

Scuola di Counseling
IN Counseling Lo Specchio Magico
Diretta da Domenico Nigro

TESI DI DIPLOMA
Corso di Counseling di ispirazione gestaltica

**Doula e counselor:
due professioni a confronto**

Candidata
Marzia Andretta

Direttore didattico
Domenico Nigro

Torino, 2025–2026

*A Domenico Nigro,
che mi ha insegnato a stare dove non volevo stare
e a guardare ciò che non volevo vedere.*

*A Giuseppe Latte,
che ha saputo stare nel buio con me
senza mai smettere di credere nella luce.*

*A Nicola e Davide,
i miei figli, i miei fari:
la consapevolezza più vera che la vita mi abbia donato.*

Indice

Indice	3
Introduzione	3
Capitolo primo — Le ragioni di una scelta	6
Il mio modo iniziale di vivermi la scuola.....	6
La bambina e il mostro. L'inconsapevolezza e la forza dell'intelletto.....	8
Il mio modo di stare al mondo da quell'episodio in poi	10
La mia formazione in counseling e il bisogno di integrare tutte le mie parti.....	13
Capitolo secondo — Doula e counselor: due professioni a confronto	19
Come sono diventata doula.....	19
Doula e doula di Mondo Doula.....	22
La mia pratica di doula dentro la cornice deontologica di Mondo Doula.....	24
Che cos'è il counseling: il mio percorso formativo.....	27
Doula e counselor: differenze, contatti, confini.....	30
Le competenze condivise	30
La differenza nella cornice e nella finalità.....	30
Quando i confini sfumano	31
I confini necessari.....	32
3.1 Caso 1 – La restituzione del parto di Elena: il corpo che sa e la mente che interpreta.....	33
3.2 Caso 2 – La sessione individuale di counseling con Elena: essere vista e nominare il proprio confine	39
3.3 Caso 3 – Il counseling di coppia con Elena e Marco: due modi di stare nella paura	45
Monte ore di tirocinio, pratica e applicazione delle competenze di counseling.....	52
Bibliografia	53
Fonti scientifiche, sanitarie e istituzionali.....	53

Introduzione

Questa tesi nasce dall'incontro tra due professioni che, nel mio percorso personale e professionale, si sono avvicinate molte volte senza mai coincidere del tutto: la doula e il counselor.

Sono diventata doula prima di diventare counselor. La professione della doula è entrata nella mia vita attraverso l'esperienza della maternità, del parto e del corpo. Prima ancora di essere una scelta professionale, è stata un'esperienza trasformativa: un passaggio in cui ho iniziato a intuire che non tutto poteva essere compreso restando soltanto sul piano del pensiero. Il corpo, nel parto, aveva saputo qualcosa che la mente avrebbe compreso solo molto tempo dopo.

Il counseling è arrivato in un secondo momento. All'inizio pensavo di iscrivermi alla scuola soprattutto per ragioni professionali: desideravo acquisire strumenti utili alla mia pratica di doula, alla formazione delle future doule e al mio desiderio di diventare counselor. Credevo di dover imparare tecniche, parole, modalità comunicative, strumenti per stare meglio nella relazione d'aiuto. Solo dopo ho compreso che quel percorso mi chiedeva qualcosa di più profondo: non potevo limitarmi a osservare gli altri, a comprendere le loro dinamiche, a cogliere ciò che emergeva nel campo. Dovevo cominciare a incontrare anche me stessa.

Per questo il primo capitolo ha una forma autobiografica. Racconta le ragioni della mia scelta, ma anche ciò che quella scelta ha lentamente portato alla luce: il mio modo di usare l'intelletto come protezione, la difficoltà di contattare il sentire, la resistenza a riconoscere alcune parti fragili e ferite di me. Ho scelto di partire dalla mia storia non per fare dell'autobiografia un fine, ma perché nella relazione d'aiuto la storia di chi accompagna non è mai del tutto neutra. Il modo in cui ascoltiamo, restituiamo, facciamo domande, stiamo accanto o ci difendiamo dal contatto è attraversato anche da ciò che abbiamo imparato a vedere, o a non vedere, di noi stessi.

Nel mio caso, la formazione in counseling ha reso evidente una frattura che già abitava la mia esperienza: la distanza tra il pensare, il sentire e l'agire. La scuola mi ha aiutata a riconoscere quanto spesso fossi capace di capire, osservare e sostenere gli altri senza essere davvero in contatto con ciò che accadeva in me. Questo passaggio è stato doloroso ma necessario, perché mi ha permesso di comprendere che una relazione d'aiuto non può fondarsi soltanto sulla capacità di comprendere l'altro. Ha bisogno anche di presenza, consapevolezza, responsabilità e conoscenza di sé.

Nel secondo capitolo entro nel cuore teorico e professionale della tesi: il confronto tra doula e counselor. La doula è una professionista relazionale e sociale, non sanitaria, che accompagna la donna, la madre, la coppia e la famiglia nei passaggi della gravidanza, del parto e del puerperio, offrendo presenza, sostegno emotivo, pratico e informativo non sanitario. Il counselor opera invece dentro una relazione d'aiuto professionale orientata a sostenere processi di consapevolezza, responsabilità e cambiamento. Entrambe le figure lavorano con la relazione, con l'ascolto, con la presenza e con il confine. Tuttavia non hanno lo stesso mandato, non abitano lo stesso setting e non rispondono alla stessa domanda.

Il punto centrale della tesi è proprio questo: una stessa competenza relazionale può assumere significati diversi a seconda della cornice in cui viene utilizzata. Ascoltare, fare domande, rispecchiare, restituire, sospendere il giudizio, stare accanto sono strumenti che possono attraversare entrambe le professioni. Ma nella pratica della doula sono orientati ad accompagnare un passaggio specifico della maternità; nel counseling sono orientati a sostenere una domanda di consapevolezza e cambiamento. La vicinanza degli strumenti non deve quindi far dimenticare la differenza delle cornici.

Nel terzo capitolo porto questa riflessione nella pratica, attraverso tre esperienze di tirocinio. Il primo caso riguarda una restituzione del parto richiesta da Elena alla doula. È un caso di confine, perché molte competenze utilizzate sono vicine al counseling, ma la cornice resta quella della restituzione del parto: il centro è la nascita, la memoria del corpo, la possibilità di ricomporre l'esperienza vissuta in una narrazione più ampia. Il secondo caso riguarda una sessione individuale di counseling con Elena, nella quale la domanda cambia: non si tratta più di rinarrare il parto, ma di osservare un modo ricorrente di sentirsi

non vista, non abbastanza, e di iniziare a nominare un confine. Il terzo caso riguarda un percorso di counseling di coppia con Elena e Marco: qui il campo si modifica ancora, perché non si lavora più soltanto con il vissuto individuale di Elena, ma con una relazione in cui due soggettività chiedono riconoscimento, protezione e ascolto.

Attraverso questi tre casi provo a mostrare che la differenza tra doula e counselor non è astratta. Si vede nel contratto, nella domanda portata, nel campo di lavoro, nel modo in cui uso gli strumenti e nel limite che devo rispettare.

Questa tesi vuole interrogare il confine tra due modi di stare nella relazione d'aiuto. Un confine che non considero un muro, ma una membrana: qualcosa che permette il contatto senza confondere le identità professionali. Abitare quel confine, per me, significa riconoscere ciò che la doula e il counselor possono condividere, ma anche ciò che devono continuare a distinguere per tutelare la persona accompagnata, la relazione e la responsabilità professionale di chi accompagna.

Capitolo primo — Le ragioni di una scelta

Oscar Wilde disse: «Date a un uomo una maschera e vi dirà la verità».

Eccomi qui, di nuovo a scrivere. Questa volta però non della vita degli altri, ma della mia.¹ Inizio dall'inizio. Inizio da quando mi sono iscritta alla scuola di Counseling. Decido di iscrivermi fondamentalmente per una ragione di tipo professionale. Sono doula dal 2011 e l'associazione cui appartengo, «Associazione Professionale Mondo Doula»², vorrebbe che diventassi docente del corso di formazione professionale della doula. L'allora presidentessa, Emanuela Geraci, mi consiglia di frequentare un corso di counseling di ispirazione gestaltica, in quanto le docenti utilizzano, per la formazione della doula, gli strumenti comunicativi del counseling e forniscono alle allieve una preparazione sul piano emozionale utilizzando le tecniche del counseling e, in particolar modo, quelle della Gestalt.

Accolgo con entusiasmo la possibilità di iscrivermi a una scuola di counseling anche perché, indipendentemente dalla possibilità di diventare docente, stavo già valutando l'idea di diventare counselor.

Mi affascina l'idea di una professione che aiuti le persone ad affrontare nel miglior modo possibile non solo la maternità — che è il ruolo della doula, e affinità e differenze tra le due figure saranno argomenti di questa tesi — ma anche qualsiasi momento difficile dell'esistenza, in qualunque ambito questo si riveli: dalla vita affettiva a quella lavorativa e sociale.

Insomma, la possibilità di acquisire la professionalità del counseling, oltre quella della doula, e la possibilità di diventare docente della scuola della doula hanno fatto sì che decidessi di iscrivermi a una scuola di counseling di ispirazione gestaltica.

Il mio modo iniziale di vivermi la scuola

Faccio una ricerca approfondita delle scuole presenti sul territorio e decido di iscrivermi alla scuola «IN Counseling, Lo Specchio Magico». Conosco Domenico, il direttore didattico. Sento sentimenti contrastanti nei suoi confronti, ma decido di affidarmi.

Nel febbraio 2016 partecipo al primo weekend della scuola, dedicato a «emozioni e sentimenti». Inizio questo percorso avendo ben chiaro quali fossero le ragioni che mi avevano spinto a intraprenderlo. Fra tutte, avevo del tutto escluso quella più importante: fare un percorso di consapevolezza, conoscere parti mie relegate in scrigni chiusi ermeticamente e, quindi, incontrare la mia ombra.

Sono lì con l'idea precisa di acquisire strumenti utili per la mia professione — di doula e di

¹ Sono una ricercatrice storica e mi sono occupata della ricostruzione storico-biografica dei mafiosi corleonesi dall'Ottocento fino alla metà del Novecento e della ricostruzione biografica di noti intellettuali meridionali a cavallo dell'Unità d'Italia.

² Il termine doula, di derivazione greca, significa letteralmente «schiava». Nell'uso contemporaneo indica una figura professionale non sanitaria che offre sostegno concreto, affettivo e relazionale alla donna e alla famiglia durante la gravidanza e nel periodo successivo alla nascita. La figura della doula e l'Associazione Professionale Mondo Doula costituiranno un nucleo specifico di approfondimento nel secondo capitolo.

formatrice di doule — e per diventare counselor. Appunto tutto ciò che mi è utile in questo senso, osservo il gruppo. Il gruppo mi piace, è accogliente, mi sento subito parte integrante. Domenico è bravo e osservo che si prende cura di ogni componente del gruppo. È attento e pronto a non perdere, e a non lasciare perdere agli altri, una possibilità di crescita.

Rimango molto colpita da come ogni componente del gruppo sappia mettersi in discussione e sottolineare le proprie problematiche. Mi stupisco del fatto che ognuno esponga serenamente le proprie difficoltà. Io non sarei stata in grado di parlare delle mie difficoltà, considerandole limiti inconfessabili pure a me stessa. E comunque, in quella fase, non pensavo neanche di averne. Nella mia vita ero convinta di aver fatto i conti con tutte le mie problematiche e di non avere sospesi.

Domenico, sin dall'inizio, invita gli allievi a scrivere un diario di bordo. Ora, che sto scrivendo la tesi, mi accorgo che, finché ho scritto il mio diario, mi sono limitata ad annotare le teorie che lui esponeva, le mie riflessioni sulle problematiche altrui e, soprattutto, il modo in cui affrontava le questioni da counselor, apprezzandone l'operato. Nei due anni di stesura dello stesso, non ho trovato traccia di miei reali passaggi di consapevolezza.

Domenico cercava più volte di riportarmi al ruolo di allieva che avrei dovuto assumere. La frase ricorrente era: «Per quanto l'interpretazione e la capacità di cogliere quello che c'è in figura siano buone, tutto ciò non serve a niente se non è sostenuto da una solida base di conoscenza di sé». Non volevo, non potevo cogliere fino in fondo le sue parole. Mi agganciavo piuttosto ad apprezzare la capacità che lui stesso riconosceva in me, senza riuscire a cogliere il significato più profondo che quella frase sottendeva: «Non potrai mai fare la counselor se prima non avrai fatto i conti con te stessa».

Queste sollecitazioni mi sono risuonate ancora di più quando ho avuto modo di leggere alcuni periodi, folgoranti per me, di Gustav Jung in *Ricordi, sogni, riflessioni*:

Lo psicoterapeuta non deve però limitarsi a capire il paziente; è importante anche che capisca se stesso. Per questo motivo la conditio sine qua non della preparazione dell'analista è la sua stessa analisi, la cosiddetta analisi didattica: solo se questi sa far fronte a se stesso e ai suoi problemi, sarà in grado di proporre al paziente una linea di condotta. Ma solo allora. Nell'analisi didattica il medico deve imparare a conoscere la propria anima e a prenderla sul serio: se egli non sa farlo, non potrà apprendere neppure il paziente. Questi perderà una parte della sua anima che non ha imparato a conoscere³.

Per quanto i due approcci, quello della psicoterapia e quello del counseling, siano differenti⁴, esistono tuttavia delle sovrapposizioni professionali che attengono alla relazione che si crea tra counselor/psicoterapeuta e cliente/paziente. L'invito di Jung rivolto agli psicoterapeuti è quindi assolutamente valido anche per i counselor.

Dall'inizio della scuola avevo acquisito molte nozioni, letto diversi libri ed ero riuscita a entrare in forte contatto empatico con i miei compagni di viaggio. Osservavo il gruppo, coglievo ciò che emergeva negli altri, riconoscevo le dinamiche, mi appassionavo al modo in cui Domenico conduceva il lavoro. Eppure non avevo fatto i conti con me stessa, con la

³ Carl Gustav Jung, *Ricordi, sogni, riflessioni*, Milano, Rizzoli, 1978.

⁴ Cfr. Edoardo Giusti, Enrichetta Spalletta, *Psicoterapia e counseling. Comunanze e differenze*, Roma, Sovera Edizioni, 2012.

mia anima, con l'inconscio, con la mia ombra.

Se mi osservo con la consapevolezza di oggi, non posso non notare che, nel mio modo di stare in quei primi incontri, mancava un aspetto fondamentale: mancavo io.

In quei primi incontri, l'interrogativo di quanto mi riguardasse ciò che gli altri condividevano così generosamente non mi sfiorava, nonostante Domenico mi invitasse ripetutamente a pormelo. Dal mio punto di vista di allora, ero assolutamente convinta che ciò che portavano gli altri non mi riguardasse. E quando, raramente, intravedevo una qualche corrispondenza, la collocavo subito tra le cose su cui pensavo di aver già fatto i conti e che ritenevo, quindi, abbondantemente superate.

Sempre nello stesso libro, Jung se la prende con gli intellettuali:

Tutto può essere sistemato da un intelletto che non sia sottoposto al controllo del sentimento: ma si ha lo stesso una nevrosi⁵.

Ecco, questa frase descrive perfettamente il mio modo di stare al mondo da molto tempo.

Solo frequentando la scuola di counseling ho potuto prendere consapevolezza di ciò. Prima, però, di approfondire e di svelare cosa ho appreso di me in questi anni formativi, cercherò di descrivere, attraverso una favola, in che modo mi relazionassi prima.

La bambina e il mostro. L'inconsapevolezza e la forza dell'intelletto.

