare così insieme all'Università. Si iscrive alla Union Theological Seminary, una università molto liberale, per prepararsi all'attività religiosa. Il seminario religioso è per Rogers un percorso soddisfacente e chiarificatore, che lo conduce verso una sua personale filosofia della vita. Scopre che il suo interesse rispetto al significato della vita per gli individui lo appassionava, ma che credere in una dottrina religiosa specifica fosse per lui limitante. Cercava, come lui stesso scrive, *“un campo in cui avere la certezza che la mia libertà di pensiero non sarebbe stata limitata”*.

È in quel momento che Rogers sposta di nuovo l'oggetto dei suoi studi verso la psicologia e la psichiatria frequentando i corsi al Teachers College. Studia e si occupa di problemi infantili e ottiene la possibilità di lavorare come interno all'Institute for Child Guidance. Al termine dell'internato, per mantenere la famiglia che nel frattempo era cresciuta, trova lavoro come psicologo nel Child Study Department della society for the Prevention of Cruelty to Children a Rochester, New York. Lo stipendio non era buono e da un punto di vista professionale l'incarico rappresentava una strada morta, ma Rogers inizia questa esperienza con entusiasmo, appagato dall'idea di poter fare il lavoro che desiderava *“Credo di aver sempre avuto la sensazione che, se mi fosse stata data l'opportunità di fare ciò che mi interessava, ogni altra cosa si sarebbe in qualche modo aggiustata da sola”*.

A Rochester la sua esperienza lavorativa dura circa dodici anni. Lavorare con bambini, ragazzi e genitori, è per Rogers un'esperienza formativa in cui incontra non pochi insuccessi, che però lo costringono ad imparare, secondo un unico criterio: *“E' efficace quello che faccio?”*. Le tecniche della psicologia clinica, infatti, non sempre si rivelano per lui funzionali, fino a che giunge a comprendere:

*“E' il cliente che sa ciò che lo colpisce, in che direzione deve muoversi, quali sono i problemi cruciali, quali sono le esperienze più profondamente sepolte. Cominciai a pensare che, a meno che non avessi bisogno di dimostrare la mia intelligenza e la mia cultura personale, avrei fatto meglio a fidarmi del cliente per la scelta della direzione dell'evoluzione del processo.”*

Durante questo periodo Rogers incomincia a dubitare di essere uno psicologo. L'Università di Rochester gli dichiara che il lavoro che fa, non è psicologia e che il dipartimento non ha interessi per il suo insegnamento.

Inizia allora a tenere corsi all'Università al dipartimento di Sociologia e poi a quello dell'Educazione e, prima di lasciare Rochester, viene chiamato a tenere corsi anche dal Dipartimento di Psicologia. Insomma, segue la sua strada senza mollare e senza prestare troppa attenzione al consenso o al dissenso dei colleghi e dell'ambiente professionale in cui vive.

Nel frattempo, come lui stesso afferma, è l'esperienza con i suoi figli il maggior insegnamento riguardo l'uomo, il suo sviluppo e i suoi rapporti sociali.

Nel 1940 accetta un posto all'Università di Stato dell'Ohio per i successivi cinque anni. Qui sperimenta per la prima volta come *“un'idea nuova, che può sembrare a noi luminosa e splendida per la sua potenzialità, possa essere fortemente minacciosa per un'altra persona”*.

E nel pieno di questa fase, ricca di critiche e approvazioni, scrive il manoscritto Counseling e Psychoterapy.

Tra il 1940 e il 1960 svolge la sua attività al Counseling Center dell'Università di Chicago.

Nel 1961 pubblica con il titolo originale *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy*, tradotto e ristampato nel 1970 in Italia dall'editore Martinelli, con il titolo *La Terapia Centrata – sul – Cliente*.

*“Forse, in parte, per il peso delle continue battaglie, sono giunto ad apprezzare molto la possibilità di allontanarmi, di restare solo. Mi sembra che i miei periodi di lavoro più fruttuoso siano quelli in cui posso allontanarmi completamente dalle opinioni altrui, dalle attese professionali e dalle richieste quotidiane di chiarimenti su ciò che sto facendo.”*

Durante la sua esperienza professionale Rogers fa alcune scoperte, che definisce molto significative e che caratterizzano per lui la relazione con il cliente, affinché sia funzionale e produttiva:

1. A lungo andare nelle relazioni, comportarsi diversamente da come si è, non produce alcun frutto. Comportarsi “in superficie” in un modo, quando interiormente sentiamo qualcosa di completamente diverso non è né utile, né efficace. Ad esempio, porsi in modo affettuoso, se ci si sente ostili. Oppure fingere di avere delle risposte se non si hanno.

2. È possibile essere più efficaci, tanto quanto si è in grado di accettare sé stessi per ciò che si è. E paradossalmente solo quando ci si accetta, si può cambiare. Allora anche le relazioni possono diventare autentiche e possono evolvere.

3. Il momento in cui ci permettiamo di comprendere un'altra persona ha un grande valore. Comprendere ciò che l'altro ci dice, ancora prima di pensare a quanto sia giusto o sbagliato ciò che dice, è molto rischioso secondo Rogers. Perché comprendere ciò che l'altro dice ci può cambiare. E cambiare ci fa paura. Ecco perché permettere a sé stessi di comprendere l'altro, entrare nei suoi schemi completamente è una cosa difficile e rara.

4. Aprire delle vie nel modo di comunicare che permette all'altro di rivelarsi più liberamente, facilitare la comunicazione, è arricchente. È possibile farlo creando un'atmosfera in cui si percepisca sicurezza, accettazione, accoglienza, sensibilità, possibilità di esprimere sé stessi. Rendere minimi il timore del giudizio e il bisogno di difendersi rende la relazione più libera e vera.

5. Non solo comprendere, ma accettare l'altro nella sua interezza, rispettare la sua alterità, il suo modo di interpretare e fare propria la sua esperienza, come parte reale e vitale della sua personalità, lo aiuta ad essere una persona.

6. Più si accetta la propria realtà e quella altrui, meno si sente il bisogno di aderire forzatamente a cose stabilite. Se ascoltiamo noi stessi e l'esperienza che si svolge dentro di noi e al tempo stesso estendiamo questa “modalità” alla relazione con l'altro, impariamo a rispettare la complessità dei processi della vita. Quando questo accade viene meno il bisogno di perseguire fini e mete

prestabilite, plasmare l'altro, manipolarlo. Più siamo noi stessi, più permettiamo agli altri di fare altrettanto. Allora il cambiamento diventa un processo spontaneo e naturale.

7. Ci si può fidare della propria esperienza. La comprensione organismica globale di un'esperienza è degna di fiducia, più della ragione. Fidarsi della totalità della propria esperienza, ascoltando anche quei pensieri indesiderati che giungono inaspettatamente, ma che sentiamo essere significativi, è più saggio della propria razionalità.

8. I giudizi che gli altri hanno di noi vanno tenuti in considerazione per ciò che sono, ma non possono essere considerati una guida. *“Solo una persona può sapere se ciò che faccio è onesto, esatto, aperto e valido, o falso, chiuso e non valido, e quella persona sono io. Sono lieto di accettare ogni genere di verifica riguardante il mio lavoro; la critica, sia amichevole che ostile, e la lode, sia sincera che adulatrice, fanno parte di tali verifiche. Ma valutare il significato e l'utilità di tali verifiche è un compito che non posso lasciare a nessun altro.”*

9. L'esperienza è la maggior autorità. Non le idee, neanche le nostre, non ciò in cui crediamo. Solo l'esperienza. La propria esperienza non è autorevole perché infallibile, ma perché può essere controllata e gli errori possono essere corretti.

10. Scoprire l'ordine dell'esperienza è per Rogers significativo e soddisfacente. È ciò che lo ha spinto nella ricerca e nella costruzione delle sue teorie.

11. *“I fatti sono amici”*. La paura che le nostre convinzioni siano sbagliate ci genera ansia. Ma i fatti per Rogers sono sempre amici e non nemici. Questo perché secondo lui, avvicinarsi alla verità di un'esperienza, rende la verità dell'esperienza meno lontana. Abbandonare un modo di percepire e pensare non è facile, ma ogni riorganizzazione interna seppur dolorosa, ci permette di imparare e ci conduce a un modo di vedere la vita, più fedele.

12. *“Ciò che è più personale, è più generale”*. Tanto ogni sentimento è espresso in modo privato e personale, più ha risonanza negli altri, perché parla agli altri in modo profondo, comunica la propria originalità.

13. Alla base del suo pensiero Rogers esprime il concetto di *“Tendenza attualizzante”*: più ogni individuo è compreso e accettato profondamente, più lascia cadere le maschere con cui ha affrontato la sua esistenza, muovendosi in una direzione positiva e di miglioramento. Per *Tendenza attualizzante*, infatti, s'intende la capacità intrinseca in ogni essere umano di orientarsi in modo selettivo e diretto verso il completamento e l'attualizzazione delle proprie potenzialità. Egli stesso scrive *“Abbiamo a che fare con un organismo che è sempre motivato, è sempre intento a qualcosa, che cerca sempre qualcosa. La mia opinione è che c'è nell'organismo umano, una sorgente centrale di energia e che tale sorgente è funzione di tutto l'organismo, non solo di una sua parte. Il modo migliore per esprimerla con un concetto è di definirla tendenza al completamento, all'attualizzazione, alla conservazione ed al miglioramento dell'organismo”*.

Con questo Rogers non vuole essere frainteso, passando per un uomo che ha della natura umana una visione ingenuamente ottimistica, ben consapevole di quanto invece il comportamento umano possa essere crudele, immaturo, distruttivo o nocivo. Solo dichiara quanto una parte della sua esperienza, che lo spingeva e incoraggiava a lavorare con quel tipo di individui, fosse proprio scoprire in loro a livelli profondi quelle tendenze direzionali fortemente positive.

14. La vita, nella sua condizione migliore, è continuo mutamento. Nulla è statico. La vita, guidata dalla interpretazione mutevole e dalla comprensione della propria esperienza, è sempre un processo in divenire.

Nel suo *“Approccio Centrato sulla Persona”* Rogers basa le sue teorie non solo sul concetto di *Tendenza attualizzante*, ma anche sul concetto di *Non direttività*: la relazione d'aiuto è di tipo paritario e pone l'aspetto prettamente clinico in penombra (il cliente non viene mai chiamato *“paziente”*), focalizzandosi invece sul potenziale umano. Il terapeuta aiuta il cliente favorendo

processi di evoluzione e crescita in modo che impari a gestire determinate situazioni in modo più efficace. Rispetto ad altri approcci più direttivi che si concentrano sull'applicazione di protocolli e tecniche per ridurre lo stato di disagio del cliente, Rogers riconosce al cliente la capacità di trovare lui stesso, in funzione delle risorse che possiede, le soluzioni per lui più funzionali.

L'altro aspetto fondamentale delle sue teorie riguarda il rapporto tra terapeuta e cliente e le caratteristiche e le capacità che il primo deve avere affinché la relazione con il cliente sia produttiva e faciliti la sua crescita:

- Essere capaci di centrarsi sulla persona (l'altro);
- Essere capaci di accettare incondizionatamente l'altro: non necessariamente condividere idee, considerazioni, emozioni o sentimenti del cliente (e dell'altro in ogni relazione), ma riconoscergli la libertà e la legittimità del provarli;
- Essere empatici: essere in grado di sintonizzarsi e comprendere gli stati emotivi e cognitivi del cliente, sentire il "suo mondo" e riconoscerlo e accettarlo come unico e irripetibile, sospendendo ogni comportamento giudicante e ogni forma di interpretazione;
- Avere il coraggio ed essere capaci di essere autentici: essere in grado di comunicare solo ciò che corrisponde al nostro sentire. Nel libro *La Terapia Centrata sul Cliente*, scrive *"La maggior parte degli errori che faccio nelle relazioni interpersonali, la maggior parte dei fallimenti cui sono andato incontro nella mia professione, si possono spiegare col fatto che, per qualche motivo di difesa, mi sono comportato in un modo, mentre in realtà sentivo in un modo del tutto diverso"*.

Ho amato molto l'approccio di Rogers al cliente, che non è considerato un malato, che non ha nulla di meno del terapeuta, nel suo caso, che è prima di tutto essere umano, una persona, nella sua unicità di emozioni e pensieri, con le sue risorse e potenzialità.

E ho condiviso le caratteristiche necessarie per un counselor affinché il suo aiuto possa essere efficace.

Ma non mi bastava. Mi mancava un tassello e cioè: se un bravo terapeuta non è un "essere superiore al cliente", è anzi un essere umano autentico, con le stesse difficoltà, paure, limiti di ogni altro

essere umano, come poteva essere di aiuto al suo cliente? Come poteva essere utile nel suo lavoro, senza contaminarlo del proprio sentire?

Detto in parole povere: se avessi voluto fare la Counselor, in quel modo, sarei riuscita a portare me stessa senza “inquinare” l’altro del mio sentire, della mia esperienza e del mio vissuto?

Insomma, dopo quasi tre anni di scuola restavo comunque molto confusa.

Poi è arrivata la separazione e consapevole dell’essere davvero poco presente a me stessa durante la fase più acuta dell’elaborazione del lutto e anche molto affaticata, ho sospeso per quasi tre anni il mio percorso di studi.

In quel tempo ho davvero messo in discussione tutto il percorso fatto. Com’era possibile che tutto il lavoro di crescita, che credevo di aver fatto, non mi fosse di sostegno in quel momento di grande dolore? Un percorso di studi esperienziale come una scuola di counseling credevo avrebbe dovuto darmi qualche strumento in più, invece avevo forse assorbito qualche concetto, ma non sentivo di aver ampliato e radicato la mia consapevolezza e mi sentivo molto fragile e sola, preda di una tempesta.

Oggi mi viene un pochino da sorridere ripensando a quelle sensazioni e alla delusione che avevo provato. Era evidente avessi delle aspettative, dei bisogni che non ero riuscita a soddisfare. Ma rispetto a cosa e a chi? E mi viene da sorridere anche mentre scrivo, immaginando a quando rileggerò tra qualche anno queste parole e, spero, cresciuta e cambiata dalla vita e dalle esperienze, avrò consapevolezza in qualche modo diverse rispetto ad oggi.

Fatto sta che il tempo era trascorso e approdata a una serenità ritrovata, la curiosità rispetto al counseling era riemersa e, insieme, l’idea che forse dovevo scegliere una scuola diversa, più adatta alla persona che sono, con un nuovo sentire, esigenze e bisogni rinnovati.

È così che ho incontrato Domenico Nigro e la scuola IN Counseling – Lo Specchio Magico.

## INCONTRI

*L'universo non ha un centro,  
ma per abbracciarsi si fa così:  
ci si avvicina lentamente  
eppure senza motivo apparente,  
poi allargando le braccia,  
si mostra il disarmo delle ali,  
e infine si svanisce,  
insieme,  
nello spazio di carità,  
tra te  
e l'altro.*

*(Chandra Livia Candiani)*





La prima volta che ho parlato con Domenico al telefono era una giornata di sole di maggio ed ero uscita dall'ufficio per avere un pochino di privacy. Mi aveva chiesto un po' di me. Gli avevo raccontato dell'esperienza che avevo fatto con la scuola precedente, dell'interruzione quasi alla fine del terzo anno per la separazione, dei dubbi che erano sopraggiunti dopo e di alcuni fatti che mi avevano portata alla decisione di cambiare scuola.