C'era una bambina molto felice; felice della vita. Era curiosa; curiosa del mondo. Era spiccatamente razionale, profondamente emotiva e intuitiva. Si fidava del suo intuito. Aveva un «Daimon»⁶ ben chiaro sin dai primi anni della sua vita: il suo principale desiderio era far stare bene lei e le persone che incontrava nella sua strada.

Osservava gli adulti, si soffermava in particolar modo sugli aspetti caratteriali, sulle reazioni emotive, sui loro gesti. Più, ai suoi occhi, tutto le sembrava incomprensibile, più la sua curiosità aumentava. Era incuriosita dalla loro complessità. Non comprendeva, in particolar modo, come mai alcune persone — soprattutto suo padre, che lei percepiva con un cuore buono — potessero agire in maniera violenta o aggressiva. Coglieva il lato buono in ogni persona. Quindi non si limitava a giudicarla: ne osservava la complessità e si interrogava.

La condizione familiare era rappresentativa di tale complessità. In essa si alternavano momenti di grande divertimento, gioia, amore, complicità e generosità a momenti di profondo dolore, ingiustizie e violenze psicologiche. Anche la relazione con la madre era complessa, in quanto caratterizzata da un'inversione dei ruoli. Molte volte era la bimba che faceva da madre a sua madre. Tuttavia lei era orgogliosa di tale relazione, la faceva sentire importante e soprattutto le consentiva di soddisfare un suo profondo bisogno: quello di proteggerla. Le sembrava, quindi, normale la relazione che aveva instaurato. Una relazione di tipo confidenziale, in cui la madre riusciva a soddisfare il suo bisogno di condividere con la figlia tutti gli episodi in cui il padre la trattava male.

⁵ Jung, *Ricordi, sogni, riflessioni*, cit.

⁶ James Hillman, *Il codice dell'anima. Carattere, vocazione, destino*, trad. it. di Adriana Bottini, Milano, Adelphi, 1997. Hillman utilizza il concetto di daimon per indicare quella particolare vocazione o chiamata che accompagna l'individuo e orienta la sua storia personale.

Il senso di sgomento per via di questi racconti, ma anche per quello che effettivamente osservava, aumentava sempre più nella bambina e quindi si consolidava in lei, ancora di più, il forte desiderio di conoscere le persone adulte estranee, con l'unico obiettivo di comprendere suo padre e la sua complessità comportamentale. Un parente acquisito della sua famiglia era un uomo molto affascinante, affabile, gentile con i bimbi. Con lui si divertivano lei e tutti i suoi fratelli: li portava in giro, facevano gite. Spesso e volentieri passava le vacanze estive con la famiglia della bambina.

Un giorno, la bambina, che aveva circa otto anni, decise di esplorare il bosco e incontrò questa persona, che si mostrò particolarmente gentile. Lei si avvicinò, lo salutò e improvvisamente l'uomo si trasformò in un orribile mostro. Lei rimase impietrita. Comprendeva che volesse farle del male, ma non fuggì. Rimase lì, immobile, a domandarsi come mai. Era pietrificata, congelata, e lui la fagocitò tutta in un boccone. La bambina, sorpresa da quanto stava accadendo, si sentì tradita dal suo intuito. Non c'era nessuno che la potesse aiutare e comunque lei decise di non urlare. Decise piuttosto di invocare con tutte le sue forze l'intelletto, che accolse la sua richiesta di aiuto e si gonfiò talmente tanto che riuscì a far esplodere il mostro e a tirare fuori la bambina. Il mostro riacquistò di nuovo le sembianze umane⁷.

La bambina, sostenuta dal suo intelletto, decise di non farsi condizionare da quanto era successo. Non voleva diventare una persona peggiore a causa sua e non voleva che questo episodio la condizionasse nelle relazioni in generale e, in particolare, nelle relazioni con gli uomini. All'uomo disse, diversi anni dopo l'accaduto, di non farsi più vedere e che, se avesse anche solo una volta provato di nuovo a farle del male, lei avrebbe raccontato a tutti quanto fosse successo. Lui promise e mantenne la promessa. Anche la bambina mantenne la promessa: non confidò mai né a sua madre né a suo padre l'accaduto. Lo tenne custodito dentro di sé per molto tempo, tranne qualche rara eccezione in cui lo condivise con qualche amica. Ciò che sicuramente tenne chiuso dentro uno scrigno inaccessibile a sé e agli altri furono le emozioni che contattò durante quella esperienza.

La bimba promise a se stessa che non avrebbe più permesso a nessun'altra persona di farla soffrire così tanto. All'epoca non si rendeva conto del prezzo che avrebbe dovuto pagare per mantenere tale promessa. La bambina, nella sua percezione, sentì di essere uscita da quell'esperienza più forte di prima, accompagnata dal suo intelletto, che da quel momento avrebbe camminato accanto a lei nella vita. Da lì in poi, insieme all'intelletto, promise a se stessa che avrebbe difeso le persone più fragili e, in modo particolare, le donne.

Quel vissuto la condizionò molto, ma lei non se ne accorse. Pensava di averlo trasformato in qualcosa di grande e positivo: con il suo amico intelletto lei non avrebbe più sofferto e, grazie a questo episodio, avrebbe potuto anche difendere tutte le altre persone da lei percepite come vittime. Sul piano razionale, tutto questo era certamente vero. Tuttavia, la bambina non si accorgeva che quella strada l'avrebbe progressivamente allontanata dal proprio sentire. Soprattutto, non fece più i conti con le emozioni vissute nel momento in cui era stata fagocitata dal mostro.

⁷ Domenico mi fece notare che, dietro il bisogno di descrivere la fiaba più che l'accaduto, poteva esserci una mia difficoltà a stare a contatto con un'esperienza di abuso, attraverso una forma di evitamento. Non lo escludo. Tuttavia sento anche che il racconto fiabesco mi permette di esprimere con maggiore chiarezza il ruolo che l'intelletto ha avuto nelle fasi successive della mia crescita. Proverò ad argomentarlo nelle pagine che seguono.

Entrare in contatto con quelle emozioni avrebbe significato riconoscersi vittima, e questo, allora, non le era possibile accettarlo. È vero: nel tempo non si sarebbe più permessa di sentirsi vittima. Ma questo comportò anche un prezzo. Significò allontanarsi da quella bambina, dal suo essere stata vittima in quell'episodio, dal suo dolore non ascoltato, non valorizzato, in parte dimenticato. Forse, anche questa tesi nasce da qui: dal bisogno di richiamare a me quella parte bambina rimasta indietro, dimenticata, e di restituirle finalmente uno spazio di parola e di riconoscimento, e di dare legittimità al dolore provato allora.

Il mio modo di stare al mondo da quell'episodio in poi

Da quell'episodio in poi mi sono rifugiata su un piano esclusivamente mentale, cercando spiegazioni, motivi, giustificazioni. Questo mi teneva lontana dalla mia sofferenza emotiva e dalle mie paure.

Io non potevo provare paura o dolore, dovevo sopravvivere.

Decidevo così, illusoriamente, di sentire il dolore degli altri e accoglierlo, ma non il mio; di sentire l'umiliazione degli altri e accoglierla, ma non la mia; di sentire la paura degli altri e accoglierla, ma non la mia. Il fatto di non entrare in contatto con le mie emozioni lo esercitavo in maniera del tutto inconsapevole. Solo dopo aver iniziato la scuola me ne sono resa conto.

In quella fase di sopravvivenza iniziavo a sviluppare una personalità nevrotica e narcisistica. In quanto nevrotica, ovviamente, ero del tutto inconsapevole. Focalizzavo tutti i lati positivi della mia personalità e rifiutavo tutti gli altri, da me percepiti come lati negativi. Il dolore era da me giudicato come fragilità, e io non potevo sentirmi fragile. Sentire la mia sofferenza significava sentirmi vittima, e io rifiutavo del tutto di sentirmi una vittima, anche quando lo sono stata davvero.

Rispetto all'abuso avevo deciso di non dimenticarlo dal punto di vista razionale, perché avevo deciso di non volerlo più vivere. Ricordarlo mi serviva a mantenere sempre un forte autocontrollo, che mi permetteva di stare lontana da situazioni da me percepite come pericolose, a ragione o a torto. Avevo invece deciso di azzerare totalmente quel ricordo dal punto di vista emotivo.

Alexander Lowen, il creatore della bioenergetica, esprime bene il mio modo di stare al mondo da quell'episodio in avanti:

L'individuo nevrotico è in conflitto con se stesso. Una parte del suo essere cerca di dominarne un'altra. Il suo Io tenta di sottomettere il corpo; il suo pensiero razionale di controllare le emozioni; la sua volontà di superare paure e angosce. Sebbene questo conflitto sia per lo più inconscio, il suo effetto è di esaurire le energie di una persona e di distruggere la pace della mente. La nevrosi è conflitto interno. Il carattere nevrotico assume forme diverse, ma tutte implicano una lotta all'interno dell'individuo tra quello che è e quello che crede di essere⁸.

Prima di continuare nella mia narrazione autobiografica, è utile sottolineare cosa si intende per nevrosi dal punto di vista gestaltico. Perls, il padre della terapia gestaltica, intende per

⁸ Alexander Lowen, *Paura di vivere*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1982, p. 8.

nevrosi un disturbo della crescita, che consiste in un impedimento, impaccio o ostacolo al processo di autorealizzazione. Tale processo consiste nella transizione dal sostegno ambientale all'autosostegno⁹. Si ha una nevrosi quando questo processo è interrotto, mettendo in atto tutta una serie di meccanismi difensivi che rappresentano una sorta di adattamento creativo alle difficoltà che abbiamo incontrato in passato e che assumono, negli anni, una modalità comportamentale ripetitiva e cronica. Tali modalità ci consentono di sopravvivere alle difficoltà ma ci impediscono, di fatto, un reale processo di crescita, di maturazione e quindi di consapevolezza.

Tornando alla frase di Lowen, per molto tempo non percepivo quel conflitto interno. Per me era piuttosto normale e pacifico che il mio pensiero razionale dovesse controllare le mie emozioni, che la mia volontà dovesse superare paure e angosce.

Inconsciamente iniziavo così a esercitare un'interruzione di contatto di tipo egotico. Dal punto di vista gestaltico, l'egotismo — spiega Margherita Spagnuolo Lobb — accade quando dovrebbe esserci uno scambio tra l'organismo e l'ambiente. [...] Invece l'Io mantiene il controllo, evitando così di farsi sconvolgere dalla novità ambientale. [...] L'egotismo, allora, ha a che fare con il non lasciarsi andare all'ambiente o con il non affidarsi alla novità vitale contenuta nell'ambiente [...] cosicché il bisogno di controllarsi prende il sopravvento sulla naturale spontaneità dell'essere¹⁰.

Sulla definizione di egotismo, sempre dal punto di vista gestaltico, mi si addice molto quella utilizzata da Riccardo Zerbetto. Quest'ultimo rappresenta l'Io come una membrana cellulare. L'Io-membrana funziona quindi come un'interfaccia tra mondo esterno e mondo interno. La prerogativa fondamentale di ogni membrana, per essere funzionale alla vita biologica, è quella di essere semipermeabile, in quanto consente quella molteplicità di scambi — gassosi, liquidi, solidi, onde sonore e luminose — indispensabili al suo adattamento e alla sua crescita. Quando questa membrana funziona bene, permette uno scambio regolato tra interno ed esterno, favorendo consapevolezza, presenza e capacità di adattamento; quando invece si irrigidisce o perde la propria funzione regolativa, il confine diventa troppo chiuso o troppo permeabile, dando luogo, in questo modo, alle diverse interruzioni di contatto¹¹.

I gestaltisti declinano diverse modalità di interazione dell'Io-membrana tra il mondo interno e il mondo esterno, tra organismo e ambiente. Tali modalità interattive sono state raggruppate in un numero limitato di possibilità osservabili e che, notoriamente, nel linguaggio della Gestalt sono essenzialmente: la confluenza, l'egotismo, l'introiezione, la proiezione, la retroflessione e la proflessione¹². Esse vengono definite interruzioni di contatto perché svolgono la funzione, a volte percepita dal soggetto come vitale, di interrompere un processo di soddisfazione di un bisogno. Se non esercitassimo tali interruzioni, l'interazione tra organismo e ambiente risulterebbe più sana, più fluida.

⁹ Frederick S. Perls, *La terapia gestaltica parola per parola*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1980.

¹⁰ Margherita Spagnuolo Lobb, *Il now-for-next in psicoterapia. La psicoterapia della Gestalt raccontata nella società post-moderna*, Milano, FrancoAngeli, 2011, p. 86.

¹¹ Riccardo Zerbetto (a cura di), *Atti del IV Convegno Internazionale di Psicoterapia della Gestalt*, Siena, 1991, Edizioni Psicosomatica, p. 131.

¹² Cfr. Frederick S. Perls, Ralph F. Hefferline, Paul Goodman, *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1997; Frederick S. Perls, *La terapia gestaltica parola per parola*, cit.; Riccardo Zerbetto (a cura di), *Atti del IV Convegno Internazionale di Psicoterapia della Gestalt*, cit.

Prendere consapevolezza di tale interruzione ci permetterebbe di ripristinare il buon funzionamento di base dell'essere umano, inteso come autoregolazione sana dell'organismo che si possiede, secondo la visione gestaltica, fin dalla nascita.

Partendo dalla mia interruzione di contatto tipicamente egotica, ne sono seguiti altri tipi di interruzioni di contatto. Quella più prevalente è sicuramente l'introiezione, ingerendo senza assimilare introietti sostenenti il mio modo di stare al mondo¹³.

Da quell'episodio in poi, il mio adattamento creativo — che ha interrotto il processo, come direbbe Perls, di autoregolazione, ma che mi ha permesso di sopravvivere — consisteva nel mantenere «il controllo, evitando così di farmi sconvolgere dalla novità ambientale»¹⁴.

Ci sono stati altri fattori culturali, sociali e affettivi che hanno maggiormente consolidato questo mio stare al mondo. Dal punto di vista affettivo, sicuramente la relazione con mia madre, della quale non ricordo gesti d'affetto nei miei confronti e nei confronti dei miei fratelli. L'amore veniva espresso in altri aspetti, che non comprendevano l'abbraccio e il contatto fisico.

Per quanto riguarda mio padre, sentivo l'amore che provava nei miei confronti, ma anche lui non si permetteva alcun contatto fisico con me. Non riconosceva la nostra conflittualità e, di conseguenza, non dava valore al dispiacere che questa mi procurava. Ricordo ancora le parole spietate e fredde che mi rivolgeva ogni qualvolta tentavo di condividere tale dispiacere: «Non è sincero il sentimento, non credo a una parola di quello che dici». E mi cacciava in malo modo. Così non condivisi più con lui quei sentimenti di dolore e dispiacere. Solo ora riesco a vedere il suo comportamento come «il meglio che potesse fare», considerando le difficoltà personali che evidentemente doveva avere.

La condizione sociale e culturale in cui sono cresciuta ha ulteriormente consolidato e fortificato la mia nevrosi. Sono siciliana e il contesto è fortemente maschilista. Non volevo soccombere e quindi, per non farlo, non potevo certamente mettere in campo e condividere emozioni di sofferenza e dolore. Meglio quelle di forza e di sicurezza. Dal mio punto di vista di allora, lo leggevo come un atto virtuoso, necessario per non dare nessuna possibilità all'altro di potermi ferire. Allora non comprendevo che dietro questo presunto atto di forza si celava la mia profonda paura di non essere in grado di difendermi.