Gli avevo dichiarato: voglio chiudere questo cerchio, concludere questo percorso e voglio farlo bene.

Poi gli avevo chiesto di poterci incontrare e avevamo fissato un appuntamento.

Ci siamo visti prima dell'estate, faceva caldo. Ero felice di incontrarlo e quella mattina avevo deciso di indossare qualcosa che rappresentasse quello stato di gioia. Avevo scelto un pantalone blu e una camiciona di seta color giallo intenso.

Gli ho raccontato un po' di me e lui mi ascoltava ...

Ero uscita dal suo studio ancora più convinta della scelta che avevo fatto, ma sottilmente in allerta. Quel suo modo di fare, di mettere in discussione ciò che affermavo, di sollevare lo sguardo al cielo accarezzandosi il pizzetto, di farmi domande e propormi altri punti di vista, esplorare aspetti di me e del mio sentire, diversi da quelli che avevo esposto, mi aveva agitata.

Mica lo sapevo quello che stava facendo! Credevo fosse solo una chiacchierata conoscitiva!

Durante l'estate, a Creta, ho portato con me il suo libro.

Leggere **L'esistenza e le sue crisi. Storie di vita e di counseling.** (Edizioni La Rondine, 2018) è stato folgorante. Leggerlo come Domenico suggerisce di fare nell'introduzione, stando in ascolto, mi ha fatto fare un bellissimo viaggio dentro di me e, in qualche modo, anche nella vita delle persone che hanno raccontato le loro *crisi dell'esistenza*, attraverso il suo metodo autobiografico. Empatizzare con i racconti di vita che leggevo e scoprire poi tutto il lavoro che veniva fatto dal narratore, grazie al sostegno del "conduttore autobiografico", mi ha permesso di immergermi nei racconti e nell'elaborazione degli stessi, provare tante emozioni e anche fare scoperte che mi riguardavano.

Non sapevo nulla del Counseling gestaltico, semplicemente quello che avevo letto mi era piaciuto tantissimo, tanto da farmi pensare di essere sulla strada giusta.

Ho confermato quindi l'intenzione di frequentare la scuola per almeno un intero anno scolastico.

E così a settembre 2022 ho partecipato al primo week end di formazione.

Ogni volta che penso a quel sabato sera dopo la prima giornata, rido.

Ero davvero irritata. Durante la giornata avevamo affrontato l'argomento del cambiamento, rispetto al quale, avevo preso una posizione di rifiuto. Ricordo di aver detto che dopo gli ultimi anni, nei quali nella mia vita erano cambiate tante cose, quello era il momento in cui io proprio non sentivo il bisogno di cambiare nulla, ma anzi avevo bisogno di fermarmi e godermi un pochino di pace e stabilità.

Domenico aveva cercato di portare la mia attenzione sul fatto che sentissi il cambiamento come una fatica e io avevo obiettato, ogni volta, iniziando la frase con la parola "no".

Lui mi aveva fatto notare quanto fossi *contrappositiva*. E più lui me lo ripeteva, invitandomi invece a stare con ciò che emergeva, più io m'irrigidivo.

Io non sentivo il cambiamento come una fatica in senso assoluto. Erano stati però anni molto faticosi e per questo avevo bisogno di stare ferma.

Rispondendo senza "stare" con ciò che sentivo, come Domenico mi suggeriva di fare, non ero in ascolto. Non mi accorgevo né di ciò che sentivo, né di ciò che esprimevo e anche, era vero, mi perdevo tutto quello che il cambiamento poteva essere per me, nella sua accezione positiva: tutto ciò che è vivo e vitale è in continua trasformazione. Rifiutare il cambiamento, che comunque di fatto avveniva visto che ero viva, era un po' come rifiutare la vita.

Mi sono accorta solo durante questo anno di quanto io, nel tentativo di adattarmi o sopravvivere a ciò che avevo vissuto e anche come modalità acquisita automaticamente nel tempo, avessi interrotto la percezione del mio sentire. Avevo grande difficoltà a stare in ascolto di me stessa, delle mie emozioni.

Domenico quel sabato mi fece notare un altro aspetto che mi riguardava: l'egotismo (*propensione a parlare di sé stessi e delle proprie relazioni con gli altri e con l'ambiente, invece di dare pieno corso alla fase del ciclo di consapevolezza in essere*) come comportamento nevrotico.

Egotismo? Nevrosi? Nevrotica io? Interruzione di contatto? Desensibilizzazione? Tutta "roba" mai sentita!

Quella sera ero tornata a casa davvero agitata e infastidita. Mi sentivo urtata: ma cosa credeva di sapere di me una persona che mi ascoltava parlare quasi per la prima volta? Perché non mi credeva? Perché mi pungolava? Perché metteva in discussione quello che dicevo e non lo rispettava? Perché mi chiedeva di esprimermi e poi non gli andava bene quello che esprimevo? Come funzionava: averi dovuto dire quello che piaceva a lui? Ma non esisteva proprio. Io ero io!

Ah! Mentre lo scrivo, consapevole oggi del fatto che Domenico non stava assolutamente facendo quello che ho scritto, sorrido con grande tenerezza per me stessa e con ancor più riconoscenza per lui che, con tanta pazienza e anche generosità nell'insegnare, mi ha fatto scoprire tantissime cose di me e un universo rispetto al counseling.

Quel sabato notte, in cui mi giravo e rigiravo nel letto, non mi sono fermata solo al mio sentirmi così, un po' risentita. In qualche modo avvertivo che:

1) Intanto, quel sentirmi in qualche modo urtata mi stava dicendo molto di me stessa. Di cosa avevo paura? In che modo mi sentivo messa in discussione? Se ci ero rimasta male sentendomi quasi attaccata, avevo paura? Di cosa? Di non andare bene? In che modo desideravo invece essere riconosciuta e approvata? Quali erano state le mie aspettative rispetto a quel primo incontro e quali i bisogni? Erano funzionali? E poi, erano proprio andate così le cose o era una mia percezione viziata da un pregiudizio? Ero stata molto reattiva: cosa mi aveva messa in allarme e sulla difensiva, determinando la mia rigidità e/o l'essere contrappositiva? Cosa mi aveva impedito di stare in ascolto, non solo rispetto a quello che Domenico mi aveva detto, ma anche di me stessa? Sentivo che non stavo assumendo una modalità "che mi avrebbe fatto bene", funzionale, utile, e il mio istinto mi diceva che se non mi fossi fermata all'irritazione, avrei fatto grandi, grandi, scoperte. E così è stato.

2) Domenico mi aveva detto una cosa vera: sentivo il cambiamento come una fatica. Non era un giudizio. Non mi stava dicendo né che fosse giusto, né che fosse sbagliato. Mi stava semplicemente aiutando ad ascoltarmi. Ero io che non riuscivo ad accoglierlo. Ho impiegato un po' di tempo a fare di nuovo mio il piacere di cambiare.

Di fatto in qualche modo quella notte alcune risposte me le sono date. Avevano sempre a che fare con il mio bisogno di essere riconosciuta e accolta. Domenico poi, aveva per me, e sottolineo per

me, un modo di fare un pochino duro e io di certo lo avevo patito molto. Mi ero addormentata con l'intento, rispetto al giorno seguente, di non scappare, di non chiudere gli occhi, di non trovare scuse, di essere possibilista, di stare in ascolto, con una grandissima curiosità rispetto a tutti quei termini e concetti che avevo sentito per la prima volta.

È iniziata così la mia esperienza straordinaria con la scuola IN Counseling – Lo Specchio Magico.

IO, PERLS E LA TERAPIA DELLA GESTALT

*“Io sono io. Tu sei tu.*

*Io non sono al mondo per soddisfare le tue aspettative.*

*Tu non sei al mondo per soddisfare le mie aspettative.*

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

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

*(La preghiera della Gestalt, Friedrich Salomon Perls)*





Friedrich Salomon Perls nasce a Berlino l'8 luglio del 1893, da una famiglia della piccola borghesia ebraica, e muore a Chicago il 14 maggio del 1970.

Il padre è un commerciante di vini e un massone. La madre invece è una donna religiosa, che gli trasmette l'amore per il teatro e l'opera.

Anche se affascinato dal palcoscenico, Perls sceglie di iscriversi a medicina.

Si laurea nel 1921 e si specializza in psichiatria nel 1926.

Con Karen Horney, psichiatra e psicoanalista tedesca, fondatrice della psicologia femminista (*la donna che sfidò Freud*), inizia un lavoro di analisi personale, appassionandosi così alla psicanalisi. Durante la sua formazione, lavora come assistente nell'istituto di Kurt Goldstein, famoso neuropsichiatra, dove conoscerà molti pensatori esistenzialisti tra i quali: il teologo protestante Paul Tillich, il filosofo, teologo e pedagogista Martin Buber, fondatore del principio dialogico (il senso dell'esistenza umana sta nella capacità di stare in relazione totale con la natura, con gli altri uomini e con le entità spirituali, ponendosi in un rapporto Io-Tu, inteso come coscienza di sé = soggettività), Max Scheler, anche lui filosofo tedesco, che introduce con Edmund Husserl il concetto di fenomenologia e coscienza intenzionale. E infine studia con Wilhelm Reich, medico psichiatra e psicoanalista austriaco, personaggio controverso e geniale, fondatore della psicoterapia corporea.

Con l'avvento del nazismo e l'intensificarsi delle persecuzioni razziali, nel 1934 Perls si trasferisce a Johannesburg in Sudafrica, dove nel 1935 fonda l'Istituto Sudafricano di Psicoanalisi. Qui comincia a elaborare le sue critiche alla psicanalisi freudiana e scrive il suo primo libro *L'io, la fame e l'aggressività* (1942).

Dopo poco tempo si trasferisce a New York e inizia a collaborare con Isadore From (filosofo), Paul Weisz (che lo introduce allo Zen), Elliot Shapiro (pedagogista), Silvester Eastman, Paul Goodman (poeta, scrittore, drammaturgo e sociologo) e Ralph F. Hefferlin (suo ex paziente).

Con questi ultimi due scrive il libro *Terapia della Gestalt – Eccitazione e crescita della personalità umana*.

In quegli anni riprende anche la sua passione per il mondo dell'arte e dello spettacolo.

Tra il 1952 e il 1954, sempre con Goodman e la moglie Laura Posner, apre diversi centri di studio e di lavoro, di ispirazione gestaltica.

Dopo alcuni viaggi tra Israele e il Giappone, in California, nel dicembre del 1963, incontra lo psicologo Michael Murphy che lo invita a Big Sur, all'Esalen Institute, per tenere una serie di conferenze sulla terapia della Gestalt.

L'Esalen Institute, fondato nel 1962 con l'obiettivo di esplorare il potenziale umano, è un vivace centro educativo, alternativo, di sperimentazione culturale, riconosciuto come luogo di nascita della psicologia umanistica.

Qui incontra il romanziere e filosofo Aldous Huxley, lo psichiatra e psicoterapeuta Alexander Lowen padre della Bioenergetica, lo psicologo Abraham Maslow noto per la sua teoria della gerarchizzazione dei bisogni, lo psicologo Carl Rogers, lo psicologo Eric Bern e altri.

In quegli anni vive sperimentando e mettendo in pratica la sua teoria della Gestalt.

A marzo del 1970, di ritorno da una serie di viaggi in Europa, viene colpito da infarto cardiaco e ricoverato in ospedale a Chicago, dove muore.

Friedrich Salomon Perls è il padre della Terapia della Gestalt.

Cosa significa la parola *Gestalt*?

*Gestalt* è un termine tedesco che non ha "traduzioni" univoche nelle altre lingue. Deriva dal verbo *gestalten*, ossia "mettere in forma" o "dare una struttura significativa". Secondo Domenico, il termine italiano, che più gli si avvicina, è "configurazione".

Lo interpreto così, come una serie di domande: qual è la nostra percezione di ogni accadimento durante la nostra vita? Come si presenta attraverso il nostro sentire? La percezione che abbiamo di ciò che ci accade, e di tutto ciò che è coinvolto nell'accadimento, è soggettiva per ogni soggetto che vi partecipa, è funzione dell'intero contesto e allo stesso tempo lo compone dandogli un senso.

Ma in che modo la mente percepisce ciò che accade?

Secondo Perls la mente riconosce situazioni e sensazioni secondo il principio "figura-sfondo". La nostra percezione porta in figura, in primo piano, ciò su cui la nostra attenzione è focalizzata, lasciando il resto come sfondo. Lo sfondo allo stesso tempo definisce la percezione in figura,

attribuendole un significato, un senso. Figura e sfondo sono quindi in relazione, in contatto attraverso una zona di confine.

Quando ho letto *L'io, la fame e l'aggressività*, scoprire questo concetto è stato illuminante, perché mi ha portato a comprendere quanto le percezioni, il sentire, di ciascun essere vivente, coinvolto in una stessa situazione, possano essere anche assolutamente diverse.

Subito ho pensato a tutte le volte in cui mi sono trovata in contrasto con qualcuno, incaponendomi sul mio modo di vedere e sentire le cose. Non era come credevo una questione di “punti di vista”, legata al semplice pensare razionale.

Ho riflettuto su quanto la percezione di ciascuno di noi sia assolutamente soggettiva, legittima e non giudicabile.

In quante situazioni, oltre a *capire*, avrei potuto *comprendere*, nel senso di “prendere con me”, il sentire altrui? In tutte.

Una questione nuova si stava affacciando alla mia coscienza: prima di arrivare a comprendere il sentire altrui, io ero capace di riconoscere le emozioni che provavo e come mi sentivo? E, facendo un passo indietro, quante volte ero stata anche solo consapevole delle sensazioni che provavo nel e con tutto il mio corpo?

Come persona ipersensibile spesso mi sento “satura” e iperstimolata, ma, fino ad allora, non m'ero accorta che non mi fermavo a chiedermi cosa sentissi, dove e in che modo.

Una domanda sorse spontanea: com'è possibile che da ipersensibile e quindi empatica, io riesca ad avere consapevolezza del sentire altrui e meno del mio?