Il mio bisogno di allora era quello di trovare — avrebbe detto Domenico — un modo creativo di stare in una situazione di difficoltà. Durante la mia formazione in counseling ho scoperto che impedivo a me stessa di sviluppare in maniera matura la capacità di difendermi dalle ferite emotive. Dal punto di vista emotivo, facendo quella scelta, rimanevo quella bimba che aveva subito quell'abuso. Una delle caratteristiche dell'essere bambini è quella di non essere in grado di difendersi. Se avessi, nonostante tutto, valorizzato quella ferita dal punto di vista emotivo già allora, avrei dato a me stessa la possibilità di imparare a difendermi e anche di riuscire a individuare le persone pronte a esercitare violenza nei miei confronti, distinguendole da quelle che non avevano tale intenzione. Ma inconsciamente,

¹³ Durante gli incontri di formazione Domenico osservava che, tra le interruzioni di contatto prevalenti nel mio modo di stare nella relazione, emergevano in particolare l'egotismo e l'introiezione. Cfr. Domenico Nigro, *Counseling. Manuale di istruzione e formazione: lo stato delle cose. Vol. 1: Il counseling*, Catanzaro, La Rondine Edizioni, 2023.

¹⁴ Margherita Spagnuolo Lobb, *Il now-for-next in psicoterapia*, cit., p. 86.

probabilmente per mancanza di strumenti, decidevo che era più semplice — e mi avrebbe permesso di non rinunciare alla relazione, cosa che non avrei permesso perché le relazioni per me erano vitali, come per qualsiasi essere umano — mettere in campo un approccio più intellettuale che emotivo. All'epoca sentivo che, per sopravvivere, dovevo evitare il più possibile di mettere in campo le mie emozioni.

Avevo introiettato, così, il concetto sociale dominante secondo cui soffrire in pubblico significa mostrarsi fragili, quindi non degni di rispetto e di stima. Ero del tutto ignara che, introiettando in toto tale assunto, fossi del tutto confluyente e collusiva¹⁵ con lo stesso pensiero dominante contro cui lottavo. Io, che ho lottato dentro la mia famiglia e in società contro il maschilismo e le disuguaglianze di genere, con i miei automatismi comportamentali contribuivo, in maniera del tutto inconsapevole, a nutrire e consolidare questi stessi precetti.

Ho cominciato a prendere consapevolezza di quanto scritto da quando ho iniziato a frequentare la scuola di counseling. Tale consapevolezza ha rappresentato per me un duro colpo. Il mio profondo bisogno di vedermi come una donna senza ombra e senza macchia, capace di superare tutte le avversità della vita, come colei che lotta contro tutte le ingiustizie sociali, era più grande del bisogno di stare in contatto con tutte le parti del mio essere, di stare in contatto con le mie emozioni.

L'emozione che si celava dietro questo modo di relazionarmi era, e ancora sento di dover dire è, la paura. Paura di espormi emotivamente, paura di soffrire, paura di essere travolta totalmente dalle emozioni. Paura di disintegrarmi.

La mia formazione in counseling e il bisogno di integrare tutte le mie parti

Ritornando quindi a quando mi iscrivo alla scuola, come già ho accennato all'inizio, ero, nella mia percezione, una donna compiuta, che aveva chiuso tutte le gestalt¹⁶ e che aveva bisogno di acquisire competenze di tipo relazionale e comunicativo per diventare counselor.

Domenico, negli incontri di scuola, riporta spesso il concetto dell'autoregolazione di Perls, sottolineando come il processo di un percorso di consapevolezza preveda che i tre piani dell'esistenza — il sentire, il pensare e l'agire — siano in equilibrio¹⁷. E io, man mano, mi accorgo, realizzo sempre di più che, dei tre piani, il sentire, il mio, non riesco proprio a contattarlo. Questa consapevolezza la acquisisco nel tempo, con molte difficoltà e resistenze.

Resisto a incrinare un personaggio che brilla di luce propria, senza ombra e senza macchia, capace di amare nonostante tutto quello che ha vissuto, integra e perfetta, che accetta le

¹⁵ Per introiezione si intende l'assunzione non pienamente elaborata di idee, valori o richieste provenienti dall'ambiente; per confluenza la difficoltà a distinguere ciò che appartiene a sé da ciò che appartiene all'altro. Cfr. Domenico Nigro, *Counseling. Manuale di istruzione e formazione*, cit.

¹⁶ Per chiusura della Gestalt si intende il compimento di un'esperienza o di un bisogno: ciò che emerge come figura viene riconosciuto, attraversato e integrato, potendo così tornare sullo sfondo. Cfr. Perls, Hefferline, Goodman, *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*, cit.

¹⁷ Cfr. Domenico Nigro, *Counseling. Manuale di istruzione e formazione*, cit., in particolare le parti dedicate alla consapevolezza e all'integrazione dei registri del sentire, del pensare e dell'agire.

imperfezioni altrui ma non la propria, semplicemente perché, nella sua visione, non ha imperfezioni.

Fare la scuola IN Counseling mi è servito a scoprire quanto, e in che modi, resistevo al naturale fluire dei processi di soddisfazione dei miei bisogni di crescita personale e di consapevolezza. Questo mio resistere ha legittimato diversi miei automatismi comportamentali. Ed essi sono stati sicuramente complici di una parte del mio intelletto che, per proteggermi, ha contribuito a creare un personaggio megalomane e narcisista, che non soffre e che non ha paura. Le resistenze, amiche di quella parte dell'intelletto, non mi permettevano di entrare in contatto con le mie ferite, con il mio dolore, perché le mie ferite e il mio dolore non sostenevano il personaggio megalomane che avevo fatto di me stessa.

I miei compagni di viaggio e Domenico, soprattutto, mi hanno messa di fronte a questa dolente consapevolezza attraverso diversi loro feedback. Riporto due esperienze che mi hanno particolarmente toccata.

La prima l'ho fatta in un weekend in cui Domenico mi chiede di sperimentarmi come conduttrice di gruppo. Decido di lavorare sulla relazione con la madre, proponendo un laboratorio esperienziale intitolato «Tutto su mia madre». Il laboratorio si rivela molto prezioso, dal punto di vista esperienziale, per tutti i partecipanti. Stefania si stupisce di come, dal lavoro che stiamo facendo, emerga un forte senso di attaccamento e grande comunicazione tra lei e la madre, pur avendo con la stessa un rapporto privo di comunicazione. Secondo Domenico, del feedback che le offro ciò che è importante evidenziare è che, per quanto esso risulti efficace e di valore, la mia voce atona e priva di alterazione emotiva può far pensare a un'interruzione di contatto di tipo egotico. Nel manuale, Domenico definisce sinteticamente l'egotismo come il «bloccare il fluire della spontaneità con il flusso delle parole», indicando con queste parole una modalità in cui la persona tende a sostituire l'esperienza viva con il controllo mentale, la spiegazione o il discorso su ciò che accade, interrompendo così il contatto pieno con il proprio sentire. In quel momento ammetto di essermi risentita molto e di essermi contrapposta, rifiutando il feedback.¹⁸

È stato ancora più doloroso, per me, ingoiare altri due feedback in occasione di un altro weekend della scuola di counseling dedicato alle «Emozioni», in cui ho sentito il bisogno di condividere il mio abuso. I feedback di due allievi del gruppo sono stati da me percepiti come spietati, ma sostanzialmente esprimevano lo stesso concetto di Domenico: «Mentre tu hai raccontato l'episodio non ho sentito emozione, la tua voce era atona, monotona, non esprimeva nessuna emozione». Non ho condiviso la rabbia che tali considerazioni hanno generato in me. Piuttosto li ho ringraziati, esercitando anche in questo caso un'altra interruzione di contatto.

Questi feedback mi sono rimasti dentro, li ho fatti sedimentare e piano piano sono emersi ricordi in cui io, alcune volte nella mia vita, avevo condiviso quell'accadimento con alcune amiche; tuttavia non ho mai versato una lacrima. Da lì in poi sono emersi mille altri accadimenti, frasi o episodi che mi avevano ferita profondamente, ai quali non dividevo

¹⁸ Nel counseling, il feedback non coincide con un giudizio, un consiglio o un'interpretazione, ma consiste nella restituzione dell'esperienza di senso e di sentimento che il counselor vive nell'ascolto del cliente; proprio per questo può contribuire ad attivare nuovi processi di consapevolezza. Cfr. Domenico Nigro, *Counseling. Manuale di istruzione e formazione*, cit., pp. 25–27.

la sofferenza che mi provocavano. Non ho mai contattato la rabbia perché mi dava sempre una spiegazione razionale, comprendendo il punto di vista dell'altro. Ciò mi consentiva di non sentirmi umiliata, offesa, e il mio ego così rimaneva intatto. Il tutto accadeva inconsapevolmente perché, ripensandoci, il mio approccio era sempre lo stesso: bypassare completamente l'episodio o la frase e andare oltre, spostando l'attenzione su altro. Non mi sono mai accorta di questo mio evitare e soprattutto non potevo leggere quel mio bypassare come una difficoltà a stare nella mia sofferenza. Non avevo gli strumenti e, in quella fase, il bisogno nevrotico di sostenere il personaggio megalomane mi dava ancora una forte sensazione di benessere.

Questa condizione di benessere era maggiormente supportata dal mio modo di relazionarmi all'altro. Sin dall'età preadolescenziale gli amici, i parenti più stretti, mia madre in primis, vedevano in me una persona cui confidare i loro malesseri, le loro difficoltà. Condividevano episodi di profonda sofferenza e io sono stata sempre lì, pronta ad accogliere, ad ascoltare, senza giudicare, semplicemente stando. Con il risultato che quelle stesse persone, dopo, si sentivano meglio. Questa era la storia che valorizzavo di me. Perché così io stavo e sto al mondo, e questo rappresentava per me una fonte continua di nutrimento emotivo e psicologico, restituendomi una forte sensazione di pienezza. Le scelte di intraprendere la professione della doula e poi quella di counselor nascono proprio dalla consapevolezza di riconoscere, io e gli altri, questa grande capacità di ascolto e di stare nella sofferenza.

Come potevo mai accettare la difficoltà a contattare la mia sofferenza? Impossibile. Sentivo emergere in me un forte senso di confusione che si tramutava in angoscia e il mio desiderio di intraprendere un reale processo di consapevolezza e di autenticità aumentava sempre di più. Decidevo di partire da quel senso di angoscia che percepivo nel momento in cui cercavo di mettermi in ascolto e di contattare le mie emozioni. Iniziamo a osservare, durante gli incontri di formazione in counseling, nel momento in cui i miei compagni di viaggio portavano episodi di sofferenza, una reazione del mio corpo. Osservavo che il respiro si bloccava nella parte alta del torace, sentivo il torace che si stringeva e un forte bruciore alla gola e all'altezza del cuore.

Cosa mi causava quella reazione?

Da lì in poi realizzavo che questa era una reazione più che familiare, ma mai ascoltata. Da quel momento in poi decidevo di valorizzarla, di darle voce.

Sicuramente è stato molto più difficile, per me, realizzare che dovevo ancora fare i conti con il mio abuso. Pensavo di avere ampiamente superato quell'episodio, per le ragioni prima esposte. Tuttavia, realizzavo sempre più che non avevo mai elaborato quell'esperienza dal punto di vista emotivo. Mi sembrava tutto così strano: comprendere che dovevo farci i conti. Mi sono sentita così orgogliosa di come avevo affrontato, all'epoca, il mio abusatore e mi sembrava che bastasse quello. Solo in questa fase mi rendevo conto che io, bimba, per contattare quel coraggio necessario ad affrontare il mostro, avevo come unica strada percorribile quella di azzerare la profonda ferita che quell'episodio mi aveva provocato. Questo rappresentava da lì in poi il mio adattamento creativo, necessario per la mia sopravvivenza, ovviamente nella mia percezione.

Realizzavo sempre più, frequentando la scuola, che il mio abuso, assieme — come già accennato — al contesto culturale, sociale e familiare, fece sì che quel minuscolo pezzettino

di mostro rimasto all'altezza del cuoricino della bambina si trasformasse negli anni in una membrana «protettiva» che, di fatto, separava il mio Io dall'ambiente. A poco a poco, tutti i libri che avevo letto all'inizio del percorso, che per me rappresentavano pura teoria di una formazione di tipo gestaltico da apprendere per acquisire strumenti teorici per la professione di counselor, quei racconti, quelle teorie iniziavano ad attraversarmi dentro e a far vibrare le corde delle mie emozioni.

Sprofondo negli inferi dei miei introietti.

In questa fase in cui cercavo di accogliere i feedback dei miei colleghi del gruppo e quelli di Domenico, da me inizialmente percepiti come spietati, mi hanno colpito molto alcune frasi tratte dal libro *Nati per amare*, scritto da Giorgio Piccinino, uno psicoterapeuta a orientamento transazionale, il quale afferma che:

«Quel bambino non potrà che crescere forte e difeso, duro e intransigente con se stesso e gli altri, lui stesso avrà seppellito dentro una corazza d'acciaio le paure, le incertezze, le fragilità e i dubbi e un sordo sospetto. Per questo non potrà nemmeno avvicinarsi alla propria fragilità, perché subito proverebbe quel senso di paura evitato sin da piccolo proprio con quel comportamento da "Forte". [...] Ciò che ha fatto era inevitabile, la dimostrazione di quanto la sua voglia di sopravvivere fosse più forte di ogni abuso, di ogni violenza»¹⁹.

Questa frase entra potentemente in me nel momento in cui la leggo. Era esattamente così. Quella frase condensava il mio modo di stare al mondo. Quindi, mentre la leggo, sento l'orgoglio di una bimba ferita che riesce a difendersi per la sua sopravvivenza, ma anche la profonda paura di cercare di contattare quell'antica ferita.

Da lì in poi mi rendo conto che non avrei potuto farcela da sola. Decido, oltre a continuare la scuola, di iniziare un percorso di psicoterapia. Mi sono affidata a uno psicoterapeuta di formazione gestaltica — non poteva che essere un gestaltista. Il bisogno di rivolgermi a uno psicoterapeuta è nato da una consapevolezza che man mano emergeva: ogni qualvolta cercavo di contattare le mie ferite, la mia sofferenza, sentivo un forte senso di morte. Non riuscivo a capire, tuttavia osservavo questo.

La sensazione la descrive bene Simone Tempia nel suo libro *Vita con Lloyd*, in cui il nobile protagonista del suo racconto trova risposte ai suoi dilemmi più profondi dal suo maggiordomo Lloyd, al quale condivide, in uno dei suoi dialoghi esistenziali:

«Lloyd, mi sento fragile». «Per quale ragione, sir?». «Non lo so, ma ho l'impressione di poter andare in mille pezzi da un momento all'altro». «Sir, anche l'oceano, divenendo pioggia, si separa in mille gocce. Eppure nessuno pensa che sia fragile». «Questo cosa significa, Lloyd?». «Che la fragilità, sir, non è perdere la propria forma, ma non accettare di averne altre». «Grazie mille, Lloyd». «Prego, sir».²⁰

Ecco, io sentivo di poter andare in mille pezzi proprio perché sentivo che contattare quella fragilità significava perdere la mia forma, quella che mi aveva sostenuta fino ad allora, e contestualmente non potevo accettarne altre, vivendo un lungo periodo di impasse, definita

¹⁹ Giorgio Piccinino, *Nati per amare. Deterioramento e riattivazione della pulsione affettiva*, Sesto San Giovanni (MI), Mimesis Edizioni, 2016, pp. 105 e 165.

²⁰ Simone Tempia, *Un anno con Lloyd. 365 giorni in compagnia di un maggiordomo immaginario*, Milano, Lizard-Rizzoli, 2018.

da Perls come «quella posizione in cui non sono più disponibili né il sostegno ambientale né un sostegno interiore ormai antiquato, e non è stato ancora raggiunto un autentico autosostegno»²¹. All'epoca non mi interessava proprio averne un'altra di forma, figuriamoci accettarla. Accettare cosa, poi? Sono andata alla grande con la mia forma.

Sapevo che, se avessi fatto da sola, avrei fatto nuovamente prevalere quella razionale. Ma sapevo anche, conoscendomi, che se non avessi trovato uno bravo, con le mie grandi capacità manipolatorie avrei fatto in modo di portare dalla mia parte — cioè quella razionale — non solo me stessa, ma anche il mio psicoterapeuta. Mi sono rivolta a una mia carissima amica e lei, conoscendomi profondamente, mi indica il più cinico degli psicoterapeuti di formazione gestaltica. La mia sensazione con lui è che io e lui duelliamo: io mettendo in campo tutte le mie resistenze, lui smontandomele tutte, una a una, facendomi mettere in ascolto e, quindi, in contatto con una delle mie parti, sempre diversa, una delle mille parti represses dalla mia parte razionale.

Quel che cerchiamo di fare in terapia — scrive Perls — consiste nel recuperare, passo passo, le parti ripudiate della personalità, finché la persona diventa abbastanza forte da facilitare la propria crescita, da imparare a capire dove sono i buchi, quali sono i sintomi di questi buchi»²².

È un processo lungo, che, grazie alla scuola, a Domenico e al mio psicoterapeuta, sento di poterlo sostenere, senza sentirmi sfracellare. La meraviglia di un percorso terapeutico è che puoi sentire di iniziare a prendere contatto con tutte le tue emozioni, in un luogo protetto, e accorgerti solo dopo averlo fatto che non sei morta. Anzi, senti un forte senso di benessere e di nuova forza. Tuttavia mi sono anche accorta che il processo non è lineare e che le mie resistenze giocano sempre un ruolo importante, ma va bene così. Come dice Lowen:

«La crescita terapeutica non progredisce in maniera lineare. Ci sono cime e valli. La persona rompe il guscio protettivo delle sue difese e fa un passo in avanti verso un nuovo senso di libertà e di luce. La nevrosi è un guscio protettivo che protegge ma isola anche l'individuo. I gusci non si eliminano; bisogna romperli, per uscirne fuori come un pulcino appena nato. Analogamente, si devono infrangere le barriere e i limiti che costringono il sé»²³.

²¹ Frederick S. Perls, *La terapia gestaltica parola per parola*, cit., p. 40.

²² Perls, *La terapia gestaltica parola per parola*, cit.

²³ Alexander Lowen, *Paura di vivere*, cit., p. 119.

Capitolo secondo — Doula e counselor: due professioni a confronto

Come sono diventata doula

Se nel primo capitolo ho raccontato delle motivazioni che mi hanno portata a frequentare la scuola di counseling, e quanto questo percorso mi abbia aiutata, lentamente e non senza resistenze, a incontrare parti di me che avevo a lungo tenuto fuori dal mio sguardo, in questo secondo capitolo diventa importante soffermarmi sulla professione che mi ha condotta verso quella scelta formativa. Quella di diventare una doula.

Si tratta, quindi, di approfondire non solo il mio coinvolgimento personale — come e perché ho deciso di diventare doula — ma anche la cornice professionale entro cui questa figura si colloca. Questo passaggio permetterà poi di mettere a fuoco differenze, vicinanza e possibili sovrapposizioni tra la professione della doula e quella del counselor, che costituiscono l'oggetto argomentativo della tesi.

Nel farlo, cercherò di non separare mai del tutto il piano teorico dal mio coinvolgimento personale e professionale, perché il momento in cui sono diventata doula rappresenta un passaggio fondante della mia storia personale e del mio percorso professionale. Anche in questo caso, la scelta non è nata da un ragionamento lineare, da una decisione già chiara o da un progetto professionale ordinato. È nata da un'esperienza. Da un attraversamento del corpo. Da una trasformazione che mi ha riguardata prima come donna, poi come madre, e solo successivamente come professionista.

Mi sono avvicinata alla figura della doula subito dopo le mie due gravidanze. La prima nel 2010, la seconda nel 2011. All'inizio della mia prima gravidanza ho incontrato un'ostetrica che ha iniziato ad aprirmi a un mondo diverso da quello che fino ad allora avevo immaginato. Avevo 37 anni, la mia professione prima di questa esperienza era chiara e, pensavo, definita. Ero una ricercatrice storica con borsa di studio al CNR di Napoli, in attesa del concorso che mi avrebbe fatto diventare ricercatrice a tutti gli effetti.

Era il 2010, al sesto mese della mia prima gravidanza, quando ho incontrato quell'ostetrica, Teresa De Pascale. Il primo impatto non fu esattamente quello di un'illuminazione. Ricordo bene il mio scetticismo iniziale. Ricordo il mio modo di osservare quella donna, di catalogarla, di collocarla immediatamente dentro una categoria che mi permettesse di tenerla a distanza. Ai miei occhi appariva come una hippy, una fricchettona, una donna certamente lontana dal mio mondo, dal mio modo di pensare, dalla mia idea di competenza. Ero troppo intellettuale e troppo snob per accogliere davvero quella diversità: la osservavo attraverso uno sguardo giudicante. Avevo bisogno di etichettare, di ordinare, di decidere subito da che parte stare, come se riconoscere l'altro nella sua differenza mi esponesse al rischio di dover mettere in discussione qualcosa di me. Questo modo di guardarla, oggi lo vedo chiaramente, diceva molto più di me che di lei.

Diceva del mio bisogno di controllare, del mio bisogno di restare su un piano mentale, della mia difficoltà ad affidarmi a un sapere che non passava soltanto attraverso le parole, le spiegazioni, i libri, le categorie del pensiero. Lei portava un sapere diverso, più corporeo, più esperienziale, più vicino alla nascita come evento vissuto e non solo come evento da comprendere. E io, in quella fase, non ero ancora pronta ad accoglierlo.

Poi qualcosa è accaduto.

Non è accaduto in un momento preciso. È stato piuttosto un lento spostamento interno. Frequentando i suoi cerchi di accompagnamento alla nascita, ascoltando altre donne e ascoltando me stessa mentre parlavo, quello scetticismo iniziale ha cominciato a lasciare spazio a un sentimento nuovo. Prima curiosità, poi apertura, poi entusiasmo. Scoprivo, grazie a lei e grazie a quei cerchi, che il parto non era soltanto qualcosa che sarebbe accaduto al mio corpo, ma un'esperienza che potevo abitare. Scoprivo che noi donne potevamo formulare desideri, avanzare richieste, cercare informazioni, interrogarci su ciò che volevamo e su ciò che non volevamo. Potevamo arrivare al momento del parto non solo informate ma anche — e soprattutto — consapevoli. Era un mondo che non conoscevo. Un mondo in cui il corpo aveva voce, in cui il sentire contava quanto il sapere. Per me, che avevo passato buona parte della mia vita a osservare e controllare, non era una piccola cosa.

Tutto questo non mi ha resa immediatamente una persona diversa. Non funziona così. Anche allora portavo con me il mio bisogno di capire, di tenere insieme, di dare forma razionale a ciò che mi attraversava. Ma iniziavo a intuire che qualcosa della maternità, della nascita, del parto non poteva essere compreso restando solo nella testa. Dovevo imparare a stare anche altrove. Nel corpo. Nelle sensazioni. Nelle immagini. Nel tremore. Nella possibilità di non sapere tutto prima.

Il mio primo parto ne è stato l'emblema. Venti ore di travaglio in cui la ragione faticava a cedere spazio a una sapienza più antica. Per venti ore ho resistito — non consapevolmente, non per scelta, ma perché era l'unico modo che conoscevo di stare dentro qualcosa di grande e sconosciuto: tenerlo sotto controllo. Solo nelle ultime ore ho deciso di abbandonare quel controllo. L'ho fatto con l'idea, quasi, di lasciarmi morire. E nel momento in cui ho smesso di resistere, è nato mio figlio. Sono rinata anch'io.

Un anno dopo, il secondo parto. In casa, questa volta. E tutto era diverso. Non perché fossi diventata un'altra persona — ero la stessa, con le stesse resistenze, lo stesso intelletto vigile, lo stesso bisogno di capire. Ma qualcosa si era sedimentato. Il corpo ricordava. Sapeva. E in quel secondo parto i tre piani — il sentire, il pensare, l'agire — si sono allineati in un modo che non avevo mai sperimentato prima. Sentivo ciò che accadeva. Pensavo senza separarmi da ciò che sentivo. Agivo in accordo con il corpo, con il ritmo, con il respiro, con ciò che il parto chiedeva momento dopo momento. Non c'era una parte di me che osservava da fuori e una parte di me che viveva. Ero dentro l'esperienza. Non la stavo solo attraversando: la stavo abitando.

Solo anni dopo, nella scuola di counseling, avrei potuto dare un nome a questa differenza. Solo dopo avrei compreso quanto fosse centrale, per me, il tema dell'allineamento tra sentire, pensare e agire. Ma il corpo, nel parto, lo aveva già sperimentato. Aveva già saputo qualcosa che la mente avrebbe capito molto più tardi. Questa consapevolezza mi commuove ancora oggi, perché mi mostra che il mio percorso non è iniziato dove pensavo. Non è iniziato soltanto nella scuola, nei gruppi, nei feedback, nei lavori su di sé. Una parte del viaggio era cominciata prima, nel corpo.

Eppure, finito il parto, tornata alla quotidianità, è successo quello che succede sempre. Il corpo sapeva, ma la mente ha ripreso il suo posto. E con essa, l'interruzione di contatto: sganciarmi dal sentire, diventare solo pensiero! — quella modalità antica, familiare, che mi

aveva permesso di sopravvivere da bambina e che continuava a presentarsi ogni volta che c'era qualcosa di intenso da attraversare —.

Far prevalere la ragione non è di per sé un problema. Lo diventa quando quella prevalenza non è una scelta consapevole ma un automatismo, quando i tre piani (del pensare, del sentire e dell'agire) si disallineano, quando c'è un bisogno del corpo o un'emozione che chiede di essere vista e la mente si frappone, silenziosa ed efficiente, a tenerli a distanza. È esattamente quello di cui ho parlato nel primo capitolo. I semi erano già lì, nei miei parti, nella mia storia. Solo che allora non avevo ancora gli strumenti per riconoscerli.

Ho osservato lo stesso movimento in molte delle donne che ho accompagnato diversi anni dopo il consolidamento della mia professione di doula. Attraverso la restituzione del parto — una delle competenze che ho sviluppato come doula e di cui parlerò nel terzo capitolo — ho visto come anche le donne che durante il travaglio avevano toccato qualcosa di profondo, avevano lasciato parlare il corpo, avevano smesso per qualche ora di controllare, tornassero poi alla vita ordinaria con gli stessi schemi di prima. Il sentire trasforma, ma non stabilmente. Non da solo, non senza un lavoro su di sé che vada oltre il momento del parto.

Al termine della seconda esperienza di parto, fu sempre quell'ostetrica che un giorno mi guardò e mi chiese: «Marzia, perché non segui il corso per diventare doula?».

Quella domanda mi è rimasta dentro a lungo. Non come un invito professionale, ma come uno specchio. Come se qualcuno avesse finalmente trovato le parole per dire ad alta voce qualcosa che io stavo ancora cercando di formulare in silenzio.

È qui che, guardando oggi il mio percorso, riconosco un passaggio importante: diventare doula non è stato solo il desiderio di formarmi, né soltanto la possibilità di trasformare un interesse in una professione. È stato, più profondamente, la ripresa inconsapevole di un viaggio cominciato nel corpo durante il parto e poi interrotto.

Decido di frequentare il corso di formazione per diventare doula. È il 2011 e abito a Napoli. Il corso più vicino è a Torino: è il corso di formazione dell'Associazione Mondo Doula, associazione sulla quale mi soffermerò più avanti. Il percorso inizia a settembre. Ho un figlio di un anno e sei mesi e l'altro di quattro mesi. Ho ottenuto dal CNR una borsa di studio onerosa e decido di investirla interamente nella scuola. Il corso dura nove mesi, con un incontro al mese durante il fine settimana. Ogni mese prendo l'aereo con mio figlio di quattro mesi; arriviamo a Torino, soggiorniamo in un B&B e, per tutto il sabato e tutta la domenica, frequento il corso con lui accanto, mentre dorme e mangia. Il lunedì torniamo a casa. Il figlio più grande resta con il padre. Per una serie di coincidenze e circostanze, poco prima della fine del corso di formazione ci trasferiamo a Torino. Da lì inizio a costruire le basi per consolidare la mia professione di doula.

A quel punto, lentamente, mi sono allontanata dalla ricerca così come l'avevo abitata fino ad allora e mi sono avvicinata a questo mondo. Non è stato un abbandono del pensiero. Non ho smesso di essere una ricercatrice, non ho smesso di interrogare le cose, di voler capire, di cercare connessioni, genealogie, significati. Ma qualcosa ha cambiato direzione. La ricerca non era più solo fuori di me, nei documenti, negli archivi, nelle vite degli altri. Cominciava a riguardare anche il corpo, la nascita, le madri, le case, la solitudine, le reti di sostegno, i passaggi invisibili della maternità.

Diventare doula ha rappresentato per me un processo di autenticità. Uso questa parola con cautela, perché rischia di essere generica, ma è quella che più si avvicina a ciò che ho vissuto. Autenticità, per me, ha significato riconoscere qualcosa che mi apparteneva profondamente: il desiderio di stare accanto alle donne nei loro passaggi, senza dire loro chi dovessero essere, senza spingerle verso un modello di maternità, senza consegnare un ideale di parto o di madre cui adeguarsi.

È questo, alla fine, che mi porta alla decisione successiva. Quando Mondo Doula mi propone di diventare docente del corso di formazione, capisco che quel modo di stare ha bisogno di essere coltivato in modo più strutturato, più consapevole degli strumenti che utilizza. Non basta l'intuito, per quanto affidabile. È allora che decido di iscrivermi alla scuola di counseling. Ufficialmente, per diventare formatrice. Inconsapevolmente, per riprendere un viaggio che ho iniziato molto prima — e che ho interrotto, o forse soltanto rimandato, ogni volta che la ragione ha ripreso il sopravvento.

Il corpo, nel parto, aveva già saputo qualcosa.

La doula è stata il primo modo in cui ho provato, senza saperlo fino in fondo, a tornare verso quel sapere.

E il counseling, anni dopo, mi avrebbe aiutata a nominarlo.

Ciò che è emerso alla scuola di counseling — frequentata diversi anni dopo i parti, dopo aver attraversato la formazione come doula — ne è la prova più chiara. Il percorso era ancora lungo, e lo è ancora. Solo che da allora, a volte, mi consento di lasciarmi andare un poco di più. E sempre di più mi accorgo di quando è la ragione a prevalere — e in quel riconoscere, già, c'è qualcosa che prima non avevo.

Doula e doula di Mondo Doula

La parola *doula* viene dal greco antico. *Doúlē* — sostantivo femminile — significa letteralmente «schiava», o più precisamente «colei che è al servizio di». Era il termine usato nell'antica Grecia per indicare le schiave di famiglia che si occupavano dell'assistenza personale alle loro padrone: le accompagnavano durante la gravidanza, stavano accanto a loro nel momento del parto, le sostenevano nel periodo che seguiva la nascita²⁴. Non avevano competenze tecniche nel senso che oggi attribuiamo a questa parola. Avevano qualcosa di diverso e di più antico: la capacità di stare, di sostenere, di contenere. Erano, con un'espressione in cui mi riconosco profondamente, le professioniste del sacro sulla scena del parto.