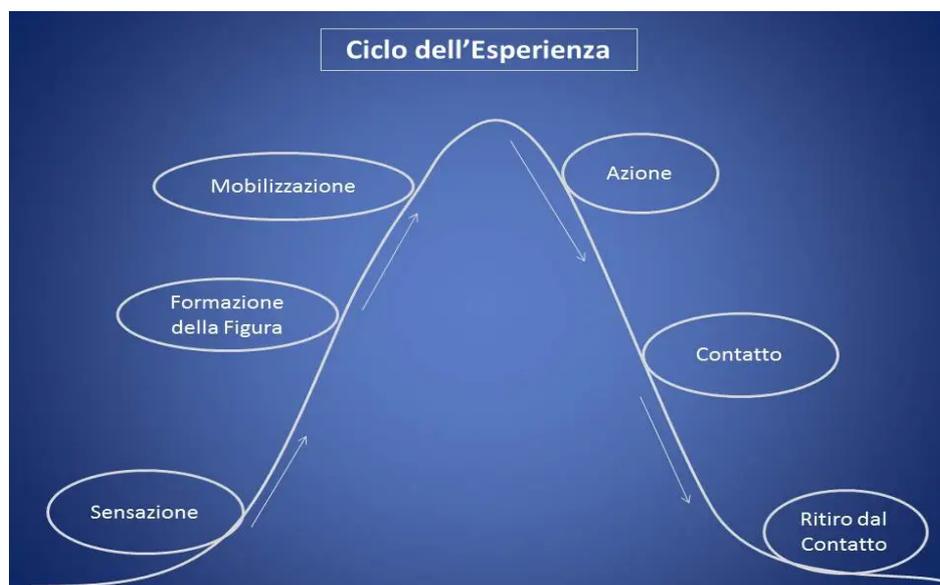
Alla risposta ci sono arrivata un po' per volta, a piccoli passi, portandomi a casa le esperienze che vivevo in classe, attraverso il confronto con i formatori e i miei compagni, frequentando il Laboratorio di counseling di Domenico, approfondendo con le letture e accogliendo ciò che scoprivo di me.

Oggi riconosco che quando mi sento “satura” provo tante sensazioni ed emozioni: fisicamente mi sento stanca, tesa, tendo a contrarre i muscoli del trapezio sollevando le spalle verso le orecchie quasi ad incassare il collo, fino a provare una sensazione di bruciore. Contraggo anche i muscoli del viso, tanto che mi si accentua una ruga verticale tra le sopracciglia. Percepisco la tensione ai

muscoli delle mandibole, fino a digrignare i denti di notte, e della testa, fino a sentire il cuoio capelluto che diventa rigido e immobile (aumenta la caduta dei capelli che sono meno ossigenati). Spesso chiudo anche le dita delle mani a pugno, invece di tenerle distese. La respirazione è più corta perché (l'ho scoperto grazie a un osteopata) trattengo sollevato il diaframma sottraendo spazio al movimento dei polmoni. Provo una sensazione di affanno. Se la situazione perdura e non scarico la tensione è come se fossi costantemente in allerta, producendo così più cortisolo, che mi fa gonfiare e aumentare di peso. Mi sento affaticata e confusa, faccio fatica a concentrarmi e mi distraigo in continuazione. Mi sento spaventata, ho paura di non riuscire a fare fronte a tutto. Mi sento nervosa e irritata, provo fastidio e lo percepisco nella pelle, come un prurito intermittente e diffuso al corpo e alla testa. Nello stomaco provo un senso di vuoto. Sento anche frustrazione, dispiacere e tristezza.

Sentire il mio corpo ed essere consapevole delle sensazioni e delle emozioni che provo porta in figura il mio bisogno e mi permette di riconoscerlo.

Secondo la Gestalt ogni essere vivente consciamente e inconsciamente cerca di mantenere l'*equilibrio omeostatico*. Al variare delle condizioni psicofisiche, attraverso un meccanismo di autoregolazione, cerca di ritornare all'omeostasi, all'equilibrio. In che modo? Attraverso il soddisfacimento del bisogno che insorge in un dato momento. Per far sì che l'equilibrio quindi venga riconquistato, è necessario saper riconoscere ciò che proviamo e quindi i nostri bisogni.



Riconoscendo la sensazione e portandola in figura, posso riconoscere il bisogno. Ad esempio, sento stanchezza, ho bisogno di riposare. Mi attivo chiedendomi in che modo posso soddisfare il bisogno e creando le condizioni perché ciò avvenga. Il contatto rappresenta il momento in cui soddisfo il bisogno, la percezione consapevole dell'esperienza, ad esempio, dormo. Riposando torno all'equilibrio omeostatico, rappresentato in figura dalla fase di ritiro dal contatto.

Nel momento in cui non riusciamo a soddisfare il bisogno attraverso l'autoregolazione organismica, rimaniamo bloccati in una delle fasi precedenti, ci ritroviamo in quella che Perls chiama *impasse*. Avviene quindi ciò che la Gestalt chiama *interruzione di contatto*, nella quale proviamo una sensazione di malessere e di frustrazione. L'interruzione di contatto è una sorta di meccanismo di resistenza, di evitamento, agito inconsapevolmente e in modo automatico, che l'individuo attua nel momento in cui incontra una difficoltà nella relazione di scambio con l'ambiente e la interrompe, percependo la necessità di difendersi o scappare.

Perls distingue i mezzi di evitamento in tre categorie principali:

1. mezzi che tendono all'annientamento, che sottraggono
2. mezzi che aggiungono
3. cambiamenti e distorsioni

Tra i mezzi "che sottraggono" troviamo lo scotoma, la selettività, l'inibizione, la repressione e la fuga. Quelli "che aggiungono" sono la sovra-compensazione, la corazza, le ossessioni, la proiezione, le allucinazioni, le proteste, l'intellettualismo e la cattiva coordinazione. Per i "cambiamenti e distorsioni" cita lo spostamento, la sublimazione, i tratti del carattere, i sintomi, il senso di colpa e l'ansia, la proiezione, la fissazione, l'indecisione e la retroflessione.

In generale la Gestalt classifica le interruzioni di contatto principalmente in cinque categorie: confluenza, introiezione, proiezione, retroflessione ed egotismo.

Nella **confluenza** confondo il mio sentire con il tuo sentire, non c'è confine.

L'**introiezione** è il fare propri acriticamente idee, valori, insegnamenti, senza una corretta elaborazione ed assimilazione.

Nella **proiezione** l'individuo attribuisce all'ambiente ciò che invece gli appartiene, sentendosene minacciato.

Nella **retroflessione** l'individuo fa a sé stesso ciò che vorrebbe fare all'ambiente o quello che vorrebbe ricevere dall'ambiente. Spesso è all'origine delle somatizzazioni e delle malattie autoimmuni.

Nell'**egotismo** il soggetto parla di sé e della situazione che sta vivendo descrivendola dall'esterno, come se non ne fosse coinvolto, perdendo completamente il contatto con l'esperienza.

Non ho l'intenzione di fare un riassunto dei libri di Perls che ho letto. Ma le interruzioni di contatto e i meccanismi di difesa che Perls descrive mi hanno molto colpita: li avevo attuati in qualche modo tutti. È stato impressionante accorgermene, e anche illuminante e liberatorio. Finalmente avevo le risposte che cercavo, riuscivo a vedere tantissimi miei comportamenti, il modo in cui reagivo in modo automatico nelle diverse situazioni della mia vita.

Durante i mesi in cui ho frequentato la scuola sono state tantissime le volte in cui mi sono ritrovata a riconoscere tante dinamiche e a dirmi: "Ecco cosa faccio... caspita questa cosa la faccio anche io... ecco come reagisco!". Mi sono sentita spesso sorpresa, sconcertata, stupita delle scoperte che facevo. Oscillavo tra la resistenza a riconoscere certe mie dinamiche e il bisogno di vederle bene, in modo chiaro e accoglierle. Sono io, mi dico spesso. Tante volte ho provato dispiacere accorgendomi che con un po' più di consapevolezza avrei potuto gestire meglio tanti momenti della mia vita, tante relazioni. Ma la sensazione che provo maggiormente è sollievo. Vedere, accorgermi di, imparare a sentire e a stare con ciò che sento, mi dona ogni giorno la possibilità di "aggiustare il tiro" e se proprio ancora non riesco a smontare completamente certe mie dinamiche, non mi sento più preda inconsapevole delle situazioni, delle mie emozioni. Le riconosco. Mi riconosco. Cerco di guardarmi con compassione e, più che posso, con onestà. Questo dialogo libero con me stessa, che di certo molte volte è decisamente "tosto", ha un aspetto meraviglioso: non mi sento più in dovere di dare spiegazioni e neanche di dovermi giustificare, non mi devo difendere o assolvere. È questa ricerca continua di sentirmi e accogliermi, che mi permette di assumermi la responsabilità di ciò che sono, di amarmi e di provare a cambiare ciò che, di me prima di tutto, non mi fa stare bene.

Sono diventata più buona? Sono diventata migliore? Sono cresciuta? Ho imparato a essere meno giudicante e più comprensiva? Quanti gradini ho salito lungo la strada verso la consapevolezza e

l'illuminazione? Sono diventata un essere umano migliore degli altri, visto che degli altri vorrei prendermi cura? Sono diventata più saggia e più competente?

Ah! Rido.

In questo viaggio intrapreso da tempo e in questo ultimo anno soprattutto, ho visto di me le peggiori cose.

Passeggiando nei miei anni di vita, ripercorrendone tanti momenti, andando e tornando, neanche poi tanto inaspettatamente, ho incontrato la miseria del male, del mio male, i sentimenti più abietti.

Ho visto i momenti in cui non sono stata onesta, la rabbia che ho provato, l'invidia. La presunzione.

L'egoismo. L'avarizia. La codardia. La fame di dominio e controllo. La vanità. La cattiveria.

L'ipocrisia. La paura.

Ci sono state volte in cui ho visto così chiaramente le mie azioni, così sottili, così magistralmente condotte, vestite di finta inconsapevolezza e di finta modestia, che ho provato orrore per me stessa.

E vergogna. E pena. E ho pianto. Ho provato disgusto e nausea, frustrazione. E pietà.

Ma davvero sono capace di tanto? Di provare risentimento? Di mentire? Di non saper perdonare? Di desiderare vendetta? Di essere invidiosa? Di essere manipolatrice? Di essere profondamente egoista?

Io? Io, la bambina buona, quella che si faceva spesso sfruttare, quella che ubbidiva sempre, quella abusata, quella sola. Quella non amata. Quella così sensibile?

Ebbene sì. Erano i fatti a dimostrarmelo.

Ho trascorso un pezzo grande della mia vita, sentendomi vittima, altri vestendone i panni, perché di certo mi conveniva, per giustificare i miei comportamenti e, assurdo, non mi sentivo meglio.

Certo, in alcuni momenti, vittima lo sono stata davvero, ma mica sempre, non ogni volta che ho sofferto.

Quante volte ero stata anche, più o meno consapevolmente, carnefice?

Mi sono accorta che in molti momenti, in qualche modo, la sofferenza l'ho scelta.

L'ho scelta ogni volta che ho avuto paura e non ho voluto vederla quella paura, e non l'ho accolta.

L'ho scelta ogni volta che a quella paura ho tappato la bocca.

L'ho scelta ogni volta che a quella paura ho creduto.

L'ho scelta ogni volta che una strada più corta e veloce mi è sembrata più facile.

L'ho scelta ogni volta che mi sono raccontata una realtà, che ho costruito una mia realtà, che mi faceva comodo, decidendo intenzionalmente di ignorare la realtà dell'altro.

L'ho scelta ogni volta che non mi sono voluta bene.

L'ho scelta ogni volta che non ho scelto il bene.

Mi sono sentita molto lontana da quell'idea di giusto o sbagliato che tutti ci insegnano, e molto lontana dall'ideale che potevo avere di me stessa.

Seduta al centro di una sala cinematografica dove si è immaginariamente srotolata la pellicola della mia vita, scene bellissime, commoventi ed emozionanti, si sono alternate senza una proporzione, a quelle più o meno tristi e anche a quelle in cui facevo fatica a riconoscermi, tanto era il rifiuto che provavo. Mi sono chiesta quanta importanza avessero oggi. Quanto tempo ancora volevo stare a guardare il passato? In quante scene ancora mi volevo adagiare e cullare? Per quanto tempo ancora volevo puntare il dito verso me stessa o gli altri, alla ricerca di colpe da addossare e coscienze da pulire? Era utile? E soprattutto, tutto quello che ricordavo, di cui mi ero fatta scudo, e che, a volte, aveva anche tirato fuori il peggio di me, corrispondeva alla realtà? I miei ricordi erano veri?

Giorni fa, strana la vita, i miei genitori mi hanno mostrato alcune foto ritrovate a casa di mia nonna paterna, deceduta da poco.





Le ho guardate a lungo. Nella prima mi sono persa a osservare il sorriso dolce di mia mamma, i suoi occhi. Ero seduta accanto a lei, eravamo vicine. Nella seconda mi cingeva la vita. Mi teneva. Mi proteggeva. Lo stesso gesto d'amore mio tantissime volte con la mia Giulia. Ed eravamo tutti e tre.

Infelici o no, non lo so, i miei genitori avevano voglia di immortalare quel momento, sullo scivolo di un parco giochi.

Provo emozioni struggenti e dolcissime. E un po' di malinconia, per quei buchi neri della mia vita, riempiti non so neanche più io di cosa e perché.

Quasi alla soglia dei cinquant'anni so che il tempo che mi resta da vivere è di certo meno di quello vissuto. Non voglio sprecarlo. Voglio guardarmi indietro solo più il tempo necessario per tenermi a cuore il bello che c'è stato. Il resto, qualsiasi cosa sia stato, è andato.

Tutto il resto del tempo, di ogni mio oggi, voglio viverlo in pace, meglio che posso. Come?

Accorgendomi della bellezza. Delle persone. Degli animali. Della natura. Della vita. È ovunque, se ho cuore per guardare. Trovarla dove meno me l'aspetto, persone o cose, è lo spettacolo più bello di questa esistenza. Mi apre allo stupore.

Accorgendomi di ciò che mi si muove dentro, di quello che sento, cercando di non essere prevenuta, accogliendolo e chiedendomi di cosa ho bisogno davvero, cosa mi fa stare bene e cosa no.

Smontando ogni giorno quell'idea di perfezione, di giusto o di sbagliato, che avevo di me stessa e degli altri. Più mi allontano da un ideale introiettato di chi dovrei essere, dalle idee convenzionali di ciò che è bene e ciò che è male, più sento di essere coerente con me stessa e con gli altri. Posso non piacere. È davvero una possibilità che riconosco e rispetto.

Scegliendo. Scegliendo di non fare ciò di cui so già che mi pentirò, perché non lo sento nelle mie corde, non lo sento mio. Scegliendo, se e quando posso, di non fare il male mio e dell'altro. Scegliendo invece di fare il bene, per quanto mi è possibile.

Riconoscendomi come moltitudine di emozioni, pensieri e comportamenti, senza considerarmi né meglio né peggio di chiunque altro, ma uguale, al pari, nella possibilità di essere straordinaria o terribile, riuscire o fallire.

Sganciandomi dalle etichette che mi do o che mi danno, rivendicando la possibilità e/o il diritto di essere anche altro.

Amandomi, soprattutto nei miei aspetti peggiori, nelle mie infinite fragilità. Quando non riesco, quando fallisco, quando do il peggio di me e non mi piaccio e sarebbe più facile chiudere gli occhi e il cuore, guardare fuori invece che guardare dentro. L'ho fatto tante volte e non ha funzionato. Solo amandomi posso vedermi, accogliermi, cambiare ciò che non mi fa stare bene e allo stesso tempo accogliere l'altro, che non è poi tanto diverso da me. O io da lui.

Cercando di vivere con fiducia e fede nella possibilità che ci possano essere momenti di gioia anche nella sofferenza e che per quelli possa valere vivere.

Misurando. Pesando. Cercando di dare il giusto valore a ogni cosa che sento, che provo e che vivo.  
Mi è utile per non sentirmi sopraffatta da ciò che accade e mi permette di dosare l'attenzione e le energie che voglio e posso spendere.

Investendo in quelle relazioni che percepisco buone e nutrienti, dove starci bene è contagioso e volersi bene spontaneo e naturale.

Educando i pensieri, dirigendoli, indirizzandoli, allenandoli al bene, al costruttivo, al funzionale.

Provando gratitudine per la vita. Tutta. Dandole valore.

Ricordandomi che: questo viaggio non è eterno, finirà in qualche modo; tutto ciò che è vita è impermanente e per questo voglio goderne.

Faccio ancora grandi scivoloni, inciampo, cado, mi arrabbio, perdo serenità e benessere, provo frustrazione e soffro perché, tecnicamente, “non chiudo le gestalt“, perché reagisco invece di agire, perché penso invece di sentire, perché confluisco, proietto o mi desensibilizzo. Perché sono umana. Solo che adesso, sola o facendomi aiutare, me ne accorgo. Questo non mi esonera dalle difficoltà, non mi garantisce la soluzione di ogni dolore. Mi dona la consapevolezza di poterlo affrontare, gestirlo al meglio delle mie possibilità e di potermene fare qualcosa di buono. Ad esempio esplorare, scoprire, imparare, vivere.

Questo è ciò che faccio per me stessa ed è il modo in cui sto imparando a fare counseling.





*(Il potere di adesso, Eckart Tolle)*



Ti accorgi della temperatura dell'aria, quando entra nelle tue narici? E del colore di un fiore al bordo della strada? Ti fermi mai a guardare le gocce di rugiada su uno stelo d'erba o le nuvole in cielo? Ti perdi nell'orizzonte? Ti accorgi dell'aria che accarezza il tuo corpo? Sei capace di emozionarti per una poesia, una canzone o lo sguardo di un bimbo, di un anziano? Riesci a percepire le sensazioni che provi mentre l'acqua ti scorre tra le mani? Fai attenzione a cosa senti mentre cammini e a come lo fai? E delle emozioni che si muovono dentro di te o di cosa sente la tua pelle? Ti accorgi di un sorriso? Ti accorgi del tuo respiro?

Ancora più semplice, ti accorgi che sei viva/o?

Sono infinite le domande. Tempo fa, a tutte indistintamente, avrei risposto con un "no". Ero ingoiata dalla vita o ero io ad ingoiarla, senza masticarla, senza sentirla nelle piccole come nelle grandi cose. Avevo la sensazione mi scorresse intorno, sopra, sotto, di fianco. Io non scorrevo mai con lei. Mi sembrava me la stessi perdendo.

Ci ho messo il tempo fino a questi ultimi anni a scoprire, ogni volta che riesco, il piacere pieno del vivere e tanta pace nel "perdermi senza perdermi".

Imparo ogni giorno ad allenare la mia consapevolezza, soprattutto nelle azioni ordinarie del quotidiano.

Imparo a fermarmi, a stare nel momento presente e a goderne quanto più posso.

Riconosco che i ricordi, belli o dolorosi, riguardano il mio passato, che rispetto, riconoscendogli il suo tempo e il suo posto.

Riconosco che le preoccupazioni, le ansie, il mio interrogarmi sul domani, appartengono al futuro che non è oggi e quindi non ancora manifesto, non è ancora "vita".

Non è sempre facile e scivolare nel mio ieri e nel mio domani è una dinamica che cerco di smontare con grande impegno. E faccio scoperte straordinarie.

Ho scoperto, ad esempio, che lasciando andare il passato posso trovare grande pace e sentirmi possibilista, avere fiducia e fede che la vita ha per me ancora molto da donarmi e che io stessa ho ancora da donare alla vita.

Se non sto proiettata nel futuro scopro che posso economizzare le mie energie, posso non sprecarle inutilmente preoccupandomi, evitando di destinarle a ciò che ancora non è accaduto.

Ho scoperto che se sto nel mio adesso posso scoprire la bellezza del vivere, nel corpo e nell'anima. Essere consapevoli del tempo in cui stiamo vivendo, del nostro "ora" e di ciò che sentiamo, è condizione necessaria per un counselor. Così come lo è per il cliente.

Lo è per ogni essere umano.

Stare nel nostro momento presente ci aiuta a scoprire chi siamo in ogni singolo nostro attimo di vita, a incontrarci ancora nel nostro continuo cambiare e fluire.

Grazie a una compagna di corso, qualche anno fa ho scoperto la Mindfulness.

La Mindfulness è una meditazione laica, ma le sue origini fanno riferimento al buddismo nella sua visione filosofica occidentale.

Due milacinquecento anni fa il Buddha aveva anticipato e compreso ciò che oggi per molti neuroscienziati corrisponde a verità accettate e verificate: la meditazione agisce sul cervello e se praticata quotidianamente permette all'essere umano di realizzare pace interiore, mentale e beneficio fisico.

L'occidente ha sviluppato sempre maggior interesse rispetto alla filosofia buddista, fino dall'epoca di poco successiva al Buddha storico. Dalla Grecia, dall'Egitto e dalla Palestina, gli studiosi del tempo intraprendevano grandi viaggi per imparare il buddismo ed esplorarne i benefici.

Il Buddha storico, il principe Siddhartha Gautama, visse nel V secolo a.C. nel nord dell'India. Così il buddismo è nato dal risveglio spirituale di un uomo comune, curioso di risolvere il problema esistenziale della vita umana. Si dice egli impartì 144.000 insegnamenti, che furono poi tramandati oralmente.

La prima conclusione della sua pratica religiosa e di ricerca fu lo sviluppo delle Quattro Nobili Verità:

1. La verità del dolore: il dolore esiste per tutti.
2. La verità sull'origine del dolore: il dolore è causato da tre veleni, attaccamento, repulsione e ignoranza.
3. La verità della cessazione del dolore: esiste l'emancipazione dal dolore.

4. La verità della via che porta alla cessazione del dolore: esiste un percorso di pratica per emanciparsi dal dolore. È l'Ottuplice Sentiero: retta parola, retta azione, retta sussistenza, retto sforzo, retta visione, retta intenzione, retta concentrazione, retta presenza mentale.

In Asia le tradizioni buddiste si differenziarono sul territorio:

#### **A Nord la tradizione Mahayama = Il grande veicolo, la via del Nord**

Si diffonde partendo dall'India settentrionale, giunge in Cina e Tibet e poi in tutta l'Asia centrale. Secondo questa tradizione, l'illuminazione, intesa come liberazione spirituale, è accessibile a tutti gli esseri senzienti. La figura del Bodhisattva ne è al centro: egli, rinunciando al Nirvana, si reincarna infinite volte per aiutare gli esseri umani a illuminarsi prima di lui. I pilastri fondamentali di questa tradizione sono la compassione e il concetto di *vacuità*: la saggezza che nasce dallo sradicamento dell'illusione e delle opinioni errate, la causa della sofferenza non è il mondo con tutti i suoi mutamenti, tragedie, perdite, ma credere nella separazione tra gli esseri umani e nel loro attaccamento rigido alle cose e alle convinzioni.

#### **A Sud la tradizione Theravada = la dottrina antica, la via del Sud.**

Si diffonde nel sud-est asiatico (Sri-Lanka, Birmania, Thailandia, Cambogia e Laos). È la tradizione più vicina agli insegnamenti originali del Buddha. Promuove il concetto di "insegnamento dell'analisi": l'introspezione deve essere frutto dell'esperienza, dell'investigazione e della ragione, non della cieca fede. La sofferenza umana (*dukkha*) ha origine nell'attaccamento che "sporca l'anima" attraverso la rabbia, la malevolenza, l'inimicizia, l'avidità, la presunzione, la gelosia, l'ossessione, la distrazione, la bramosia, ecc. Queste impurità dell'animo umano sono la forza motrice di tutte le azioni dannose che gli uomini possono commettere. Sono come macchie che contaminano la mente e la offuscano, creando stress e sofferenza. Sono un impedimento alla percezione della vera natura della realtà. La via per liberarsi da queste impurità è la meditazione. Nella tradizione Theravada ha origine la meditazione Vipassana, "mamma" della Mindfulness.

**In India, Tibet e Nepal la tradizione Vajrayana = il veicolo del diamante.**

Incontrando le tradizioni locali, crea un nuovo buddismo, molto complesso che prevede la recitazione di mantra, l'esecuzione di rituali elaborati e offerte alle divinità, lo studio dei sutra, meditazioni e visualizzazioni di Buddha diversi, l'utilizzo di diagrammi mistici (mandala) e segni magici (mudra). È proprio la pratica di tutte queste azioni che garantisce all'uomo la purificazione di sé e di ciò che lo circonda. È il buddismo del Dalai Lama.

Durante la guerra nel Vietnam alcuni americani obiettori di coscienza furono inviati nel Sud Est asiatico con le forze di pace. Qui incontrarono la cultura buddista locale e alcuni decisero di fermarsi con i monaci buddisti delle foreste, per studiare la meditazione. Erano gli anni '60-'70, quelli dei "figli dei fiori" e della cultura New Age: gli occidentali si rivolgevano alle culture orientali per trovare nuovi significati da dare alla vita e fare esperienze spirituali.

Nella sua concezione laica la mindfulness fu "codificata" dal biologo molecolare Jon Kabat-Zinn, che la studiò alla Insight Meditation Society, la scuola fondata nel 1975 da Jack Kornfield, Joseph Goldstein e Sharon Salzberg e ispirata alla tradizione Theravada.

Jon Kabat-Zinn ebbe l'intuizione che la meditazione buddista potesse essere di grande beneficio nel trattamento del dolore cronico fisico e mentale. Elaborò così una teoria in cui integrò i principi del buddismo alle evidenze scientifiche.

Nel 1979 presso il Medical Center dell'Università del Massachusetts istituisce un corso di otto settimane: il *Programma per la riduzione dello stress e per il rilassamento (Stress Reduction and Relaxation Program)*, più comunemente chiamato "clinica per lo stress". Nasce il *Protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)*.

Il programma è una novità nel campo della medicina comportamentale, un ramo della medicina che si occupa dell'effetto che hanno i nostri modi di pensare e di comportarci sulla nostra salute e sulla nostra capacità di recupero da traumi e malattie. È infatti una sorta di auto addestramento intensivo all'arte di vivere consapevolmente, al mantenere desta l'attenzione momento per momento, allo sviluppo di una nuova saggezza e padronanza della nostra vita, basato sulla nostra capacità di rilassamento e di osservazione interiore. Capacità di rilassamento necessaria per vedere

con maggior chiarezza il modo in cui viviamo, così da poterci accorgere di ciò che per noi è funzionale e poter quindi apportare i cambiamenti che desideriamo.

Per Jon Kabat-Zinn la mindfulness è l'atto del portare attenzione al momento presente in modo curioso e non giudicante, con consapevolezza e accettazione. L'obiettivo non è eliminare il dolore fisico, mentale o emotivo, ma la sofferenza generata dal rifiuto del dolore.

La mindfulness di Jon Kabat-Zinn era quindi spoglia di ogni connotazione spirituale e morale e non perseguiva alcun fine rispetto al concetto di illuminazione.

Il corso ospita una trentina di persone alle quali non viene chiesto di recepire passivamente aiuti e consigli. Nel suo *Vivere momento per momento* Kabat-Zinn scrive "Quel che facciamo, invece, è invitarli a fare loro stessi una cosa radicalmente nuova per sé e cioè provare a vivere intenzionalmente momento per momento". Chiede quindi ai partecipanti al corso di vivere attivamente, con consapevolezza ciò che sentono sia fisicamente che emotivamente e di imparare a fidarsi della loro esperienza. Insegna loro a riconoscere e sperimentare la possibilità di essere, di affrontare le difficoltà, in un modo che rende la vita più ricca e anche gioiosa: *la via della consapevolezza*.

Le pratiche di sviluppo della consapevolezza sono il cuore della meditazione buddista, della mindfulness e anche del Counseling Gestaltico Fenomenologico Esistenzialistico: essere consapevoli della nostra esperienza in termini di sentire ed essere, nel qui e ora, è condizione necessaria e fondamentale.

Per me la mindfulness è consapevolezza come esperienza diretta, come mezzo di comprensione e anche di cura di me stessa e dell'Altro (e per cura intendo la scoperta e l'integrazione di parti di noi stessi, di quel sentire rifiutato e sconosciuto, così come di modi nuovi e creativi di vivere la quotidianità, finalizzati allo stare meglio, allo stare bene), libera o almeno consapevole, dei miei sistemi di evitamento e dei miei comportamenti nevrotici.

Il programma MBSR prevede:

- pratiche di consapevolezza del respiro, delle emozioni e dei pensieri;
- pratiche di consapevolezza in movimento;
- pratiche di consapevolezza nel mangiare;

- pratiche di consapevolezza nel camminare

e l'integrazione di concetti importanti tra i quali:

- l'**attenzione non giudicante**: la sospensione del giudizio, la semplice osservazione e l'accettazione di qualsiasi cosa si affacci nei nostri pensieri durante la meditazione;

- la **pazienza**: una forma di saggezza che nasce dalla comprensione che ogni cosa ha il suo tempo di maturazione e che ci permette di lasciare lo spazio necessario per vivere le esperienze della nostra vita, la nostra realtà, così per come si manifesta attimo per attimo, con pienezza;

- la **mente del principiante**: una mente disposta a guardare ogni cosa, ogni momento, nella sua unicità, senza pregiudizio e che ci permette di restare ricettivi e possibilisti, senza cadere nell'atteggiamento dell'"esperto", che sa già tutto e non è più capace di sorprendersi e stupirsi.

- la **fiducia**: la capacità di sviluppare una fiducia di fondo nella nostra esperienza, nel nostro sentire e nelle nostre intuizioni, anche come assunzione di responsabilità; più coltiviamo la fiducia in noi stessi, più riusciamo a contattare la fiducia nell'Altro;

- **non cercare risultati**: siamo esattamente ciò che siamo e lo siamo già, accogliamo, facciamo vuoto, facciamo spazio, e il risultato arriverà da sé senza cercarlo, come moto naturale e spontaneo;

- l'**accettazione**: vedere e accogliere la vita esattamente per ciò che siamo nel momento presente, senza forzare, resistere, rifiutare; solo attraverso l'accettazione di ciò che siamo può avvenire ogni cambiamento;

- il **lasciare andare** e il **lasciar essere**: praticare il non attaccamento alle cose, alle persone, alle esperienze è una forma di accettazione della vita, così com'è e del suo continuo fluire;

- **visione**: impariamo a sentire, a vedere, ciò che è buono per noi, ciò che desideriamo, ciò che è importante e fondamentale per essere in pace con noi stessi, interi.