La prima autrice a introdurre il termine «doula» nel linguaggio moderno fu l'antropologa Dana Raphael, nel 1966. Nella sua ricerca di dottorato sull'allattamento in diverse culture, Raphael identificò un denominatore comune in tutti i contesti in cui l'allattamento funzionava: una persona specifica, dedicata alla nuova madre, per un periodo preciso dopo il parto. Non una professionista sanitaria. Una presenza umana, continua, orientata esclusivamente al benessere della madre. Raphael decise di chiamare questa figura *doula*, recuperando il termine greco e restituendogli un significato nuovo — non più «schiava» ma

²⁴ Pamela Pasian, *Doulas in Italy: The Emergence of a 'New' Care Profession*, London-New York, Routledge, 2022.

custode, accompagnatrice, testimone²⁵. Il termine venne poi adottato e ampliato dai pediatri e ricercatori statunitensi Marshall Klaus e John Kennell, i quali negli anni Ottanta e Novanta ne consolidarono la definizione moderna: la doula come donna esperta nell'assistenza al parto, capace di offrire supporto fisico, emotivo e informativo continuo prima, durante e immediatamente dopo la nascita²⁶. Da allora, la ricerca scientifica ha documentato i benefici concreti della presenza della doula: riduzione del ricorso ai farmaci, diminuzione dei tempi di travaglio, riduzione dei parti cesarei, maggiore soddisfazione delle madri rispetto alla propria esperienza del parto.

Per questo non mi interessa raccontare la doula come una figura «nuova» in senso assoluto. Sarebbe più corretto dire che la doula contemporanea dà forma professionale a un bisogno antico: quello di non lasciare sola la donna nei passaggi della maternità. Per secoli, in modi diversi a seconda dei contesti storici e culturali, le donne sono state accompagnate da altre donne durante la gravidanza, il parto e il dopo nascita. Non sempre queste figure avevano un nome professionale. Erano madri, sorelle, vicine, comari, matrone, mammane, donne della comunità. Non idealizzo quel mondo: dentro quelle reti potevano esserci anche giudizio, controllo, gerarchie, fatica, obblighi e silenzi. Ma riconosco che lì esisteva qualcosa che oggi spesso manca: l'idea che una donna nel post parto non debba tornare immediatamente efficiente, produttiva, autonoma, capace di fare tutto da sola.

I cambiamenti sociali e culturali hanno modificato profondamente questa scena. Le reti di prossimità si sono indebolite, il parto si è spostato sempre più dentro l'ospedale, la nascita è stata progressivamente assorbita da un sapere medico indispensabile, ma non sempre capace di accogliere tutta la complessità emotiva, relazionale e simbolica dell'esperienza materna. È dentro questa trasformazione che la doula contemporanea trova il suo senso: non per riproporre un passato perduto, né per sostituire le figure familiari o sanitarie, ma per offrire una presenza competente là dove le reti si sono assottigliate²⁷.

In Italia il primo corso di formazione per doule si tenne nel 2007. Da allora, diverse associazioni hanno sviluppato percorsi formativi propri, e le doule italiane sono cresciute in numero e visibilità — in un contesto non privo di tensioni, in particolare con la Federazione Nazionale delle Ostetriche. Un contesto che riflette domande non ancora del tutto risolte: chi ha il diritto di stare accanto a una donna che partorisce? Con quale mandato, quale formazione, quale responsabilità?

Sono domande che mi riguardano, come doula e come formatrice. E sono domande che Mondo Doula ha affrontato con un percorso preciso e progressivo, che ha portato nel 2022 al riconoscimento ufficiale presso il Ministero delle Imprese e del Made in Italy, nell'ambito della Legge 4/2013 sulle professioni non ordinistiche. La definizione presentata al Ministero recita:

«La doula è una figura professionale che si occupa del sostegno concreto, affettivo e relazionale alla donna e alla famiglia nella gravidanza e fino al primo anno di vita del bambino. La doula accompagna i genitori nella continuità. Offre presenza e vicinanza su misura, a domicilio e non, intima e confidenziale, nel pieno rispetto delle scelte delle persone che accompagna. Offre ascolto, supporto, aiuto nella quotidianità e orientamento

²⁵ Pasian, Doulas in Italy, cit.

²⁶ Pasian, Doulas in Italy, cit.

²⁷ Pasian, Doulas in Italy, cit.

non direttivo.»

Questa definizione è il risultato di un consolidamento progressivo della formazione e della comunità professionale di Mondo Doula. Nel tempo, la scuola e l'associazione hanno lavorato per trasformare una pratica di vicinanza in una professione relazionale più consapevole, fondata su presenza, ascolto, orientamento non direttivo, codice di condotta, supervisione, aggiornamento e responsabilità del confine. Nel tempo ho compreso che dire «questo non mi compete» non significa arretrare o essere meno presenti. Il confine è una forma di cura: protegge la donna, la doula, la relazione e le altre professioni coinvolte. Una doula che non conosce il proprio limite rischia di occupare spazi che non le appartengono, anche in buona fede. Il desiderio di esserci, se non è accompagnato da consapevolezza professionale, può diventare invasivo.

La scuola della doula di Mondo Doula ha via via concentrato la propria proposta didattica sulla dimensione relazionale della professione: non solo cosa fa la doula, ma come costruisce la relazione con la donna e la famiglia. Come si entra in contatto, come si sostiene senza invadere, come si accompagna senza sostituirsi. Per questo la doula contemporanea, e in particolare la doula di Mondo Doula per come io l'ho conosciuta, si colloca in una soglia delicata: tra antico e contemporaneo, tra casa e servizi, tra esperienza intima e contesto sociale, tra bisogno di informazioni e bisogno di ascolto, tra vicinanza e limite. È una professionista della relazione che lavora in uno spazio spesso invisibile ma essenziale: quello in cui una donna può sentirsi accompagnata senza essere spostata dal centro della propria esperienza.

La mia pratica di doula dentro la cornice deontologica di Mondo Doula

Provo a raccontare cosa fa una doula dal di dentro — a partire dalla cornice professionale dentro cui lavoro, quella che Mondo Doula ha costruito e definito nel tempo. La doula è una professionista relazionale e sociale, non sanitaria, che accompagna la donna, la madre, la coppia e la famiglia nei passaggi della maternità: gravidanza, travaglio, parto, puerperio e post-partum, fino al primo anno di vita del bambino. Offre sostegno concreto, affettivo e relazionale, presenza e vicinanza su misura, ascolto, supporto nella quotidianità e orientamento non direttivo.

A partire da questa cornice, posso raccontare la mia pratica concreta di doula come un modo di stare nella relazione. Incontri individuali, incontri di coppia, cerchi di donne in gravidanza, accompagnamento alla nascita, sostegno nel puerperio, preparazione del piano del parto e del post-partum, orientamento alle risorse, ascolto della storia, sostegno emotivo, pratico e informativo non sanitario: tutto questo fa parte del mio lavoro.

Nella fase della gravidanza ho costruito negli anni percorsi di accompagnamento alla nascita rivolti alle donne e alle coppie, sia in forma individuale sia in gruppo. Sono percorsi esperienziali e informativi. Ogni formato ha il suo ritmo e la sua funzione, ma tutti condividono un'intenzione di fondo: creare uno spazio in cui la donna, le persone, possano fermarsi, ascoltarsi, riconoscersi competenti della propria esperienza. La gravidanza, nei miei percorsi, non viene guardata solo come tempo di attesa, ma come tempo di trasformazione. Il corpo cambia, e insieme al corpo cambia il modo di percepirsi, di immaginarsi, di stare nella relazione con il partner, con la famiglia d'origine, con il lavoro, con la propria storia, con il bambino reale e con quello immaginato. In questo passaggio la

doula può offrire uno spazio in cui abitare, verbalizzare e normalizzare la complessità dell'esperienza. Mi interessa che la donna possa portare la propria esperienza intera, senza sentirsi obbligata ad aderire a un'immagine luminosa e semplificata della maternità.

Negli incontri individuali il lavoro è intimo e calibrato sulla singola persona. Si esplora la storia della donna — le sue gravidanze precedenti, le sue paure, le sue aspettative, il suo rapporto con il corpo e con il dolore. Si costruisce un piano del parto²⁸ come strumento di consapevolezza: mettere per iscritto i propri desideri costringe a formularli, e formularli costringe a conoscerli. È un lavoro che avviene lentamente, incontro dopo incontro, nel tempo. Nella mia pratica di doula lo utilizzo soprattutto come occasione relazionale per aiutare la cliente a dare parola a ciò che sente, a distinguere tra desideri e timori, a riconoscere quali informazioni le mancano e quali domande desidera portare alle figure sanitarie competenti. Il valore del piano non sta nel garantire che tutto accada come immaginato, ma nel preparare una comunicazione più chiara con le figure competenti e nel sostenere la donna a restare in contatto con i propri bisogni anche dentro l'imprevedibilità dell'esperienza.

Gli incontri di coppia portano dentro lo spazio anche il partner, per aiutarlo a trovare il suo modo di essere presente — davvero presente, non solo fisicamente. Molti partner arrivano con il desiderio di essere utili e la paura di non sapere come esserlo. Il lavoro è aiutarli a scoprire che la loro presenza, già da sola, può essere un contenimento. Che non devono sapere cosa fare: è importante che imparino a stare. Possono imparare a essere presenza, a custodire il clima, a offrire contatto, silenzio o parole quando sono utili. Anche qui il lavoro della doula non consiste nel dare istruzioni, ma nel favorire una qualità di presenza possibile.

Accanto agli incontri individuali e di coppia, i cerchi di donne in gravidanza hanno avuto, nella mia pratica, un valore particolare. Il cerchio è uno spazio simbolico e concreto in cui la donna può scoprire di non essere sola. In un tempo in cui molte gravidanze sono vissute dentro famiglie piccole, reti ridotte e vite accelerate, il gruppo permette qualcosa di prezioso: ascoltare altre donne e, attraverso di loro, riconoscere parti di sé. In questi spazi la mia funzione non è condurre verso una verità sulla maternità, ma custodire il campo: tenere il filo, proteggere il clima, favorire la parola, dare spazio ai silenzi, contenere eventuali giudizi, riportare alla soggettività.

Questo modo di lavorare è profondamente legato al linguaggio di Mondo Doula. Parole come stare, ascoltare, fare spazio, sospendere il giudizio, accompagnare, sostenere, orientare, non sostituirsi, custodire il campo non sono formule astratte. Sono parole-bussola. Orientano la pratica, impediscono che la relazione diventi invasiva, ricordano che il centro non è la competenza della doula, ma l'esperienza della donna, della coppia. La doula non si presenta come esperta della vita dell'altra, ma come presenza capace di sostenere le condizioni perché l'altra possa riconoscere la propria competenza, la propria voce, il proprio modo di attraversare quel passaggio.

Un aspetto centrale della mia pratica è anche la preparazione del puerperio. Spesso si dedica molta attenzione al parto, comprensibilmente, ma molto meno al dopo. Eppure il dopo nascita è un tempo delicatissimo. La madre torna a casa con un bambino reale, con

²⁸ World Health Organization, *WHO Recommendations: Intrapartum Care for a Positive Childbirth Experience*, Geneva, World Health Organization, 2018.

un corpo che ha attraversato una soglia, con il sonno interrotto, con una nuova organizzazione familiare da costruire, con emozioni intense e contraddittorie. Preparare il puerperio significa immaginare prima alcune condizioni concrete di sostegno: chi ci sarà, di che cosa avrò bisogno, chi può aiutare senza invadere, come posso proteggere il riposo, a chi posso chiedere sostegno. Anche qui, la doula può aiutare a pensare la rete prima che il bisogno diventi emergenza.

Nel puerperio il lavoro cambia registro. La nascita è avvenuta, ma la trasformazione è appena cominciata. La donna può essere vulnerabile, frastornata, sopraffatta, oppure attraversata da emozioni molto diverse tra loro. Il mio compito non è risolvere, non è consigliare, non è insegnare come si diventa madri. **È esserci.**

Garantire aiuti pratici in modo tale che la cliente possa dormire, farsi una doccia, mangiare, creare la relazione con il proprio bambino. Garantire uno spazio di ascolto dove possono abitare tutte le ambivalenze emotive. Tutto questo è sostegno emotivo, pratico e informativo non sanitario. Quando una richiesta esce dal suo ambito, la doula orienta verso le figure competenti. Questo passaggio non è una rinuncia alla relazione, ma una sua forma di responsabilità.

Il confine, in questo senso, non impoverisce la vicinanza: la rende più affidabile. La doula può stare molto vicino proprio perché conosce il proprio limite. Può entrare nei luoghi di vita, nelle case, nelle storie, nei momenti fragili, ma deve sapere in quale posto stare e come starci. Deve poter distinguere ciò che le compete da ciò che appartiene ad altre professioni — un'ostetrica, un medico, una psicologa, una psicoterapeuta, un servizio territoriale, un counselor. La cura del confine protegge la donna, la famiglia, la doula stessa e la qualità della relazione.

Questo lavoro mi ha insegnato molto anche sul mio modo di stare accanto.

Ogni donna che incontro mi chiede, implicitamente, di non sovrapporre la mia esperienza alla sua. Di non partire dalla mia idea di parto, di maternità, di corpo, di forza. Di non pensare che ciò che ha aiutato me debba necessariamente aiutare lei. Accompagnare significa partire da lì: non da un modello astratto di maternità, non da un ideale di parto, non da una teoria della buona madre, ma da quella donna, in quel momento, con ciò che può vedere e ciò che ancora non riesce a vedere.

Questa è la mia pratica di doula: una pratica fatta di presenza, domande, silenzi, parole, corpo, orientamento, piccoli gesti e cura del confine. Una pratica che non pretende di trasformare la maternità in un'esperienza facile o sempre luminosa, ma che prova a non lasciarla senza ascolto. Ed è proprio dentro questa pratica, così profondamente relazionale, che iniziano a intravedersi alcune vicinanze con il counseling. Non perché la doula faccia counseling, né perché le due professioni coincidano, ma perché entrambe chiedono una qualità della presenza, dell'ascolto e della consapevolezza del proprio ruolo. Per questo, nel passaggio successivo, sarà necessario distinguere meglio la cornice della doula da quella della counselor. Alcune competenze possono sembrare vicine — ascoltare, fare domande, stare nella relazione, sostenere senza sostituirsi — ma cambiano significato a seconda del ruolo da cui vengono esercitate. Chiarire questa differenza è importante perché mi permette di sapere che cosa sto facendo, da quale posizione professionale sto accompagnando l'altra persona e quale limite devo rispettare: è proprio in questo confine tra prossimità e differenza che si gioca la responsabilità della relazione d'aiuto.

Che cos'è il counseling: il mio percorso formativo

Proprio a partire da questa soglia — dove la pratica della doula incontra alcune competenze relazionali vicine al counseling senza però coincidere con esso — è importante e necessario chiarire che cosa sia il counseling. Non per separare la teoria dal percorso che ho già raccontato, ma per far vedere da quale cornice professionale provengano alcune parole che, nella mia esperienza, hanno iniziato lentamente a prendere corpo: ascolto, presenza, domanda, consapevolezza, responsabilità, confine.

Quella distinzione non l'ho trovata sui libri. O meglio: l'ho trovata anche sui libri, ma solo dopo averla incontrata sulla mia pelle. La collocherei nei weekend — di cui ho già parlato nel primo capitolo — in cui Domenico, e poi anche alcuni compagni di formazione, mi restituivano qualcosa del mio modo di stare nella relazione, della mia voce atona, della distanza tra ciò che raccontavo e ciò che lasciavo sentire. Allora quei feedback mi sembravano duri, quasi spietati, e non riuscivo ancora ad accoglierli. Eppure qualcosa, dentro di me, si muoveva: qualcosa di scomodo e vivo insieme, che non sapevo ancora nominare, ma che iniziava già a interrogarmi.

La scuola di counseling ha lavorato esattamente su questa frattura. Mi ha mostrato che non posso sostenere nell'altro una maggiore consapevolezza di sé se io stessa non mi esercito a riconoscere ciò che accade in me. Non posso accompagnare un cliente a prendere contatto con le proprie emozioni se uso il pensiero per non sentire. Non posso restituire un feedback che apra possibilità se quel feedback nasce solo dalla mia intelligenza interpretativa e non anche dalla mia esperienza viva nella relazione.

È da lì che ho cominciato a capire cosa fosse il counseling. Non dalla teoria, ma dall'attraversamento.

Eppure la teoria esiste, ed è necessaria. E vale la pena raccontarla come linguaggio che ho imparato a usare per dare forma a qualcosa che stavo già vivendo senza saperlo dire.

Il counseling è una professione d'aiuto con una propria identità specifica — non una variante della psicoterapia, non una forma di coaching, non una consulenza. Domenico, nel suo *“Counseling. Manuale di istruzione e formazione”*, lo definisce come «una relazione d'aiuto professionale praticata da uno specifico professionista, denominato counselor, in forza di uno specifico e particolare modo di stare con se stesso, in relazione con i propri clienti, gestendone opportunamente le dinamiche di comunicazione, con l'intento preordinato di sostenere, in loro, sviluppi di consapevolezza tali da migliorare significativamente le loro capacità e possibilità di affrontare le situazioni problematiche che stanno vivendo e rispetto alle quali chiedono aiuto»²⁹. Non si tratta di risolvere il problema al posto dell'altro, né di indicare la strada giusta. Si tratta di creare le condizioni perché la persona possa vedere più chiaramente se stessa — le proprie scelte, i propri automatismi, i propri modi di stare nella relazione con il mondo — e a partire da quella visione più chiara, prendere decisioni più libere e più consapevoli.

Domenico precisa che il counseling non può essere confuso con la psicoterapia né con la psicologia, con cui condivide alcune domande ma non il mandato, né i metodi: il counselor

²⁹ Domenico Nigro, *Counseling. Manuale di istruzione e formazione*, seconda edizione, pp. 19–20. Nigro definisce il counseling come una relazione d'aiuto professionale orientata a sostenere nel cliente processi di consapevolezza capaci di migliorarne le possibilità di affrontare le situazioni problematiche per le quali chiede aiuto.

«non può e non deve utilizzare la psicologia come leva del proprio lavoro, pena non fare counseling, ma scimmiettare psicologi e psicoterapeuti»³⁰. Ciò che qualifica il counseling è invece un insieme di pratiche specifiche — accoglienza, ascolto, osservazione non giudicante, comunicazione non violenta, presenza attiva e consapevole — pratiche che si apprendono non studiando relative teorie, ma esercitandole; pratiche che fanno di ogni sessione di counseling, prima ancora che un intervento tecnico, «una relazione che si fa esperienza»³¹. Un'esperienza in cui il cliente non è un paziente da trattare ma una persona da coinvolgere attivamente, da accompagnare lungo sentieri di consapevolezza ancorati al sentire, prima che al pensare.

Questa distinzione — tra il sapere qualcosa e il saperla fare, tra la competenza intellettuale e la competenza relazionale — è stata per me una delle scoperte più scomode e più preziose della formazione. Ho già raccontato nel primo capitolo quanto fossi brava a capire gli altri senza entrarci davvero in contatto. Quella stessa capacità, alla scuola di counseling, si è rivelata per quello che era: una forma sofisticata di interruzione di contatto. Una forma elegante, socialmente apprezzata — ma pur sempre un'interruzione.

La scuola che ho frequentato ha un'ispirazione gestaltica, e questa non è una precisazione secondaria. Domenico dedica al cuore della Gestalt un posto centrale nel suo manuale, descrivendo come il counseling funzioni lavorando sull'integrazione dei tre registri in cui si svolge l'esistenza umana: il sentire, il pensare, l'agire. «Le migliori esperienze possibili di apprendimento e crescita, per noi esseri umani, sono quelle che facciamo quando ciò che accade in ciascuno di questi tre registri è in armoniosa e funzionale corrispondenza con quanto accade negli altri due»³². Nel mio percorso, tutto questo ha dato nome a qualcosa che il corpo aveva già attraversato nel parto. In quel secondo parto avevo fatto esperienza di un allineamento tra sentire, pensare e agire. La scuola, anni dopo, mi ha permesso di comprendere quanto quell'esperienza fosse stata importante e quanto poco, allora, fossi riuscita a integrarla nella mia consapevolezza. Mi ha mostrato che il contatto non è un'idea astratta, ma qualcosa che accade nel corpo, nella parola, nella relazione, nel modo in cui sono presente o assente a me stessa mentre incontro l'altro.

Per questo il counseling, nel mio percorso, non è stato solo apprendimento. È stato smascheramento. Quando questa corrispondenza si rompe — quando la mente prende il sopravvento sul corpo, quando il pensiero soffoca il sentire, quando l'azione si disconnette dall'emozione — prende forma quell'adattamento creativo che ho descritto nelle pagine precedenti: un modo di stare al mondo che, pur avendo avuto in origine una funzione protettiva, continua a ripetersi automaticamente, inconsapevolmente, anche quando non serve più. È esattamente ciò che accade a quella bambina che impara a far prevalere la ragione per sopravvivere e che continua a farlo molto tempo dopo, quando la sopravvivenza non è più in gioco.

³⁰ Ivi, pp. 11–12. Nigro distingue il counseling dalla psicologia e dalla psicoterapia e sottolinea che la specificità professionale del counselor risiede nelle competenze relazionali proprie del counseling e non nell'utilizzo della psicologia come strumento di intervento.

³¹ Ivi, pp. 8–9. Nigro definisce il counseling «una relazione che si fa esperienza», sottolineandone il carattere relazionale ed esperienziale e la possibilità, per il cliente, di sperimentare modi nuovi di affrontare le proprie difficoltà.

³² Ivi, pp. 8–9. Nigro individua nel Sentire, nel Pensare e nell'Agire i tre registri attraverso cui si svolge l'esperienza umana e sottolinea il valore della loro integrazione nei processi di consapevolezza.

Ho iniziato a vedere il personaggio che avevo costruito: la bimba che diventa la donna che capisce, che tiene, che sa stare nella sofferenza degli altri, che non crolla, che non ha bisogno.

Ho iniziato a vedere che quel personaggio mi aveva protetta, ma mi aveva anche isolata dal mio sentire. E ho iniziato a comprendere che, se volevo davvero stare in una relazione d'aiuto, non potevo continuare a usare la relazione solo come luogo in cui essere competente. Era importante che si potesse trasformare in un luogo in cui essere presente. In questo senso, il tema del sentire, pensare e agire è diventato per me una chiave fondamentale³³. Mi sono accorta, lentamente e con molta resistenza, che il mio sentire era il piano più difficile da contattare. Pensavo molto, agivo molto, comprendevo molto. Ma sentire davvero ciò che mi attraversava, restare in ascolto del corpo, del dolore, della rabbia, della paura, era per me, come sappiamo, molto più difficile.

Il lavoro del counselor gestaltico è precisamente un lavoro sul contatto — sulla qualità della presenza nell'hic et nunc della relazione, sulla capacità di riconoscere i momenti in cui il cliente si ritira, si difende, si interrompe. Non per giudicarlo, ma per offrirgli uno specchio — una possibilità di vedersi con occhi diversi. Domenico lo dice con un'immagine precisa: il counselor è «una sorta di facilitatore esistenziale» che lavora «valorizzando le potenzialità del cliente, e le relative possibilità di espressione e sviluppo, mettendole in luce, grazie alla relazione stessa di counseling»³⁴. Non si sostituisce al cliente, non sa meglio di lui cosa sia giusto per lui. Sa stare nella relazione in un modo tale da permettere al cliente di accedere a ciò che sa, non sa o disconosce di sé, che spesso non riesce a vedere, perché è troppo vicino, o troppo doloroso, o troppo abitudinario per essere notato.

Il counseling, quindi, chiede una responsabilità specifica. Non basta voler aiutare. Non basta essere sensibili, empatici, disponibili. Occorre sapere dentro quale cornice si sta lavorando, quale domanda è stata portata, quale ruolo si sta assumendo, quali strumenti sono pertinenti e quali invece non lo sono. Occorre riconoscere il limite tra accompagnare e dirigere, tra sostenere e sostituirsi, tra restituire e interpretare, tra stare accanto e occupare lo spazio dell'altro. È qui che il counseling mi aiuta anche a guardare meglio la mia pratica di doula. Non perché la trasformi in counseling, ma perché mi permette di nominare con più precisione la qualità della presenza, il valore del confine e il rischio, sempre possibile, di usare la relazione per rispondere a un mio bisogno di essere utile. Per questo, dopo aver chiarito la pratica della doula e dopo aver definito il counseling come relazione d'aiuto professionale, il passaggio successivo non può che essere il confronto tra queste due professioni.

Doula e counselor: differenze, contatti, confini

Tra le due professioni esiste una zona di confine che non è vuota — è abitata, è viva, è attraversata continuamente da chi lavora in entrambi i campi. Tuttavia, trattare doula e

³³ Sul rapporto tra Sentire, Pensare e Agire e sulla loro integrazione nei processi di consapevolezza, cfr. Domenico Nigro, *Counseling. Manuale di istruzione e formazione*, cit., pp. 8–9; si vedano inoltre pp. 167 e 322, dove l'autore approfondisce il rapporto tra consapevolezza, esperienza e integrazione delle dimensioni sentimentali, mentali e comportamentali.

³⁴ Domenico Nigro, *Counseling. Manuale di istruzione e formazione*, cit., pp. 11–12. Nigro propone l'immagine del counselor come «una sorta di facilitatore esistenziale», che valorizza le potenzialità del cliente e le possibilità di espressione e sviluppo attraverso la relazione stessa di counseling.

counselor come se fossero la stessa cosa significherebbe perdere qualcosa di essenziale: la specificità di ciascuna, la responsabilità che ciascuna porta, il mandato diverso con cui ciascuna entra in relazione con la persona che accompagna. Provo a stare dentro questa complessità, senza semplificarla.

Le competenze condivise

All'inizio ero attratta soprattutto dalle somiglianze. Mi sembrava naturale pensare che il counseling potesse rafforzare la mia pratica di doula, perché riconoscevo in entrambe le professioni un'attenzione profonda alla relazione, alla presenza, alla parola, all'ascolto. Ma più procedevo nel mio percorso formativo, più comprendevo che una stessa competenza può cambiare significato a seconda della cornice in cui viene esercitata.

C'è un insieme di competenze che appartengono a entrambe le professioni. Sono le competenze della presenza: l'ascolto attivo, la sospensione del giudizio, l'attenzione ai bisogni dell'altro, il rispetto dell'autonomia della persona, la capacità di accompagnare senza sostituirsi, la cura della relazione come strumento di lavoro. Sia la doula che il counselor devono saper stare nel non sapere in cui non si ha la risposta pronta, in cui la tentazione di intervenire è forte e va riconosciuta e contenuta. Entrambe devono aver lavorato su se stesse — non per essere risolte, ma per essere sufficientemente consapevoli da non confondere il proprio sentire con quello di chi stanno accompagnando. In questo senso, doula e counselor parlano la stessa lingua di base. Eppure questa lingua non basta a fare la stessa professione.

La differenza nella cornice e nella finalità

Ciò che differenzia doula e counselor non sta tanto negli strumenti — che in parte si sovrappongono — quanto nella cornice dentro cui quegli strumenti vengono usati, nella finalità che li orienta, nel mandato con cui si entra in relazione con la persona. «Ascoltare», per esempio, è una parola che appartiene sia alla doula sia al counselor. Ma non è mai una parola neutra. La doula ascolta una donna, una madre, una coppia, una famiglia dentro i passaggi della maternità e della genitorialità. Il counselor ascolta dentro una relazione d'aiuto professionale orientata alla consapevolezza, alla responsabilità personale e al cambiamento. In entrambi i casi c'è ascolto, ma non è lo stesso ascolto, perché non è la stessa cornice.

La doula accompagna un passaggio. Un passaggio specifico, circoscritto nel tempo anche se profondo nella sua portata: il concepimento, la gravidanza, il parto, il puerperio, il post-partum, il diventare madre, il diventare famiglia. La persona che si rivolge alla doula porta un bisogno di sostegno dentro un'esperienza che sta già vivendo o che sta per vivere. Non chiede di cambiare se stessa. Chiede di non essere sola nell'attraversarla. La doula è presenza accanto alla maternità: una presenza concreta, talvolta domestica, fatta di continuità, parole, silenzi, orientamento, sostegno pratico e informativo non sanitario. Il counselor, invece, offre una presenza collocata dentro un setting di relazione d'aiuto, orientata a sostenere il cliente nella possibilità di meglio affrontare una difficoltà personale, riconoscere un automatismo comportamentale disfunzionale, attraversare un passaggio di consapevolezza.

Il counselor lavora dentro una domanda. Una domanda che può essere ancora informe, ancora difficile da articolare, ma che è sempre presente: qualcosa non funziona come

vorrei, qualcosa si ripete e non capisco perché, qualcosa in me vuole cambiare ma non riesce. La doula ascolta per sostenere, per contenere, per accompagnare. Il counselor ascolta per restituire — per offrire uno specchio in cui la persona possa vedere qualcosa di sé che ancora non vede. La doula protegge lo spazio perché l'esperienza possa accadere. Il counselor crea lo spazio perché la consapevolezza possa emergere. Non è una differenza di valore. È una differenza di funzione, di orientamento, di mandato.

Anche il setting distingue le due professioni. La doula lavora spesso nei luoghi di vita della donna e della famiglia, può essere presente nei tempi della gravidanza, talvolta nei luoghi del parto o nel ritorno a casa dopo la nascita. La sua presenza può essere continuativa, flessibile, modulata sui bisogni e sui tempi di quel passaggio. Il counselor lavora invece dentro un setting professionale definito, una cornice e un mandato precisi.

Quando i confini sfumano

Nella vita reale i confini non sono mai così netti come nelle definizioni. Ci sono donne che arrivano dalla doula e scoprono nel percorso qualcosa di sé che non si aspettavano — un dolore antico che la gravidanza ha risvegliato, un automatismo comportamentale che il diventare madre ha reso visibile. In quei momenti la doula deve saper riconoscere il confine: può stare, può accogliere, può ascoltare, può sostenere la donna nel nominare ciò che emerge. Ma non può trasformare quello spazio in un percorso di counseling solo perché possiede sensibilità, strumenti relazionali o esperienza professionale. Può però orientare, con delicatezza, verso uno spazio più adeguato, quando ciò che emerge richiede una competenza e un setting diversi.

Allo stesso modo, può accadere che una persona arrivi al counseling portando una domanda di cambiamento, ma abbia prima di tutto bisogno di sentirsi vista, accolta, non giudicata. In questo caso il counselor non può limitarsi a lavorare sull'istanza di cambiamento senza costruire una qualità di presenza sufficientemente sicura. Alcune competenze che la doula conosce bene — stare, ascoltare, non affrettare, rispettare il tempo dell'altro — sono proprie del lavoro del counselor. Ma sono agite per scopi diverse. Le due professioni non si escludono. Si completano. E chi le ha attraversate entrambe porta in ciascuna qualcosa dell'altra.

I confini necessari

La doula ha un compito specifico: aiutare la donna, e la sua famiglia, a vivere nel miglior modo possibile l'esperienza del pre-parto, del parto e del post-parto.

In questa sua mission, tutte le abilità di counseling che può mettere in campo la aiutano a eseguire meglio il proprio compito.

Il compito del counselor è di aiutare i propri clienti a meglio affrontare e superare qualsiasi crisi o problematica esistenziale che con i loro mezzi e le loro risorse non riescono ad affrontare.

I confini esistono, e vanno tenuti. Non per difendere un territorio, non per ragioni corporative, ma per tutela verso le persone che accompagniamo. La doula non è un counselor. Può accogliere ciò che emerge nella relazione e può sostenere la donna nel

nominare un bisogno, ma non possiede, in quanto doula, le competenze professionali specifiche per lavorare sull'istanza di cambiamento in senso proprio. Quelle competenze appartengono a una formazione specifica in counseling e richiedono una cornice, un setting e un mandato professionale differenti. Il counselor non è una doula. Non entra necessariamente nel percorso nascita con la continuità, la presenza nei luoghi di vita, la conoscenza specifica dei bisogni della donna in gravidanza, nel parto e nel puerperio che appartengono alla formazione e alla pratica della doula.