Quando iniziamo a praticare la consapevolezza ci accorgiamo di quanto siamo poco abituati a prestare attenzione al nostro corpo, a ciò che sentiamo, ai nostri pensieri e a come agiamo. Praticare la mindfulness è una sorta di allenamento che ci permette di intensificare la connessione con il nostro organismo nella sua interezza. Ci può aiutare ad accorgerci che la separazione mente corpo è un'illusione e che tutto ciò che siamo, insieme ai nostri condizionamenti, alle ferite che portiamo dentro, si manifesta in noi. Più siamo consapevoli di come funzioniamo, della nostra totalità, più

possiamo essere efficaci rispetto agli ostacoli che la vita ci pone. Allora imparare ad attingere alle nostre risorse interiori anche in situazioni di malessere e di forte stress è fondamentale non solo per stare meglio, ma anche per riuscire a trasformare una situazione che ci causa sofferenza, in un'occasione di crescita, di guarigione, di trasformazione.

Jon Kabat-Zinn definisce lo stress, che si insinua in modo sempre più importante nelle nostre vite, come **“l'intera catastrofe”**:

*“Non è facile riassumere in poche parole l'intera gamma delle esperienze che ci mettono a disagio, che ci provocano dolore e che alimentano un sotterraneo senso di paura, insicurezza e impotenza. Se dovessimo farne un elenco, esso comprenderebbe certamente la nostra vulnerabilità e mortalità. Potremmo includervi anche la tendenza collettiva dell'umanità alla crudeltà e alla violenza, nonché l'immensa mole di ignoranza e avidità, illusione e inganno che governa le nostre azioni e le azioni umane in generale.*

*Come definire la somma delle debolezze, limitazioni e inadeguatezze umane, delle malattie e invalidità con cui dobbiamo convivere, degli incidenti, delle sconfitte e dei fallimenti che abbiamo vissuto o che temiamo, delle ingiustizie e dello sfruttamento di cui abbiamo sofferto o a cui cerchiamo di sfuggire, della perdita di persone amate e, prima o poi, del nostro stesso corpo?*

*Una metafora che esprima tutto ciò dev'essere una metafora non sentimentale. Deve rappresentare anche il fatto che vivere non è un disastro, solo perché siamo esposti alla paura e al dolore; deve contenere la gioia insieme alla sofferenza, la speranza insieme alla disperazione, la calma insieme all'agitazione, l'amore insieme all'odio, la salute insieme alla malattia.*

*Quando cerco di descrivere l'immensità della condizione umana che tutti prima o poi nella vita ci troviamo a dover affrontare e in qualche modo trascendere, mi torna sempre alla mente una battuta del film Zorba il greco, tratto dal romanzo di Nikos Kazantzakis. Quando l'inglese si rivolge a Zorba e gli chiede - Zorba, sei mai stato sposato? - la risposta di Zorba è più o meno - Non sono forse un uomo? Certo che sono stato sposato. Moglie, casa, figli, tutto quanto... l'intera catastrofe! - Non è un lamento, e neppure Zorba vuol dire che essere sposato e avere figli sia una disgrazia.*

*La sua risposta contiene invece un supremo apprezzamento della ricchezza della vita e insieme dell'inevitabilità dei suoi dilemmi, dolori, tragedie e ironie. La via di Zorba consiste nel danzare nella tempesta di questa "catastrofe", nel celebrare la vita, nel ridere e ridere di sé, anche di fronte al fallimento e alla sconfitta. In questo modo egli non è mai schiacciato dalle circostanze a lungo, non viene mai in ultima analisi sconfitto, né dal mondo né dalla sua propria non indifferente follia. Chiunque abbia letto il libro può immaginare facilmente quanto vivere con Zorba possa essere stato letteralmente "catastrofico" per sua moglie e per i suoi figli: non di rado l'eroe pubblico che tutti ammirano si lascia dietro una scia di sofferenze nella vita privata. Tuttavia, fin dal mio primo incontro con quella frase ho sentito che l'intera catastrofe' coglie qualcosa del coraggio dello spirito umano nell'affrontare gli aspetti più difficili della vita, e nel trovare in essi lo spazio per crescere in forza e in saggezza. **Per me affrontare l'intera catastrofe significa scoprire e affrontare la parte più umana di noi stessi. Non c'è un solo essere umano al mondo che non si trovi di fronte alla propria versione personale dell'intera catastrofe.***

***Catastrofe in questo contesto non significa disastro: significa piuttosto la pregnante enormità dell'esperienza del vivere. Include le grandi crisi e disgrazie, ma anche la somma di tutte le piccole cose che possono contrariarci. Ci ricorda che la vita è un fluire continuo, che tutto ciò che appare permanente è in realtà solo momentaneo e costantemente in via di trasformazione. Questo vale per le nostre idee, per le nostre relazioni, per le cose che possediamo, per ciò che crediamo, per il nostro corpo, per tutto.***

*In questo libro studieremo l'arte di abbracciare l'intera catastrofe. Vogliamo impararla affinché le tempeste della vita, invece di toglierci forza e speranza, ci insegnino a vivere, a crescere e a guarire, in questo mondo fluido, mutevole e a volte doloroso. Quest'arte ci impone di imparare a guardare noi stessi e il mondo in modo nuovo, e a lavorare con il nostro corpo, con i nostri pensieri, con le nostre emozioni e percezioni in modo nuovo; e ci richiede di imparare a ridere un po' di più (anche di noi stessi), cercando nello stesso tempo di conservare il nostro equilibrio il più possibile.*

*Oggi l'intera catastrofe è in evidenza su molti fronti. Una scorsa ai quotidiani è sufficiente a delineare un interminabile fiume di sofferenze e di infelicità, in gran parte inflitte da un essere*

*umano a un altro o da un gruppo di esseri umani a un altro. La radio e la televisione riversano su di noi una massa di immagini strazianti di violenza e dolore, descritte con giornalistico distacco, come se la morte e la sofferenza di esseri umani in Medio Oriente, in India, in Sudafrica, in Cina o in Italia fossero eventi naturali quanto quelli del bollettino meteorologico che segue le notizie. E anche se non leggiamo i giornali e non guardiamo la televisione, la catastrofe del vivere ci è sempre accanto. Si manifesta nelle pressioni a cui siamo sottoposti a casa e sul lavoro, nei problemi e nelle frustrazioni che incontriamo, negli equilibrismi che ci sono richiesti per sopravvivere in questo mondo frenetico e competitivo. Possiamo estendere l'elenco di Zorba e includere, oltre alla moglie o al marito, alla casa e ai bambini, il lavoro, i conti da pagare, i genitori, gli amanti, i suoceri, la morte, la povertà, la malattia, gli incidenti, le ingiustizie, la rabbia, i sensi di colpa, la paura, la disonestà, la confusione e così via. La lista delle situazioni stressanti della vita è interminabile e cambia continuamente, perché nuovi avvenimenti stressanti si producono continuamente e continuamente ci richiedono un qualche tipo di adattamento e di risposta". (Jon Kabat-Zinn, Vivere momento per momento)*

Nell'uso comune, la parola *stress* indica tutte le varie pressioni a cui siamo sottoposti nella vita, sia negli eventi che ci causano una difficoltà, sia l'effetto che hanno su di noi, confondendo stimolo e risposta.

Per il Dott. Richard Lazarus, un ricercatore dell'Università della California, lo stress è "una particolare relazione fra la persona e l'ambiente, che la persona vive come al limite delle proprie risorse e come pericolo per il proprio benessere".

Un evento può quindi essere più o meno stressante per una persona a seconda delle risorse interiori alle quali riesce ad attingere.

Anche il modo in cui la persona interpreta la relazione tra sé stessa e l'ambiente determina che un certo evento possa essere fattore di stress o meno.

Per Jon Kabat-Zinn questa interpretazione è la chiave per la gestione dello stress: possiamo essere in grado di esercitare una gestione più funzionale delle cause di un fattore stressante, tanto più siamo consapevoli del nostro modo di rapportarci all'ambiente e di cosa ci sta accadendo.

Quando ci sentiamo minacciati da una situazione si innesca una particolare reazione. E se la minaccia ha una notevole carica emotiva, tutto il nostro organismo mette in moto una reazione di allarme. Il corpo si prepara infatti a una rapida azione difensiva/offensiva, o di fuga, mobilitando anche le nostre risorse interiori, producendo una condizione di sovraeccitazione, caratterizzata da forte tensione muscolare ed emotiva e acuendo le percezioni sensoriali.

Diventiamo improvvisamente molto attenti, mentre il nostro corpo inizia a liberare a cascata gli ormoni dello stress, tra i quali il più noto è l'*epinefrina*, meglio conosciuta come *adrenalina*. Le contrazioni del miocardio crescono fino a quadruplicare o quintuplicare la portata del cuore, facendo aumentare di conseguenza la pressione sanguigna. La maggior irrorazione di sangue ai muscoli degli arti ci prepara al combattimento o alla fuga. Perché ciò avvenga, il flusso di sangue diretto allo stomaco si arresta e così le funzioni digestive. Di qui la sensazione di “chiusura allo stomaco” in particolari condizioni di stress.

Tutti questi cambiamenti automatici sono operati dal *sistema nervoso autonomo* o *sistema limbico*, che regola le attività interne del corpo. Le funzioni che accelerano le attività interne del corpo nella reazione di combattimento o fuga sono governate dal *sistema simpatico*. Quelle che le rallentano al fine di rilassare il corpo sono governate dal *sistema parasimpatico*.

L'*ipotalamo*, definito anche il centro delle emozioni, controlla l'attività di entrambi i sistemi ed è considerato l'interruttore centrale del sistema nervoso autonomo. Non è collegato solo al sistema limbico, comunica anche con il sistema endocrino e con il sistema muscolo-scheletrico.

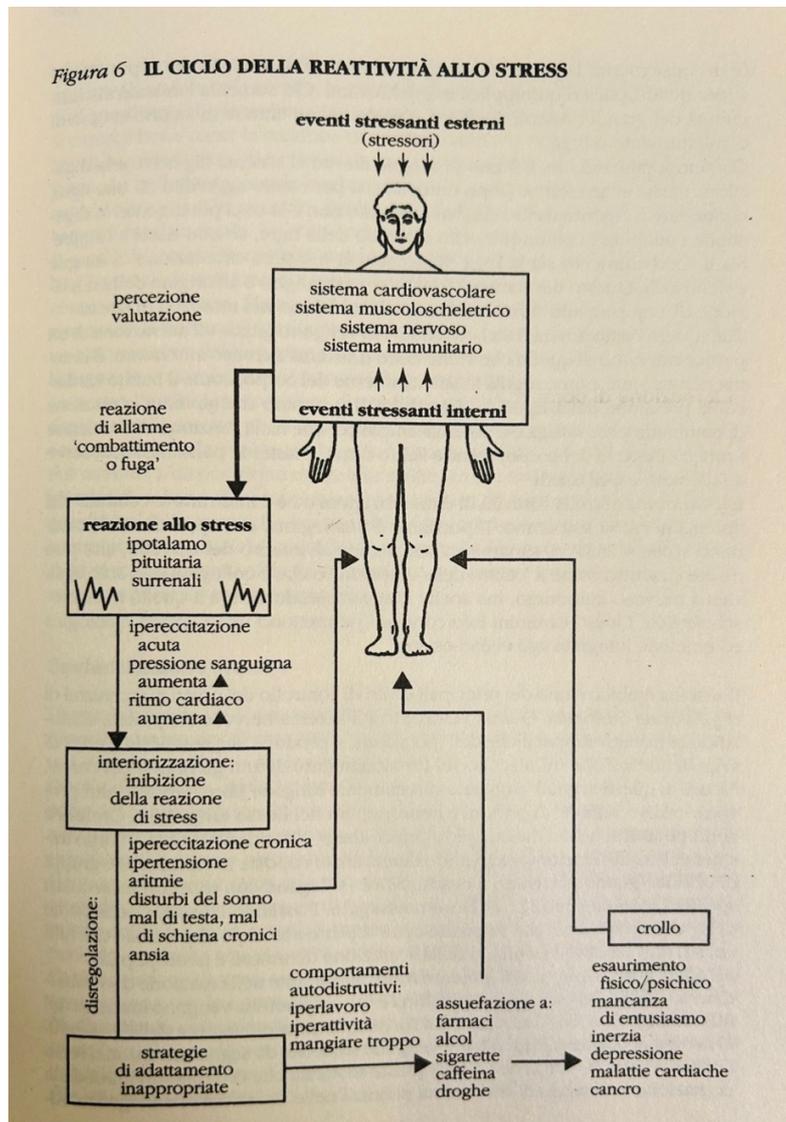
Questo collegamento permette una risposta emotiva integrata con gli eventi esterni.

Quando quindi il sistema limbico si attiva, il sistema simpatico stimola l'ipotalamo a produrre una scarica massiccia di segnali nervosi che influiscono sull'intero organismo. Alcuni di questi segnali nervosi viaggiano direttamente lungo le fibre nervose del corpo, che a loro volta rilasceranno i comandi al sistema muscolare; altri ordineranno al sistema endocrino la secrezione di particolari ormoni e neuropeptidi nel flusso sanguigno. Insomma, in ogni direzione attiveranno le risposte del nostro corpo come “chiavi chimiche”.

Gli ormoni svolgono un compito importante nelle reazioni di combattimento o fuga. Ad esempio, l'epinefrina, prodotta dalle *ghiandole surrenali*, ci da una immediata eccitazione e una sensazione

di potenza nelle situazioni di emergenza. L'*ipofisi* o *ghiandola pituitaria* invece produce la prolattina e gli ormoni della crescita, agisce sugli organi riproduttivi, sulla tiroide, sulla pressione sanguigna e stimola le ghiandole surrenali a produrre il *cortisolo*.

La reazione di combattimento o fuga certo ha il compito di accrescere la probabilità di sopravvivenza, aiutandoci ad affrontare quelle situazioni in cui ci sentiamo in pericolo. Noi umani avremmo spesso a disposizione molte più scelte degli animali, rispetto alle reazioni di attacco, sottomissione o fuga. Invece spesso, inconsapevoli di noi stessi, restiamo intrappolati in una serie di automatismi reattivi alle minacce reali, ma a volte anche immaginarie, anche quando non esiste alcun pericolo per la nostra vita. Di qui gran parte dello stress che viviamo.



Purtroppo, la sovraeccitazione della reazione di stress può diventare un modo di vita. Allora ci sentiamo nervosi, agitati, i nostri muscoli sono sempre contratti fino a sentire dolore e diciamo di avere “i nervi a fior di pelle”. Spesso poi le strategie di adattamento sono inappropriate e le nostre nevrosi hanno preso il sopravvento.

Il ciclo “stress - reazione allo stress - tentativi inappropriati di adattamento - ulteriore stress” e così via, può innescarsi fino a farci crollare e ammalarci.

Ecco allora l'importanza della consapevolezza, il primo passo per interrompere il circolo vizioso della reattività allo stress, la possibilità concreta di comprendere cosa ci accade e in che modo funzioniamo, così da rispondere in modo più funzionale allo stress e ai disagi che ne conseguono e scoprire strategie di adattamento più appropriate.

Secondo Jon Kabat-Zinn aumentare la consapevolezza di noi stessi, ci permette di smettere di agire inconsciamente e di modificare la situazione ancora prima di reagire. Se impariamo a riconoscere sia la natura dello stress, che i nostri impulsi a reagire, introduciamo nel ciclo dello stress una variabile nuova. Riconoscendo le emozioni che emergono e accogliendole, possiamo smettere di reprimerle e di controllarle. Se riconosciamo le reazioni del nostro corpo, possiamo smettere di contrarre, di serrare, di innescare.