I confini, quindi, non sono muri. Sono membrane — per usare un'immagine che ho fatto mia incontrando la Teoria della Gestalt. Membrane semipermeabili, che consentono gli scambi necessari senza perdere la propria identità. Che riconoscono l'altro senza dissolversi in lui.

Per me attraversare entrambe le professioni non significa fonderle. Significa abitare con più consapevolezza il confine tra loro. La doula mi ha insegnato la potenza dello stare accanto nei passaggi della maternità, la cura della presenza, la fiducia nella madre, il valore della continuità, la delicatezza del non sostituirsi. Il counseling mi ha insegnato a interrogare ciò che accade nella relazione, a osservare il mio sentire, il mio pensare e il mio agire, a riconoscere gli automatismi, a sostenere processi di consapevolezza e cambiamento. Sono due modi di stare nella relazione che dialogano, ma non si sovrappongono completamente.

Ho impiegato anni a comprendere dove finisce la doula in me e dove inizia la counselor. Non sono sicura che questa distinzione sia qualcosa che si conquista una volta per tutte. Forse è piuttosto una domanda da mantenere viva: da quale ruolo sto ascoltando? Quale domanda mi è stata portata? Quale contratto relazionale è attivo? Quale responsabilità posso assumere? Quale limite devo rispettare? Porre queste domande non irrigidisce la relazione. La protegge.

Ma il confronto teorico, da solo, non basta. È nella pratica che le differenze e le zone di contatto diventano più visibili. Per questo, nel capitolo successivo, proverò a osservare tre esperienze di tirocinio: la restituzione del parto di Elena, la sessione individuale di counseling con Elena e il percorso di counseling di coppia di Elena e Marco. Saranno questi casi a permettermi di guardare, non più soltanto in teoria, che cosa accade quando una competenza relazionale può attraversare entrambe le professioni, quando invece la cornice cambia, quando il confine deve essere nominato e quando la relazione professionale di counseling chiede di essere abitata con maggiore precisione.

Capitolo terzo — I casi di tirocinio: dalla restituzione del parto al counseling individuale e di coppia

3.1 Caso 1 – La restituzione del parto ³⁵di Elena: il corpo che sa e la mente

³⁵ Per una doula di Mondo Doula, la restituzione del parto consiste nell'offrire alla donna uno spazio di ascolto in cui possa ripercorrere e ricomporre la propria esperienza del parto nella sua interezza. La doula ascolta il racconto, ne segue il filo, pone domande che aiutano a chiarire e collegare i diversi passaggi, richiama parole, emozioni, sensazioni, relazioni e momenti significativi emersi, così da sostenere la donna nel riconoscere la continuità della propria storia e il significato che quell'esperienza assume per lei. Producendone una nuova storia

che interpreta

Scelgo di aprire il terzo capitolo con un caso che, apparentemente, potrebbe sembrare meno adatto degli altri a entrare in una tesi di counseling. Il lavoro con Elena, infatti, non nasce dentro una cornice di counseling. Non nasce da una domanda esplicita di cambiamento personale, né da un contratto in cui io sia chiamata a stare nella relazione come counselor. Elena si rivolge a me come doula, e ciò che mi chiede è una restituzione del parto.

La sua richiesta si colloca dunque dentro una competenza propria della doula. La restituzione del parto fa parte degli strumenti professionali che la doula può offrire alla donna dopo la nascita, come spazio di accompagnamento alla rinarrazione dell'esperienza vissuta. Nella formazione della Scuola delle Doule di Mondo Doula, di cui sono formatrice, questo tema viene affrontato nel modulo dedicato ad “Attaccamenti e separazioni”, dove si distingue con attenzione la restituzione dall'elaborazione. Non si tratta di un lavoro terapeutico, ma di un processo di accompagnamento che permette alla donna di riattraversare la propria storia di parto, riconoscerne i passaggi, dare parola ai vissuti e ricomporre l'esperienza in una narrazione più integra e riconoscibile come propria.

Proprio per questo, tuttavia, questo primo caso mi sembra particolarmente significativo. È il caso in cui il confine tra il modo di stare nella relazione della doula e quello della counselor appare più sottile, più permeabile, ma anche più bisognoso di essere nominato con precisione. Nella restituzione del parto, infatti, ho messo in campo competenze che appartengono in modo specifico alla mia esperienza di doula e a quello che si apprende durante il corso di formazione per diventare doula: la conoscenza del percorso fisiologico del travaglio e del parto, il linguaggio del corpo che partorisce, l'attenzione alla memoria corporea, la capacità di seguire le soglie dell'esperienza, il riconoscimento dei passaggi emotivi che attraversano una donna durante e dopo il parto. Allo stesso tempo, molte delle pratiche che ho utilizzato — l'ascolto attivo, le domande aperte, le riformulazioni, i rispecchiamenti, la cura dello spazio relazionale, l'accompagnamento alla consapevolezza — sono molto vicine al counseling.

Il punto non è quindi stabilire se in quel momento io stessi “facendo la doula” o “facendo counseling”, come se le due esperienze fossero territori completamente separati. Il punto, per me, è osservare come una stessa qualità della presenza, una stessa attenzione alla parola e al corpo, possano assumere significati diversi a seconda della cornice, del contratto e della domanda che fondano l'incontro. In questo caso la cornice è chiara: Elena non mi chiede una sessione di counseling, ma una restituzione del parto. Il campo di lavoro è la nascita, la memoria del parto, il corpo che ha attraversato il travaglio, la possibilità di rinarrare un'esperienza che, nel suo ricordo, era rimasta attraversata da paura, senso di errore e colpa.

Il lavoro si è svolto in due incontri. Nel primo, dopo una visualizzazione guidata, ho invitato Elena a ripercorrere il parto attraverso la parola. La visualizzazione partiva dal respiro e dal corpo, e la accompagnava a tornare alle diverse fasi dell'esperienza: l'inizio del travaglio, la fase prodromica, il passaggio alla fase attiva, la fase espulsiva e la nascita³⁶. Era

³⁶ Per una descrizione sintetica delle fasi del travaglio, cfr. Rita Breschi, *«Il travaglio di parto: le diverse fasi»*, UPPA, aggiornato al 24 febbraio 2026. Per un riferimento istituzionale generale sulla fisiologia e l'assistenza durante travaglio e parto, cfr. World Health Organization, *WHO Recommendations: Intrapartum Care for a Positive*

un modo per aprire uno spazio intimo, protetto, non giudicante, in cui la narrazione potesse emergere senza essere subito ordinata.

Dalla visualizzazione Elena inizia a raccontare il parto partendo dai primi segnali del travaglio. Elena ricordava il dolore delle prime contrazioni non solo come male, ma come apertura, come funzione, come qualcosa che aveva un senso. Il corpo sembrava sapere dove andare. Non era un corpo smarrito, ma un corpo che iniziava a orientarsi.

Racconta poi il viaggio verso l'ospedale. In quel tragitto ci sono la macchina, la musica, la presenza di Marco (il compagno), il sole, la percezione che il corpo stia compiendo qualcosa di importante. Elena non racconta quella fase come una perdita di sé, ma come un momento in cui, nonostante l'intensità, riesce ancora a sentire il proprio centro. In questa parte del racconto emergono anche le risorse che lei aveva costruito negli anni: il lavoro sul corpo, il teatro fisico, la capacità di stare nel dolore, di attraversarlo, di non leggerlo solo come qualcosa da cui fuggire. Il parto, fino a quel momento, sembra raccogliere tutto ciò che Elena aveva imparato prima.

Un passaggio che mi colpisce molto è quello del bar. Elena racconta che, prima dell'arrivo in ospedale, una donna incontrata al bar si accorge che lei è in travaglio. Non sembra un dettaglio secondario: per il modo in cui Elena lo racconta, percepisco che quel momento ha per lei un valore più profondo. Attraverso il rispecchiamento le condivido la mia impressione: "Mi sembra che, per come lo racconti, in quello sguardo ci sia qualcosa di più di un semplice accorgersi". Elena riconosce questa restituzione e può nominare meglio l'emozione provata: gratitudine, soddisfazione, entusiasmo, come se quello sguardo rappresentasse una forma di riconoscimento sociale della sua competenza e del suo stare pienamente nel travaglio. È un primo passaggio di consapevolezza che nasce dentro la restituzione del parto, attraverso una modalità molto vicina al counseling.

Il passaggio dal bar all'ospedale segna un cambio di registro. Elena racconta l'ingresso in ospedale attraverso la percezione dell'ambiente: il freddo, la prima visita, il cambio di atmosfera. Durante la visita le dicono che è già a otto centimetri di dilatazione. Nel suo racconto questo dato compare quasi come un'informazione, un ricordo tra gli altri, senza che lei gli attribuisca inizialmente un significato particolare. Per me, invece, è un punto molto importante della restituzione che le rimando alla fine del primo incontro. Le faccio notare che arrivare in ospedale a otto centimetri, sapendo che la dilatazione completa è di dieci centimetri, significa che lei e il suo corpo avevano già attraversato gran parte del viaggio del travaglio. Per una donna al primo parto, arrivare in ospedale a quel punto significa che il corpo ha già fatto moltissimo lavoro³⁷.

Questa restituzione permette a Elena di accorgersi di qualcosa che nella sua narrazione era presente, ma non ancora davvero riconosciuto. Lei sapeva di aver sentito il corpo competente, sapeva che il lavoro corporeo fatto prima del parto l'aveva sostenuta, ma non aveva compreso fino in fondo che cosa significasse, concretamente, arrivare in ospedale a otto centimetri. Non aveva idea di quanto quel dato raccontasse già la competenza del suo

Childbirth Experience, cit.

³⁷ Per la doula è importante conoscere le fasi del travaglio e del parto, alcuni elementi fisiologici e il linguaggio sanitario, non per assumere competenze cliniche o sostituirsi agli operatori sanitari, ma per comprendere meglio il contesto in cui la donna si trova e abitare con maggiore responsabilità il proprio ruolo. Tali conoscenze appartengono, nel percorso di Mondo Doula, alla formazione professionale della doula e vengono utilizzate all'interno di una cornice relazionale e non sanitaria.

corpo. Il fatto stesso che venga portata direttamente in sala parto, senza passare per una lunga permanenza in sala travaglio, conferma che il suo corpo era già entrato in una fase avanzata del processo del suo partorire.

Questa consapevolezza, però, arriva in un secondo momento: emerge nella fase finale della sua narrazione, quando, attraverso la restituzione, le rimando ciò che nel racconto era già presente ma non ancora pienamente riconosciuto.

Nella narrazione del momento, Elena non si ferma su questo dato. Per Elena l'esperienza dell'ospedale non è dominata dalla visita, né dal fatto di essere mandata direttamente in sala parto. L'esperienza dell'ospedale è dominata da un altro momento, preciso e decisivo: quello in cui l'ostetrica le chiede di fare il tracciato cardiocotografico³⁸, e Elena si accorge che lo sguardo dell'ostetrica non è più rivolto a lei, ma al monitor.

In quel momento, nella percezione di Elena, qualcosa si spezza. Lei non si sente più vista. Lo sguardo si sposta dal suo corpo a uno strumento, e in quello spostamento si apre una frattura. Da lì, nella sua percezione, la mente prende il sopravvento. Il corpo continua a procedere, ma la mente inizia a interpretare. Interpreta il tracciato come segnale di pericolo, lo sguardo dell'ostetrica come conferma che qualcosa non vada, la necessità di agire come responsabilità personale. Entra la paura: che possa accadere qualcosa alla bambina. Entra il senso di colpa: forse sto sbagliando, forse sto facendo qualcosa che può fare male.

Sento che lì c'è bisogno di fermarsi. Non posso andare subito verso la restituzione del corpo competente, anche se quella restituzione è già presente per me. Prima è necessario accogliere la paura. Chiedo a Elena di raccontare di nuovo quel passaggio, di restare su ciò che ha sentito. Le do spazio, lo guardiamo insieme. Elena rivive quella sofferenza antica di sentirsi sbagliata, ma questa volta non la attraversa da sola. La attraversa nella relazione con me, dentro uno spazio che può contenerla. Riemerge la paura che, per qualcosa che lei ha fatto o non ha fatto, sua figlia possa rimmetterci. Non è solo paura. Le restituisco che in quello stato emotivo c'era anche angoscia. Questa parola le risuona. Elena può nominare non soltanto ciò che ha vissuto, ma anche la qualità profonda.

Elena aveva bisogno che quella paura fosse riconosciuta, accolta, guardata.

Solo dopo averla nominata e attraversata insieme diventa possibile porre alcune domande necessarie. Le chiedo se avesse condiviso con l'ostetrica ciò che stava succedendo dentro di lei. Elena risponde di sì. Racconta che l'ostetrica le aveva detto che stava procedendo tutto per il meglio. Eppure quella rassicurazione non era bastata a sciogliere la paura. Questo dato è importante: mostra che il problema non era soltanto ricevere un'informazione, ma riuscire a sentirla, ad assimilarla, a farla arrivare là dove la paura aveva preso tutto il campo.

Le chiedo allora, concretamente, che cosa sia successo dopo. Elena racconta che si è accovacciata, che le hanno chiesto di sentire la testa della bambina, che lei l'ha sentita, e che poco dopo è nata la bambina. La fase in cui la testa della bambina diventa visibile e percepibile all'apertura vaginale viene chiamata incoronamento: è uno dei passaggi finali

³⁸ Il tracciato cardiocotografico, o cardiocotografia, è un monitoraggio elettronico utilizzato durante la gravidanza e il travaglio per registrare contemporaneamente la frequenza cardiaca fetale e le contrazioni uterine. Cfr. National Institute for Health and Care Excellence (NICE), *Fetal Monitoring in Labour*, Guideline NG229, 2022, aggiornamento 2026; International Federation of Gynecology and Obstetrics (FIGO), *FIGO Consensus Guidelines on Intrapartum Fetal Monitoring*, 2015.

della fase espulsiva, immediatamente precedente alla nascita. Anche qui, nel racconto di Elena, accade qualcosa di significativo: mentre la mente resta attraversata dalla paura, il corpo continua a procedere. Elena si accovaccia, tocca, sente, spinge, partorisce.

Il primo incontro si conclude così, con due piani che iniziano a distinguersi ma non sono ancora pienamente integrati. Da un lato c'è la paura, intensa, reale, antica, che ha bisogno di essere accolta e nominata. Dall'altro c'è una storia del corpo che Elena stessa racconta, ma di cui non sembra ancora accorgersi davvero. Nonostante la paura che qualcosa non stesse andando per il verso giusto, il corpo ha continuato a fare il suo viaggio. Non si è interrotto. Ha mantenuto la sua competenza. Ha continuato ad aprirsi. Ha accompagnato la bambina fino alla nascita.

In quel momento, però, bisognava dare spazio alla paura, riconoscerla, legittimarla dentro il racconto. Solo dopo averlo fatto, propongo a Elena un secondo incontro. Sento che c'è una parte dell'esperienza che è stata narrata, ma non ancora appresa, non ancora assimilata, non ancora compresa. È la storia del corpo dal momento in cui Elena entra in ospedale fino alla nascita della bambina: una storia che il corpo ha vissuto e conservato, ma che la paura aveva coperto.

Nel secondo incontro preparo quindi un setting simbolico, ricostruendo la sala parto attraverso oggetti, sedie, posizioni e spazi. Non si tratta di riprodurre realisticamente l'ambiente ospedaliero, ma di creare una mappa corporea e simbolica dell'esperienza. Una sedia rappresenta il luogo in cui Elena è vicina il punto del tracciato, con l'ostetrica e lo sguardo rivolto al monitor. Un altro spazio viene predisposto per il momento in cui Elena si accovaccia, sente la testa della bambina e arriva alla nascita. Non ricordo con certezza quale oggetto avesse scelto Elena per rappresentare l'ostetrica; nel testo posso quindi nominarlo semplicemente come un oggetto collocato nel setting, capace di rappresentare quella presenza e quello sguardo.