Coscienti e presenti a noi stessi siamo capaci di riconoscere i nostri turbamenti per quello che sono: pensieri, emozioni e sensazioni.

Tutto questo riduce la portata distruttiva della reattività non funzionale, su noi stessi.

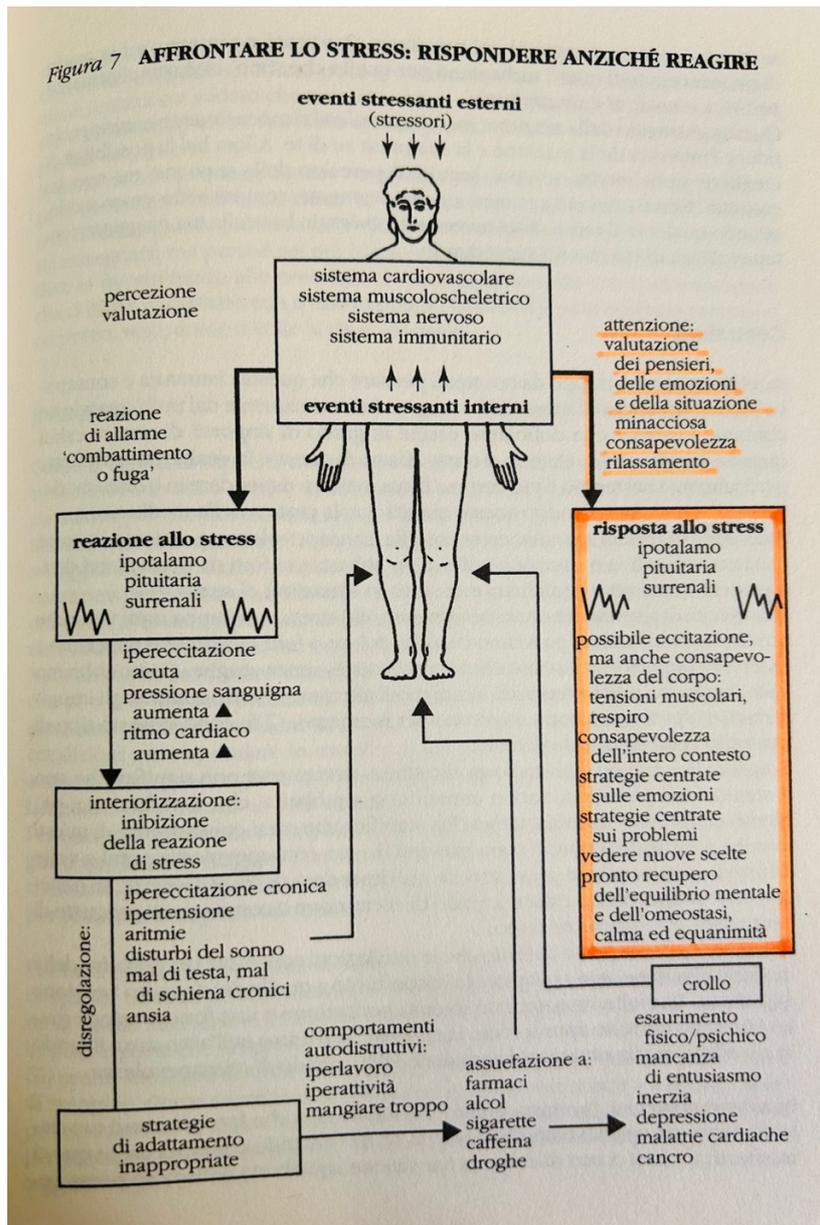
Più consapevoli possiamo decidere di **rispondere**, invece che reagire.

La mindfulness è un modo per accrescere non solo la nostra consapevolezza, ma anche la nostra capacità di rispondere in modo più equilibrato e creativo in e alle situazioni di stress.

Come?

Rafforzando la nostra centratura, il nostro stato di calma interiore. Accogliendo il disagio, il dolore e le emozioni tutte. Imparando a riconoscere l'origine del nostro stato di eccitazione, a comprenderne la realtà o meno.

Figura 7 **AFFRONTARE LO STRESS: RISPONDERE ANZICHÉ REAGIRE**



Della mindfulness ho scoperto una forma di meditazione che amo particolarmente, che sento più su misura per me e che mi aiuta a ristabilire l'unione corpo-mente, l'interconnessione tra sentire-pensare-agire di cui ho bisogno: è la meditazione attiva, un modo di agire la consapevolezza, portando attenzione, calma ed equilibrio interiore, nella vita quotidiana, radicandomi nel mio corpo e nel mio respiro.

La trovo, parlo per me, più "fruibile" nel mio quotidiano. Portare davvero l'attenzione a ciò che sto vivendo con tutta me stessa e a come lo sto vivendo, a cosa mi accade.

Così è meditazione attiva il mio camminare, tagliare l'erba, ascoltare qualcuno che mi parla, ascoltare il mio corpo e osservare i miei pensieri, anche quando non sto bene e mi ammalo, durante una discussione, lavare i piatti o fare la doccia, ogni volta che voglio. Farlo mi permette di vivere nel presente, di godermi l'attimo, di accorgermi della piacevolezza di quel momento e spesso di vivere anche esperienze che mi riempiono di stupore.

Meditazione attiva per me è ogni volta che mi fermo e presto attenzione al momento che sto vivendo, sentendo con tutta me stessa, interamente, quello che c'è: il mio corpo, le mie emozioni, i miei pensieri, il mio agire, l'Altro, la Vita.

Viviamo spesso in superficie. Accade, ad esempio, quando inseriamo il pilota automatico, che ci aiuta a fare economia di energie. Era quello stare sempre così, con la mente altrove, che mi dava la sensazione di perdermi qualcosa di essenziale: l'esperienza.

Praticare la meditazione attiva è diventato per me un atteggiamento di vita.

Ci riesco sempre? Assolutamente no.

Mi viene semplice, certo, praticarla in situazioni non stressanti. Molto meno invece quando la situazione è difficile e la reattività è forte. Però ci credo e ci provo. Ed è molto.

Il mio compito ogni giorno è provare a limitare la mia modalità automatica al necessario. Per tutto il resto cerco di "restare accesa".

Allora la mia vita si riempie di emozioni, di infinite sfumature di colore, di profumi, di sapori, sguardi, sensazioni fisiche, connessioni, esperienze.

È così che scelgo di vivere, momento per momento.

## A PICCOLI PASSI: IL MIO TIROCINIO



*Un uomo non è mai così grande come quando si china per accudire un fiore o una pianta...*

*(Anonimo)*

*... o qualsiasi essere vivente.*

Questa piccola Calla mi è stata donata dopo le sessioni di counseling da B.

Un paio di settimane dopo averla ricevuta una mattina l'ho trovata con tutte le foglie cadenti, tranne una piccolissima. Nel tentativo di capire cosa fosse accaduto, per salvarla l'ho trapiantata. Il blocco delle radici sotto la terra era completamente putrescente. L'unica piccola fogliolina sopravvissuta mi faceva sperare che qualcosa di vitale ancora fosse rimasto. Così ho pulito la radice della quale era rimasto pochissimo attaccato alla foglia, l'ho ripiantata con terra nuova, esposta al sole e annaffiata ogni giorno, con tanta speranza e fiducia. Sono trascorsi i mesi primaverili ed estivi ed eccola qui.

Mi ha fatto pensare a quanto il prendersi cura di qualcuno o qualcosa, anche di noi stessi, con fiducia, possa essere salvifico. Per me lo è stato questo percorso di studi.



## ATTIVITA' DI TUTORATO

Poco dopo aver iniziato il percorso di studi nella prima Scuola di Counseling che ho frequentato, mi era stato chiesto dalla Direttrice se fossi interessata a fare da Tutor agli altri allievi e compagni di classe. Oggi so che la richiesta si basava sul concetto di *peer education*, educazione tra pari, in cui la relazione tra studenti favorisce l'apprendimento collaborativo tra pari e lo scambio efficace di informazioni e abilità. In quel momento invece la richiesta mi aveva lasciata perplessa. Non mi riconoscevo assolutamente né le competenze, né le capacità che il ruolo poteva richiedere e non comprendevo come, così alle prime armi nel ruolo di studentessa della scuola, potessi essere di aiuto e supporto agli altri. Malgrado questo, avevo comunque accettato la proposta pensando che fosse un'occasione per imparare e fare una nuova esperienza.

Mi era quindi stato affidato un gruppo composto da sei studenti e l'incarico di sostenerli e accompagnarli nel percorso didattico, con la finalità di implementare l'efficacia del percorso stesso e prevenire il fenomeno della dispersione scolastica. Una parte dell'incarico, quella più "gestionale" consisteva nell'aggiornare i miei compagni in merito alle varie attività che la scuola proponeva, gestendone le adesioni e le partecipazioni, o che la scuola richiedeva, fornendo loro spiegazioni e chiarimenti.

L'altra parte del lavoro, che per me è stata esperienza più significativa e nutriente, non aveva a che fare solo con gli aspetti didattico/formativi. Il mio compito era quello di essere di supporto ai miei compagni negli aspetti relazionali, motivazionali e di orientamento. Incontrandoli, ascoltandoli raccogliendo e accogliendo quello che portavano come loro esperienza durante la formazione, in qualche modo, seppur in forma assolutamente "primitiva" ho avuto la possibilità di mettermi alla prova e anche di sperimentare il lavoro del counselor nelle sessioni individuali e di gruppo.

Svolgere l'attività di tutorato mi ha prima di tutto dato l'opportunità di mettere alla prova le mie capacità di ascolto. Accogliere empaticamente e con autenticità il loro sentire dopo ogni seminario e durante tutto il percorso scolastico, riconoscendo la soggettività e la complessità di ciascuno di noi, è stata una grande opportunità di crescita per me. Non solo per l'esperienza in sé. Fare la Tutor ascoltandoli, mi riportava ad ascoltare me stessa. Accogliere i loro limiti, le loro perplessità e paure,

mi metteva in contatto con le mie. Riconoscere le loro potenzialità, mi aiutava a cercarle anche dentro di me. Sostenerli nel coinvolgimento e nella motivazione, aiutarli nell'orientarsi, scoprendo insieme a loro risorse e punti di forza, aiutava anche me a trovare quello che faticavo a vedere e riconoscere di me stessa. Solo oggi scopro quanto quel "relazione alla pari", che all'epoca non avevo pienamente compreso, sia stato l'esordio della mia prima esperienza diretta nella relazione counselor-cliente, in cui la fenomenologia dell'esperienza, che ogni mio compagno e io stessa portavamo, ci permetteva di riconoscere e accogliere senza pregiudizio la nostra unicità e promuovere per noi la crescita e il cambiamento necessari.

Non so se sono stata brava in quel ruolo. Di certo e con un po' di dispiacere, oggi so che con una maggior consapevolezza e comprensione di tutto ciò che mi stava accadendo, di certo avrei potuto fare meglio ed essere più efficace per me stessa e per i miei compagni. Con il senno di poi, sono comunque grata e felice di aver avuto l'opportunità di vivere quell'esperienza.

## ATTIVITA' DI COUNSELING CON A. e B.

Ad ottobre 2022 una collega di lavoro con la quale avevo rapporti professionali e con la quale scambiavo qualche chiacchiera nelle pause caffè, mi ha chiesto, in virtù dell'attività di tirocinio che la scuola prevede, di fare un percorso di qualche incontro con me.

Mamma mia quante EMOZIONI aveva sollevato la sua proposta! Intanto un immenso STUPORE! Ma stava accadendo davvero??? Gioia! Paura... Entusiasmo! Un enorme senso di RESPONSABILITA' nei suoi riguardi... GRATITUDINE! Sarei stata pronta? Curiosità! Sarei stata all'altezza?

Ero eccitata e spaventata allo stesso tempo. Quando i pensieri e la preoccupazione di non essere capace si stavano facendo pressanti, ricordo che mi sono fermata e mi sono fatta una promessa: di certo non sarò capace come un professionista, magari non riuscirò a "fare benissimo", so che farò attenzione a non fare male.

È così che siamo partite io e A. e di seguito riporto la relazione del nostro primo incontro:

18/10/2022 h. 18.30

A. – Donna, 30 anni.

### PRIMO INCONTRO

Convive con il compagno M. da tre anni e mezzo circa.

La sua famiglia di origine è composta dal papà e due fratelli rispettivamente di 28 e 37 anni; la mamma di A. è morta a causa di un infarto improvviso una decina di anni fa.

Da piccola sognava di diventare architetto di interni. Oggi invece è una contabile amministrativa, laureata in economia con master. Siamo colleghe.

Ci incontriamo a casa mia.

Accolgo A. accorgendomi della sua tensione e anche della sua emozione. Non ha mai fatto un'esperienza come questa, né mai si è avvalsa di una psicoterapia. So che ha deciso di iniziare a lavorare su sé stessa e che a fine ottobre incontrerà per la prima volta anche una psicoterapeuta da lei scelta. Così, dopo averla fatta accomodare, cerco di metterla a suo agio e le spiego brevemente

cos'è il counseling, in cosa consisteranno i nostri incontri sia nelle dinamiche, che nella loro funzione e, soprattutto, le spiego il senso della relazione professionale che si crea tra un counselor e il suo cliente. Chiedo ad A. un feedback per capire come si sente rispetto a ciò che le ho spiegato e lei mi riporta il suo entusiasmo.

Osservandola vedo che la tensione e l'imbarazzo iniziali si sono dissolti.

A questo punto allora le chiedo se ha voglia di raccontarmi un po' di lei.

A. ha 30 anni. È impiegata amministrativa nella mia stessa azienda. Si è laureata e ha conseguito un master, anche se da piccola sognava di diventare architetto di interni. Ironizza sul fatto che di certo non sarebbe stata la scelta giusta, perché quando con il suo compagno hanno arredato casa “non era capace neanche di abbinare il colore del cuscino al divano”. Ama il suo lavoro e lavora molto. Non da altre descrizioni di sé. Quando le chiedo di parlarmi della sua famiglia, lei subito mi dice che è composta da suo papà e due fratelli (lei è la seconda) e che sua mamma non c'è più da una decina di anni e che se n'è andata improvvisamente a causa di un infarto, tra le braccia di suo fratello maggiore. “Sono uscita la mattina presto convinta di rivederla la sera e invece se n'è andata.”. La vedo in difficoltà nel parlare della morte della mamma, allora prendo tempo e le chiedo se si tratta della sua famiglia attuale o di origine e lei si corregge dicendo che no, è la sua famiglia di origine. La sua famiglia attuale è composta da lei e il suo compagno M. con il quale convive da circa tre anni e mezzo.

Si tortura un pochino le dita delle mani, poi alza lo sguardo e sorridendo mi dice che desidera tantissimo un figlio e che il fatto che non arrivi sta diventando un grosso problema per lei. E nello stesso modo repentino in cui mi ha detto della sua mamma, mi riferisce anche di avere molti problemi alimentari e che probabilmente anche questo è una possibile causa delle difficoltà di concepimento. Chiedo ad A. se mi può spiegare di cosa si tratta e lei mi racconta:

“Poco dopo che mia mamma è mancata ho iniziato ad uscire con un ragazzo che mi piaceva da tantissimo, ma che non mi aveva mai considerata. Sai pesavo più di 70 kg all'epoca anche se non lo diresti mai oggi” - in effetti A. è una giovane donna molto magra e minuta – “Credo abbia iniziato ad uscire con me perché gli facevo pena per quello che stavo attraversando. Mi ha da subito però iniziato a dire che dovevamo fare palestra, che dovevo mangiare di meno e che dovevo

dimagrire. Mi sono talmente convinta che dovevo farlo, che ho iniziato ad eliminare tantissimi alimenti e a mangiare sempre meno dimagrendo tantissimo, fino a raggiungere i 43 kg. La fase del vomito però è arrivata dopo. Stavo già con M. e ho avuto i vermi che mi causavano forti dolori di stomaco e mi portavano a vomitare la notte. Ci hanno messo quasi un anno a diagnosticarmi perché dagli esami delle feci non risultavano. Ma io li vedevo nel vomito. Alla fine per la disperazione, perché pensavano fossi fuori di testa, li ho fatti vedere sia a M. che a mio padre che hanno confermato la cosa ai medici e dopo tre cicli di cure li abbiamo eliminati. Il vomito causato dai dolori di stomaco è sparito, ma a volte vomitavo comunque, forse per il bisogno ideale di “pulirmi dai vermi”. Mi è rimasta la paura di contrarli nuovamente e di qui il bisogno dell’eliminazione di altri cibi, che collegavo alla comparsa dei vermi. Credo di essere stata anoressica, anche se di fatto non mi è mai stata fatta una diagnosi”.

Continua “Poi ho avuto una fase bulimica. Nell’ultimo anno va molto meglio, credo di aver vomitato al massimo 4 o 5 volte, il mio peso oscilla tra i 48 e i 50 kg, mangio in modo regolare soprattutto da marzo. Sono seguita da un’alimentarista perché so che devo risolvere questi problemi se voglio un bambino. Soffro comunque da molto tempo di colite. Adesso mi è stata diagnosticata la sindrome dell’ovaio micropolicistico. Ho fatto tutta una serie di analisi seguita dalla ginecologa e sembra debba tenere sotto controllo i picchi glicemici e insulinici che causano l’inflammazione delle ovaie. Non ovulo e non posso fare una terapia ormonale perché i valori dell’ormone antimulleriano sono disastrosi. Forse dovrei rassegnarmi all’idea che non potrò avere figli, ma sento che non riuscirò a farmene una ragione”.

Chiedo ad A. cosa è per lei oggi poter diventare mamma, cosa rappresenta, cosa sente.

A. risponde: “Ho sempre desiderato diventare mamma fin da piccola. Sognavo di avere almeno due figli prestissimo. Un pochino ho cresciuto mio fratello più piccolo, perché mia mamma lavorava. E oggi sono zia dei miei nipoti, che amo molto. Ma mi sento vuota. O meglio, non mi sento piena. Io voglio poter dare qualcosa di me. So che do qualcosa di me, che lascio qualcosa di me ai miei nipoti, ma non è la stessa cosa. Desidero un figlio, poterlo crescere, insegnargli le cose. Così non mi sento piena. E alla fine per sentirmi piena riempio le mie giornate di cose da fare: lavoro molto, mi organizzo la giornata con mille cose da fare, anche nel fine settimana, e sto

pensando ad un altro master, ma se M. lo scopre mi uccide perché dice che devo stare tranquilla. Ma io non posso stare senza qualcosa da fare”.

Chiedo ad A. perché. Lei fatica a rispondere, si guarda intorno, ci mette un po' a parlare. Io sto con il suo silenzio e aspetto. E lei dopo un po' mi guarda e dice “Così non penso”.

Respira e aspetta che sia io a dirle qualcosa. Le chiedo se il non pensare significa non pensare a sua mamma. A. traballa e mi dice “Sì, ma sono passati tanti anni, a quest'ora dovrei averlo superato!”. È improvvisamente tristissima, vedo tutto il suo dolore emergere. E anche il suo pudore. Vedo il tentativo di controllare le lacrime che si affacciano, ma non scendono dagli occhi. Sento che non posso andare troppo oltre. Così le parlo delle fasi del lutto, di come non sia un percorso lineare attraversarle, di come sia possibile anche retrocedere a fasi precedenti invece di procedere verso l'elaborazione finale. Le parlo anche del lutto nella mia separazione, pur consapevole che si tratti di dolori molto diversi, e di come sia stato complicato avanzare e poi anche retrocedere da una fase all'altra, nonostante razionalmente credessi fosse ora di averlo superato. Lei annuisce tutto il tempo. Allora le chiedo se si riconosce in questa dinamica oppure no. Lei sconsolata mi dice “Sì, non l'ho proprio ancora superato”. Lo dice come se ammettesse una sconfitta. E mi racconta di quel giorno, di cosa è accaduto, delle cose che le persone le hanno detto, delle parole che non riusciva ad ascoltare e di essere andata a scuola il giorno dopo. E poi con rabbia mi dice che alla fine sua mamma avrebbe potuto salvarsi, che non avrebbe dovuto trascurarsi perché un paio di avvisaglie le aveva avute, ma che lei le “curava” andandosi a sdraiare invece che andare dal medico. Anche perché anche lei, a sua volta, ha perso la mamma così a 16 anni.

Nel modo di raccontarsi di A. vedo un bisogno di tirare fuori ciò che sente, di parlare della mamma, e anche una sorta di continuo evitamento quando le emozioni raggiungono un livello per lei non gestibile. A quel punto ironizza, parla di altro, sdrammatizza. Mi sembra una pentola sul fuoco alla quale lei mette il coperchio abbassando la fiamma ogni volta che si avvicina al punto di ebollizione. Poi però il coperchio lo vuole togliere allora si apre raccontandosi ancora. E poi di nuovo rimette il coperchio e abbassa la fiamma. Mi chiedo quanto tutto quello che ha dentro non stia implodendo. Dico ad A. che vedo un grande controllo sulle emozioni, come se le tenesse tutte dentro, sotto controllo e che le emozioni soffocate o esplodono o implodono.

Decido quindi di dare ad A. il mio feedback:

“Io sono A., è mattina, mi preparo per andare a scuola e prima di uscire, come ogni giorno saluto mia mamma. Non la vedrò più, perché nel pomeriggio mi dicono che è morta. Sono sotto shock. Mi sembra impossibile e il dolore è insopportabile. Le persone mi dicono cose assurde. Tipo che alla fine è meglio se ne sia andata così piuttosto che vederla soffrire a lungo. Ma io non voglio sentire queste cose, ma la gente che ne sa?? Io non ho potuto neanche salutarla. Ci sono cose che non le ho detto e che mai più potrò dirle, cose che non potrò mai più fare con lei, non vedrò più il suo sorriso, non potrò più abbracciarla. Sento un dolore enorme, ma anche la rabbia salire. Perché lei, perché io? Perché si è trascurata? Perché mi ha lasciata? Non ci ha pensato che sarebbe potuto accadere? E poi non posso stare con il dolore, devo prendermi cura di mio padre e dei miei fratelli. Sento che stare su altro mi aiuta ad allontanare il dolore così da lì in avanti mi riempio la vita di cose da fare e di cose delle quali occuparmi. Forse anche di cose di cui preoccuparmi”.

Lei annuisce dicendomi che è proprio così. È curva su sé stessa, il viso contratto, al limite del pianto.

Io allora continuo: “Adesso io sono la mamma di A. Non mi sento bene da qualche mese, un paio di volte ho provato un forte dolore allo stomaco e mi sento stanca. Sono preoccupata perché ho già visto mia mamma stare così e ho così tanta paura, che non voglio assolutamente andare dal medico. E poi non voglio spaventare mio marito, ma soprattutto i miei figli, perché è inconcepibile per me dar loro una preoccupazione. Mi convinco che non sia nulla di grave e decido di risolverla mettendomi a riposo quando non mi sento bene”.

A. sgrana gli occhi. Mi dice che non aveva mai pensato che potesse essere andata così. Sorride triste e non ha più il viso contratto dalla rabbia.

Io le spiego che i miei feedback non sono “verità”, sono il mio sentire rispetto a quello che lei mi porta, e la possibilità anche di vedere le cose da un’altra prospettiva. Non devono necessariamente essere “giusti”. Le spiego che la rabbia a volte può essere un buon motore contro il dolore, ma alla lunga diventa qualcosa di pesante con cui fare i conti. E lei mi risponde “Sì è vero, alla fine con qualcuno me la devo pur prendere... con lei... con chi c’è lassù...”.

Io aggiungo “A volte ce la prendiamo anche con noi stessi. Altre mettiamo in moto delle dinamiche che ci proteggono dal dolore e sembra possano funzionare. Come la rabbia, ma anche, ad esempio, riempire il tempo con cose da fare, concentrandoci su obiettivi da raggiungere ad ogni costo. O programmare tutto nel tentativo di controllare anche l’incontrollabile dentro e fuori di noi. Come ti senti rispetto a questo?”.

Lei mi dice che ci si vede. Ha gli occhi sgranati.

Le chiedo se questa dinamica la vede nel suo bisogno, subito dopo la morte di sua mamma, di raggiungere un peso ideale, ma anche nello studiare e poi lavorare tanto e studiare per il master contemporaneamente, nel controllare scrupolosamente la dieta prima per i disturbi alimentari, poi per la colite e adesso per diventare mamma, nel programmare ogni singola giornata riempiendola di cose da fare e nel concentrarsi anima e corpo su ogni fronte per avere un bimbo. Le chiedo anche se occuparsi sempre di qualcosa la aiuti a spostare l’attenzione dal dolore. Oppure se invece queste cose non le appartengono.

Mi risponde che le vede chiaramente.

Abbiamo superato di qualche minuto l’ora a disposizione. Chiedo ad A. di stare con quello che è emerso da questo incontro, senza darlo per giusto o sbagliato, ma di sentire più che altro cosa le muove dentro. E anche di portare con sé una domanda: cosa succede se sto senza fare nulla, senza programmare, senza controllare? Le chiedo di sperimentare anche solo per pochi minuti al giorno cosa accade.

Durante la seduta ho spiegato ad A. che non essendo un medico anche come Counselor non potrei lavorare con chi soffre di una patologia (come l’anoressia), sarebbe bene per entrambe avere un riscontro del suo psicoterapeuta. Lei è dispiaciuta. Le dico che sarei comunque disponibile a lavorare con lei (A.), darle supporto, creare uno spazio in cui lei possa parlare di ciò che vuole e sente, perché mi ha espresso anche la difficoltà di parlare di sua mamma con qualcuno e il dispiacere (e credo la paura) di sentirla scomparire nei suoi ricordi (“non ricordo più la sua voce”). Vorrebbe che continuassimo. Le propongo allora di rivederci tra un paio di settimane dopo l’incontro con la sua psicoterapeuta.

Quando ci salutiamo è sorridente, fa un respiro profondo e liberatorio e mi dice che si sente sollevata e alleggerita.

Sono trascorse poco più di 24 ore dall'incontro e anche io sto con tutte le emozioni che sono emerse in lei, ma anche in me. Mi sono commossa durante il feedback. Non so se è corretto e professionale, immedesimarmi nello shock e nel dolore di A. è stata un'esperienza intensa. Durante il suo racconto vedevo i suoi occhi in continuazione al limite del pianto, la contrattura del suo corpo nel tentativo di gestire le emozioni. Il dolore sordo, ancora. La tristezza, la malinconia nel ricordare la sua mamma. Poi c'era anche il mio sentire, forse perché anche io faccio i conti con il vedere la mia mamma invecchiare, soprattutto adesso che da alcuni anni ci siamo davvero ritrovate e spesso mi trovo a pensare che non sono pronta a perderla. Non lo si è mai, figurarsi a quell'età e in quel modo. Immedesimarmi nella sua mamma è stato più semplice. Sono mamma anche io e riconosco sia la paura di un genitore davanti alla propria eventuale malattia e anche come un genitore cerca di proteggere i propri figli per amore. Credo che nessun genitore sceglierebbe mai scientemente di trascurarsi e lasciare i propri figli orfani. Vedere lo sguardo di A. illuminarsi mi ha fatto stare bene. Per quanto riguarda il lutto, in qualche modo ho vissuto questa esperienza direttamente e indirettamente da vicino. Mi sono ricordata delle mie fasi nel post separazione in questi tre anni e anche del lutto di mia cugina alla quale sono molto legata e che ha perso suo papà e sua sorella in pochissimo tempo.

Ho provato grande ammirazione per A., per il suo tentativo di sopravvivere a un tale dolore. Sento in lei tanta tristezza, ma non la mancanza di vitalità, di passione. Non ha perso la voglia di ridere e di vivere, oppure se le aveva perse quando non mangiava, le ha ricercate e ritrovate. Si appassiona alle cose, ama viaggiare, la vedo "accendersi" rispetto alla vita. La sensazione che ho è che davvero lei non abbia dato spazio al dolore, abbia cercato e cerchi ancora di controllarlo. Così come mi sembra cerchi di controllare e programmare tutto per scongiurare ciò che però non è controllabile. Rispetto al desiderio di diventare mamma, sento che va ancora esplorato. In questo incontro è emerso maggiormente il dolore per la perdita e le dinamiche ad essa collegate. Non riesco a mettere a fuoco se in A. il desiderio di maternità è libero davvero, o se è un altro obiettivo sul quale

concentrarsi per allontanare il dolore. Ma non voglio trarre nessuna conclusione, di certo se continueremo me lo dirà lei.

Nonostante l'intensità delle emozioni emerse sono stata bene. È stata una bellissima esperienza e sono anche contenta di come mi sono sentita: era stata una giornata davvero complicata per me a livello emotivo, avevo avuto una terribile discussione la sera prima e non avevo praticamente dormito; ero quindi molto affaticata per le mie questioni prima dell'incontro e anche preoccupata di non riuscire poi a "stare sul pezzo", di non riuscire ad ascoltare e a sentire, ad essere davvero presente. Mi sono chiesta tutto il giorno come si fa a fare questo lavoro quando non si sta bene. Invece mi sono completamente dimenticata delle mie questioni personali, ero lì con A. con tutta me stessa. E me ne rendo conto consapevolmente adesso che scrivo.

Con A. abbiamo fatto altri incontri in cui abbiamo approfondito quello che era emerso durante la prima sessione. Sono emersi altri aspetti, alcuni relativi alla relazione con il suo compagno e alla loro difficoltà di dialogo e altri relativi al suo bisogno di cambiare lavoro e alla difficoltà di lasciare i colleghi.

Nelle settimane successive A. mi ha raccontato che la comunicazione con il suo compagno era nettamente migliorata e un paio di mesi dopo ha accettato un'offerta di lavoro per una nuova esperienza professionale.

Lavorare con lei è stato davvero molto bello e per alcuni aspetti semplice: mi ha aiutato molto il suo desiderio di fare chiarezza, la sua disponibilità ad accogliere tutto quello che emergeva durante i nostri incontri e il desiderio di stare meglio. Alla fine, io mi sono sentita esattamente quello che desideravo essere: un "tramite" nel dialogo libero, sincero e coraggioso, con sé stessa.

Il lavoro lo ha fatto lei e suoi sono i meriti.

Con B. ammetto invece che ho fatto molta più fatica. È stata allo stesso modo una bellissima esperienza che mi ha permesso di crescere.

B. portava in sessione la sua crisi matrimoniale. Durante i primi incontri però la sua dinamica era

di cambiare in continuazione argomento, passando dal racconto di una situazione ad un'altra. Allo stesso tempo cambiava anche ciò che desiderava risolvere. Descriveva i fatti senza mai fermarsi su ciò che provava. Rideva, ironizzava, era davvero molto agitata. Ricordo che durante il primo incontro la sensazione che avevo provato era stata quella di avere davanti la pallina di un flipper. Stava seduta sul bordo del divano e si muoveva di continuo, cambiando posizione. Il tono della sua voce si alzava e abbassava improvvisamente. E si scusava di continuo. Provavo il forte desiderio di "abbracciarla" quasi per contenerla e rassicurarla.

Quando, ad un certo punto, con tono calmo e fermo, le ho chiesto di fermarsi, di respirare e l'ho rassicurata sul fatto che lì poteva lasciarsi andare e non doveva scusarsi di nulla, è scoppiata a piangere disperatamente. Ho provato una tenerezza infinita mentre pensavo a tutto quello che facciamo tutti, tutti quanti ciascuno a proprio modo, quando stare con il dolore ci sembra insostenibile. Ho contattato le mie dinamiche egotiche e riconosciuto le sue difficoltà.

Le ho chiesto di stare lì con quello che sentiva. E siamo partite.

Riconoscere le emozioni e "starci", imparare a chiedersi che cosa provasse, dove e come, di cosa avesse bisogno, ripristinare il filo che univa il sentire, il pensare e l'agire è stato il lavoro che abbiamo fatto durante gli incontri.

Di volta in volta, piano piano, l'ho vista davvero più serena, crescere in consapevolezza e accoglienza rispetto a sé stessa e quindi anche agli altri.

Alla fine, ho proprio avuto la sensazione di poterle lasciare la mano e che non avesse più bisogno del mio supporto. Quando gliel'ho comunicato, la sua prima reazione è stata di smarrimento, così le ho chiesto di pensarci.

Ho desiderato essere onesta ed evitare di alimentare una sorta di "dipendenza", rassicurandola sul fatto che se avesse avuto ancora bisogno di me, ci sarei stata.

Dopo alcuni giorni B. mi ha chiamata dicendomi che aveva capito e deciso di provare a fare un po' di strada da sola. Mi ha ringraziata. Ad oggi so che continua a "camminare". Mi prendo cura della piccola calla che mi ha regalato ogni giorno. Era aprile, dopo un paio di settimane era improvvisamente appassita e cercando di recuperare il recuperabile, ho scoperto che aveva le radici marce. Non l'ho voluta buttare. L'ho pulita e trapiantata, era rimasto solo più un pezzetto di radice

sana. È stata quasi una scommessa con il destino. Nelle scorse settimane da quella radice quasi morta sono nate nuove giovani foglie, di un bellissimo verde.

ATTIVITÀ DI PROGETTAZIONE, ESECUZIONE E RIELABORAZIONE DI N.1 MODULO DI FORMAZIONE - SEMINARIO RESIDENZIALE PER COUNSELOR E ALLIEVI COUNSELOR E DI INTRODUZIONE ALLA FORMAZIONE IN COUNSELING “LIBERTÀ E CREATIVITÀ NELLA RELAZIONE DI COUNSELING”, PRESSO IL SANTUARIO DI GRAGLIA, BIELLA, 30 GIUGNO – 2 LUGLIO 2023

A fine maggio di quest’anno Domenico mi ha chiesto di progettare un modulo di formazione relativo al tema del threekend “Libertà e creatività nella relazione di Counseling”. La prima cosa che ho pensato è stata: Noooooooo! Ma figurati, non ho mai fatto queste cose, non è “roba” per me!

E ho avuto paura. Paura di non essere capace. Paura di non essere all’altezza.

Ci sono stata una settimana buona e più il tempo passava, più stare lì immobile mi faceva arrabbiare.

Ad un certo punto mi sono proprio detta “Ma davvero sei una cxxxo di fifona così!?”

Perché non potevo darmi una possibilità? Perché dovevo starmene con la paura e non, almeno, con l’eccitazione del tentare?

Così ho incominciato a cercare un po’ di materiale sull’argomento, a ragionarci, a pensare, a incuriosirmi e... Mi è piaciuto tanto!!! Mi sono divertita nel progettarlo e nel confrontarmi con lui, con i Trainers e poi con tutte le mie compagne di classe. Approfondire un tema, fare ricerche sull’argomento, trovare gli aspetti che avrebbero potuto renderlo interessante e che avrebbero potuto aprire un dialogo di condivisione e confronto, ragionare sul modo in cui un’esercitazione poteva essere funzionale e allo stesso tempo “divertente”, è stato proprio bello. Dopo una serie di rielaborazioni l’esercitazione che ho proposto è stata questa:

## Il perfetto sconosciuto



All'inizio del weekend chiedo ai partecipanti di utilizzare il tempo a disposizione (tra il venerdì e il primo pomeriggio del sabato) per scegliere una persona sconosciuta, che per qualche motivo colpisce la loro attenzione. Esempio il modo in cui si muove, un indumento, le espressioni del viso, etc...

A questa persona dovranno scattare una foto (possibilmente senza essere visti o chiedendo il permesso).

Prima fase dell'esercitazione:

scegliete un compagno con cui lavorare a coppie anche se in questa prima fase dovrete fare un lavoro in autonomia. Concentratevi sulla foto che avete scattato e sul particolare che vi ha colpito. In base a ciò che ha attratto la vostra attenzione e curiosità inventate la storia di questa

persona: chi è, come si comporta, cosa prova e come si sente, qual è la sua vita? Insomma, partendo proprio da quello che vi ha colpito, inventate la sua storia.

Esempio: partendo dall'espressione del viso dell'uomo nella foto accanto, racconto chi è, cosa fa e perché e soprattutto, cosa mi dice il suo viso. Ma potrei anche partire dai birilli o dal cappello che indossa a seconda di quello che più mi colpisce.

Potete scrivere o anche solo prendere degli appunti che vi serviranno per raccontare la storia che avete inventato.

Seconda fase dell'esercitazione:

ripetete l'esercizio di prima osservando la foto scattata dal vostro compagno di lavoro.

L'obiettivo dell'esercitazione è il pensiero divergente nella creatività e nella libertà, la capacità di produrre risposte che siano allo stesso tempo originali, inusuali ed efficaci in relazione ad un determinato compito o situazione. Lo svolgimento del lavoro a coppie metterà in evidenza i diversi modi di attivare il pensiero divergente.

Racconti e giro di feedback.

Lavorare creativamente per me è sempre molto stimolante. Questa volta, in cui non lo facevo solo per me stessa, ma anche per gli altri, perché fosse una buona esperienza, è stato appagante e nutriente.

Credevo mi sarei sentita a disagio nel ruolo di “conduttrice” del modulo, che avrei provato imbarazzo a parlare alle mie compagne, anche solo a spiegare loro in cosa consisteva l’esercitazione. Invece mi sono accorta che un pochino sono cresciuta in questo anno: per la prima volta non mi sono preoccupata di non essere accettata, di non andare bene, non mi sono fatta tutti i problemi, che in altri momenti mi avrebbero occupato i pensieri. Non sono stata nevrotica! Sono stata con il mio buon intento, nel mio piccolo, di fare qualcosa di buono e basta. Mi sono sentita accolta e sentire e vedere il loro entusiasmo e la loro disponibilità a “mettersi in gioco” rispetto a quello che proponevo, ascoltare i loro feedback dopo, è stato bello. Ho donato un po’ di me e ho ricevuto tantissimo da tutti. Provo gratitudine per ogni persona che ha reso possibile per me questa esperienza, sia nella progettazione che nell’esecuzione.

Di me cosa ho compreso?

Che i limiti sono nella mia testa e che il primo limite alla libertà, per me, è la paura. Che con questo limite ci posso stare, posso ascoltare cos’ha da dirmi. E poi decidere se dargli retta o no!

Che lavorare con le persone mi piace. Che donare mi piace.

E che se riesco a donarmi con rispetto e cura per me stessa e per l’altro, ne può venire fuori qualcosa di buono.



RIEPILOGO TIROCINIO

<b>Descrizione dell'attività svolta</b>	<b>N.ro di ore</b>
Attività di tutorato certificata, presso la scuola precedentemente frequentata (Scuola di Counseling – Di Tutto Cuore Academy)	185
Attività di counseling A.	10
Attività di counseling B.	14
Attività di progettazione, esecuzione e rielaborazione di n.1 modulo di formazione (Seminario Residenziale per Counselor e Allievi Counselor e di Introduzione alla Formazione IN Counseling “Libertà e Creatività nella Relazione di Counseling”, presso il Santuario di Graglia, Biella, 30 giugno – 2 luglio 2023)	16
Tesi	<b>300</b>
<i>Totale ore di tirocinio effettuate</i>	<b>525</b>



## *Ringraziamenti*

*Cara Tesi,*

*ho iniziato a scriverti a gennaio di quest'anno, pensando fosse un'impresa impossibile per me. Oggi è il 6 settembre ed eccomi qui, incredula. Non mi sembra possibile. Ti ho scritta a tratti compulsivamente, a tratti lentissimamente. Ti ho letta e riletta. Ho pianto tanto. Per giorni poi non ti ho guardata, ti ho tenuta a distanza. Ma ti ho sempre amata perché sei proprio come ti desideravo all'inizio di questo viaggio: sei il mio viaggio meraviglioso.*

*Sono tanto felice!*

*A Giulia,*

*per avermi fatto vedere come si fa a tuffarsi con coraggio nelle piccole o grandi imprese della vita, a fare quello che non sappiamo fare, a non scappare davanti alla paura, a tentare, a mettercela tutta, a non mollare. Ti ho guardata affrontare tutte le tue sfide con così tanta forza e determinazione. Sempre con il tuo sorriso dolcissimo e tanta allegria! Ti ammiro.*

*Per ogni risata che mi regali. Per ogni tua tenera carezza al mio cuore. Grazie mia piccola grande Giulia!!*

*A Marco,*

*per avermi insegnato a sognare. E anche a non rinunciare.*

*Per avermi accompagnata un passo dopo l'altro lungo la strada, per aver sostato con me quando pensavo di non farcela. Ad ogni incertezza, ti ho sempre trovato lì, fermo e forte come una roccia, pronto a sostenermi. Ad ogni mio dubbio, sei stato occhi pieni d'Amore e confronto leale.*

*Tenendomi per mano, mi hai scortata oltre i miei limiti e mi hai dimostrato che al di là della paura c'è la vita, ci sono io, ci siamo noi.*

*Non ce l'avrei mai fatta, senza di Te. Grazie per Tutto quello che Sei! Ti Amo*

*Ad Alhena,*

*per essere rimasta anche se non era facile. Per aver camminato verso di me nel nostro incontrarci. E finalmente per tutti i tuoi abbracci e le coccole. E il nostro ridere. Ne avevo tanto bisogno, ma non avevo il coraggio di chiederteli. Mi piacciono tanto, mi fanno bene al cuore. Grazie!*

*A mia Mamma, a mio Papà, a mio fratello Roberto, per avermi sostenuta e aiutata, ciascuno a proprio modo, ad arrivare fino a qui e ad essere chi sono. Grazie!*

*Al papà di Giulia e a Gino,  
per il pezzo di vita fatto insieme e anche per il sostegno nei primi anni di questi studi. Grazie!*

*A Sara,  
ci sono incontri così belli: ti stupiscono come un dono prezioso e inatteso. Tu sei questo per me.  
Per i tuoi “Come stai?”, per le cazzate che spariamo, perché Ci Sei, Grazie!*

*A Domenico,  
per essere stato il Mio insegnante paziente e generoso, il migliore che potessi avere. E poi, un  
Buon Amico. Per avermi aiutata a capire che al di là di ciò che credevo di dover essere, ci sono  
io, e non sono poi un disastro. Grazie!*

*A Bruna e a Stefy,  
che qui e da lassù ci sono, lo so. Grazie!*

*Ad Anna,  
così delicata, lontana eppure così intima. Grazie!*

*A tutte le persone alle quali voglio bene, a tutti i miei compagni di scuola e di viaggio, ad ogni  
persona Speciale che ho avuto la fortuna e l'onore di incontrare. Grazie!*

*Ultima, ma non ultima, Grazie a Me!  
Con Amore,*

*Nadia*

## BIBLIOGRAFIA

- La terapia centrata - sul - cliente – Carl R. Rogers – Giunti Editore (2013)
- Counseling e relazione d'aiuto. Linee guida e strumenti per l'autoverifica – Annamaria Di Fabio – Giunti (2018)
- Risvegliare l'eroe dentro di noi. Dodici archetipi per trovare noi stessi – Carol S. Pearson – Astrolabio (1992)
- La spiritualità del corpo – Alexander Lowen – Casa Editrice Astrolabio (1991)
- A che gioco giochiamo – Eric Berne – Bompiani (2017)
- L'esistenza e le sue crisi. Storie di vita e di counseling. Un nuovo metodo autobiografico – Domenico Nigro – La Rondine Edizioni (2018)
- L'io, la fame, l'aggressività. L'opera di uno psicoanalista eretico che vide in anticipo i limiti fondamentali dell'opera di Freud – Frederick S. Perls – Franco Angeli (2011)
- L'approccio della Gestalt – Testimone oculare della terapia - Frederick S. Perls – Astrolabio Ubaldini (1977)
- La terapia gestaltica parola per parola - Frederick S. Perls - Astrolabio Ubaldini (1980)
- Neuroscienze. Esplorando il cervello – Mark F. Bear, Barry W. Connors, Michael A. Paradiso – Edra (2016)
- Il codice dell'anima. Carattere, vocazione, destino – James Hillman – Adelphi (2009)
- La luce delle stelle morte. Saggio su lutto e nostalgia – Massimo Recalcati – (Feltrinelli (2022)
- La morte è un giorno che vale la pena di vivere – Ana Claudia Quintana Arantes – TEA (2022)
- Vivere momento per momento. Sconfiggere lo stress, il dolore, l'ansia e la malattia con la mindfulness – Jon Kabat-Zinn – TEA (2018)

- Dovunque tu vada ci sei già. In cammino verso la consapevolezza - Jon Kabat-Zinn – Corbaccio (2019)

- Il bambino che sei stato. Un metodo per la conoscenza di sé – W. Hugh Missildine – Erikson (2004)

- Le famiglie allargate. Separazioni, divorzi e nuove unioni – Stefano Cirillo – GEDI Gruppo Editoriale (2018)

- Counseling. Manuale di Istruzione & Formazione – Vol. 1 e 2 – Domenico Nigro – La Rondine Edizioni (2023)