Una volta preparato lo spazio, il corpo viene invitato a ripercorrere le tappe dell'esperienza. Non è più soltanto la parola a raccontare il parto: è il corpo che recupera la propria memoria muovendosi nello spazio. Uno sfondo musicale accompagna il movimento. Elena attraversa simbolicamente le tappe già raccontate: il passaggio al tracciato, l'accovacciarsi, il toccare la bambina, la nascita. Il corpo viene ascoltato come luogo di memoria.

Già nella prima tappa accade qualcosa di inatteso. Elena recupera nella memoria il momento in cui, in sala parto, le si rompono le acque³⁹. Si accorge di aver dimenticato non solo quel passaggio, ma anche le sensazioni che lo avevano accompagnato: l'acqua, il calore, la fluidità, la bellezza. Nel sentire il liquido amniotico scorrere, quel momento torna alla memoria come esperienza viva. È un frammento rimasto nascosto, quasi dimenticato, che il corpo restituisce quando trova uno spazio in cui poterlo fare.

Poi Elena attraversa il momento del tracciato. Torna la paura. Torna lo sguardo dell'ostetrica che non guarda più lei ma il monitor. Torna l'angoscia che qualcosa possa accadere alla bambina. In quel punto la riporto al corpo. Le chiedo: mentre c'è questa paura, il corpo che cosa fa? Che cosa ti dice? Elena può allora accorgersi che il corpo non le

³⁹ «Rottura delle acque» è un'espressione divulgativa che indica la rottura del sacco amniotico, cioè delle membrane che contengono il liquido amniotico. Cfr. Manuale MSD, versione per i pazienti, «*Rottura delle membrane prima del travaglio (PROM)*».

sta dicendo che tutto si è fermato. Il corpo le dice che sta andando avanti, che il centro è ancora presente, che il travaglio avanza. Questa distinzione è decisiva: la paura c'è, ma non coincide con tutta l'esperienza. La mente teme; il corpo continua.

Da lì emergono emozioni che erano rimaste coperte. Quando Elena sente la testa della bambina, quando percepisce il suo corpo accovacciato, quando attraversa simbolicamente il momento dell'incoronamento⁴⁰ e della nascita, possono tornare in figura non solo la paura e l'angoscia, ma anche la potenza, lo stupore, il contatto, la presenza. Il gesto di accovacciarsi cambia significato. Nella narrazione iniziale sembrava soprattutto il gesto di chi ha paura e deve fare qualcosa per proteggere la bambina. Nel lavoro corporeo può diventare anche il gesto di un corpo che sa cercare la posizione giusta, che collabora con la nascita, che trova una strada.

Il secondo incontro si conclude con uno sguardo nuovo. Non perché la paura venga cancellata o ridimensionata. Anzi, proprio perché era così presente, aveva bisogno di ricevere il suo spazio. Solo dopo averle dato spazio era possibile osservare anche altro: ciò che Elena aveva dimenticato, o che non era riuscita a integrare, ma che il suo corpo aveva conservato come uno scrigno prezioso. Il corpo aveva tenuto memoria dell'acqua, del calore, del movimento, dell'apertura, della posizione, della spinta, della nascita. Aveva custodito una parte dell'esperienza che la paura aveva oscurato, ma non distrutto.

La restituzione finale nasce da questo doppio movimento: la parola del primo incontro e il corpo del secondo. Non si tratta di togliere la paura, né di sminuirla, né di sostituirla con una narrazione positiva. Si tratta di aggiungere. Dare voce a tutto ciò che è stata l'esperienza vissuta: la paura, l'angoscia, il senso di colpa, la memoria antica, ma anche il corpo competente, il travaglio che avanza, la donna vista al bar, gli otto centimetri raggiunti prima dell'arrivo in ospedale, l'acqua, il calore, il gesto di accovacciarsi, il contatto con la testa della bambina, la nascita della bambina. Solo così il racconto può diventare più ampio, più complesso, meno frammentato.

Dal punto di vista professionale, questo caso mi permette anche di interrogare il confine tra restituzione del parto e counseling. Sarebbe interessante chiedersi se la restituzione del parto possa essere considerata una competenza esclusiva della doula, oppure se possa rientrare, a determinate condizioni, anche tra gli strumenti di un counselor che lavori nell'ambito della perinatalità. Questo caso permette di osservare come le competenze nelle relazioni d'aiuto non siano sempre rigidamente separate, ma possano diventare mobili e dialogare tra loro, purché siano sostenute da una formazione adeguata.

Un counselor potrebbe accompagnare una restituzione del parto solo se avesse acquisito conoscenze specifiche sulla nascita, sulla fisiologia del travaglio, sul linguaggio ospedaliero, sugli interventi e sugli strumenti utilizzati in sala parto, oltre a una particolare sensibilità verso i vissuti emotivi che attraversano la maternità. Non si tratta, naturalmente, di assumere competenze sanitarie o di formulare valutazioni cliniche sull'andamento del parto. Tuttavia, conoscere la fisiologia del travaglio permette di restituire alla donna un racconto più integro e realistico della propria esperienza.

⁴⁰ L'incoronamento è il momento della fase espulsiva in cui la testa del bambino diventa visibile all'apertura vaginale e non rientra più completamente tra una contrazione e l'altra; precede di poco la nascita. Cfr. Fondazione Confalonieri Ragonese, su mandato SIGO, AOGOI e AGUI, *Raccomandazioni su prevenzione, riconoscimento e cura del trauma perineale ostetrico*, aprile 2024; Manuale MSD, «Gestione del parto vaginale spontaneo».

Ad esempio, sapere che una donna arriva in ospedale già a otto centimetri e partorisce poco dopo, senza che il personale sanitario segnali particolari criticità, consente di distinguere tra una paura vissuta soggettivamente come molto intensa e un travaglio che, sul piano del processo corporeo, sembra aver continuato il proprio corso. In questo senso la restituzione non serve a negare la paura, ma a riconoscerla, accoglierla e darle uno spazio legittimo dentro il racconto dell'esperienza. Allo stesso tempo, però, permette di rimetterla al suo posto: non come prova di un corpo incapace o di un parto "andato male", ma come vissuto emotivo che ha occupato tutta la scena, impedendo alla donna di vedere anche le proprie risorse, la competenza del corpo e gli elementi di continuità che pure erano presenti.

La restituzione del parto, allora, diventa uno spazio in cui ciò che era rimasto sullo sfondo può tornare in figura. Elena non viene corretta dall'esterno, né rassicurata in modo superficiale. Viene accompagnata a rientrare nella propria storia.

Proprio in questo punto, però, emerge anche il limite della cornice. Nella restituzione del parto potevo accogliere il senso di inadeguatezza, la paura di aver sbagliato, l'angoscia che qualcosa potesse accadere alla bambina per una sua responsabilità. Potevo riconoscere che quel vissuto antico attraversava il parto e colorava il modo in cui Elena lo ricordava. Ma non potevo trasformarlo nel centro del lavoro, perché in quel momento non eravamo dentro una sessione di counseling. Eravamo dentro una restituzione del parto. Il mio compito era restare nella nascita, nella memoria del corpo, nel racconto dell'esperienza, senza aprire un percorso su ciò che quella paura diceva della vita più ampia di Elena.

Solo in un momento successivo, quando la restituzione ha avuto il tempo di sedimentare, quel senso di inadeguatezza ha iniziato a presentarsi in un'altra forma. Elena ha potuto riconoscere che ciò che era emerso nel parto non riguardava soltanto il parto. Il sentirsi sbagliata, non abbastanza, responsabile del danno possibile; il bisogno di cercare una colpa anche dove il corpo aveva tenuto; la tendenza a perdere di vista le proprie risorse quando la paura occupa tutta la scena: tutto questo cominciava a mostrarsi come un automatismo più ampio, che attraversava anche altri ambiti della sua vita.

Da qui nasce il passaggio al caso successivo. Diverse settimane dopo la restituzione del parto, Elena formula una domanda nuova, non più rivolta alla doula ma alla counselor: quanto questo modo di sentirmi inadeguata condiziona la mia vita professionale? Che cosa non riesco a vedere di me e delle mie possibilità quando la paura di non essere abbastanza occupa tutta la scena? Le persone coinvolte restano le stesse, ma il contratto cambia. Io sono ancora davanti a Elena, ma con un altro vestito professionale.

3.2 Caso 2 – La sessione individuale di counseling con Elena: essere vista e nominare il proprio confine

La sessione individuale di counseling con Elena nasce alcune settimane dopo la restituzione del parto. Quel primo lavoro aveva aperto una possibilità nuova: Elena aveva potuto guardare la propria esperienza di nascita non soltanto attraverso la paura, il senso di errore e la colpa, ma anche attraverso la competenza del corpo, la continuità del travaglio, la forza che l'aveva accompagnata fino alla nascita della bambina. Tuttavia, ciò che era emerso nel parto non restava confinato al parto. Dopo un tempo di sedimentazione, Elena inizia a

riconoscere che quel sentirsi sbagliata, non abbastanza, responsabile di un possibile errore, appartiene anche ad altri ambiti della sua vita.

Già nella sessione precedente Elena aveva portato alcune parole significative: il manifestarsi, la presenza, il nodo alla gola, il timore di esporsi pienamente. Aveva parlato del proprio lavoro di attrice come di un luogo importante e delicato, in cui il corpo, la voce, l'esposizione e il riconoscimento sono strettamente intrecciati. Nel momento in cui nomina il manifestarsi, Elena non parla soltanto di una professione: parla di un modo di stare al mondo, di mostrarsi, di occupare uno spazio, di chiedere che ciò che porta venga visto.

È da qui che nasce la domanda di counseling. Elena non mi chiede più una restituzione dell'esperienza del parto. Mi porta una domanda più direttamente personale: quanto il sentirsi inadeguata condiziona la sua vita, soprattutto nel lavoro e nelle relazioni professionali? Che cosa accade quando sente di non essere vista? Che cosa non riesce più a vedere di sé, dell'altra persona e della relazione quando il bisogno di essere riconosciuta occupa tutta la scena?

Per presentare questo caso è necessario partire dall'accadimento, prima ancora dal significato che Elena gli attribuisce. L'accadimento riguarda una relazione professionale con Claudia, una collega con cui Elena condivide un progetto artistico e culturale. In alcuni passaggi organizzativi e comunicativi legati al progetto, Claudia utilizza formule che Elena vive come escludenti. Il progetto viene nominato in un modo che a Elena non restituisce con chiarezza il suo posto, il suo contributo, la sua parte di ideazione e di cura. Alcune comunicazioni sembrano passare soprattutto attraverso la realtà professionale di Claudia; alcuni aspetti pratici, organizzativi e fiscali richiedono che iscrizioni, contatti e passaggi formali siano gestiti da quella realtà. Elena sente che, in questa forma, ciò che anche lei ha generato rischia di non essere nominato come suo.

Questo è il fatto nella sua essenzialità: un progetto condiviso, alcune parole usate per presentarlo, alcune necessità organizzative, una mancata esplicitazione del ruolo di Elena, una reazione dolorosa. Non è ancora il significato dell'esperienza. È l'accadimento concreto da cui la sessione prende avvio.

Dopo quel momento Elena resta molto scossa. Quando Claudia va via, Elena piange. Quel pianto arriva davanti ad altre persone coinvolte nell'organizzazione e a Elena stessa appare sproporzionato, quasi difficile da spiegare. Non è soltanto il dispiacere per una frase o per una questione pratica. Qualcosa si è mosso più profondamente. Nel racconto che porta in sessione, Elena dice che quella parola, quel modo di nominare il progetto, ha toccato una parte sensibile: il timore di non essere riconosciuta, di non essere vista, di non avere davvero un posto.

Più tardi Claudia si accorge che Elena è preoccupata e le scrive. Questo è un primo elemento importante dell'accadimento: Claudia non resta del tutto distante, ma vede che qualcosa in Elena si è mosso e apre un contatto. Elena risponde dicendole che alcune parole le hanno fatto male. Da lì nasce uno scambio più profondo. Claudia chiarisce che il suo modo di nominare il progetto era legato anche ad aspetti pratici, organizzativi e fiscali. Riconosce di non aver nominato adeguatamente Elena e la sua realtà professionale. Le dice che, se Elena sente quel progetto come anche suo, per lei va bene riconoscerlo in questo modo. Ripete più volte di non volersi appropriare della maternità del progetto, di voler sostenere gli artisti, di poter stare dietro le quinte. Alla fine si mostra disponibile anche a rendere Elena più visibile nelle comunicazioni e a mettere a disposizione alcuni contatti.

Dentro lo stesso accadimento, dunque, sono presenti più elementi. Da una parte c'è il

dolore di Elena, che si sente non vista e teme di essere cancellata. Dall'altra ci sono parole e gesti di Claudia che vanno nella direzione dell'apertura, del chiarimento e del riconoscimento. Il lavoro di counseling parte proprio da questa complessità. Non si tratta di stabilire se Elena abbia ragione o torto, né di decidere se Claudia abbia agito bene o male. Si tratta di comprendere che cosa sta accadendo a Elena mentre racconta questa storia, che cosa sente, che cosa pensa, che cosa fa, di che cosa ha bisogno.

All'inizio Elena racconta l'episodio soprattutto dal punto della ferita. Il fatto diventa rapidamente esperienza di esclusione: "non mi vede", "non riconosce ciò che porto", "forse non valgo abbastanza", "forse non ho davvero un posto". La sofferenza non nasce soltanto da ciò che Claudia ha detto o non ha detto, ma dal modo in cui quelle parole entrano nella storia di Elena e prendono corpo dentro di lei. L'accadimento professionale diventa esperienza personale di mancato riconoscimento.

In questa fase il mio lavoro è innanzitutto di ascolto e di comprensione. Resto accanto al racconto di Elena, ma non mi fermo alla prima narrazione. Come nel metodo di counseling che chiede di portare a terra ciò che viene raccontato, la accompagno a tornare agli aspetti concreti: che cosa è successo? Quali parole sono state dette? Che cosa ha fatto Claudia dopo? Che cosa ha sentito Elena nel corpo? Che cosa ha pensato? Che cosa ha fatto? Che cosa avrebbe voluto? Che cosa, invece, non è riuscita a vedere in quel momento?

Questo passaggio è fondamentale perché permette di distinguere i piani. C'è l'accadimento: alcune comunicazioni sul progetto, alcune parole vissute come escludenti, il successivo messaggio di Claudia, lo scambio tra loro, i chiarimenti, le aperture. C'è la percezione di Elena: il sentirsi non nominata, non riconosciuta, non vista. C'è il sentire: il dolore, il pianto, la vergogna, la sensazione di essere bambina o stupida, ma anche, più avanti, la gratitudine. C'è il pensiero che si costruisce: "mi stanno togliendo qualcosa", "non ho un posto", "quello che genero può essermi sottratto". E c'è il bisogno: essere vista, essere nominata, poter dire che quel progetto ha anche a che fare con lei.

La sessione permette a Elena di osservare questo passaggio. Non le restituisco una spiegazione chiusa. Le restituisco un possibile ordine dell'esperienza: da un fatto concreto si è attivato un vissuto; da quel vissuto è nata una narrazione; quella narrazione ha rischiato di occupare tutta la scena. Il counseling non toglie valore al dolore, ma aiuta Elena a guardare come il dolore organizza il suo sguardo sulla relazione.

Attraverso domande aperte, riformulazioni e rispecchiamenti, Elena inizia ad accorgersi che nel suo stesso racconto sono presenti anche elementi che, nella prima lettura, erano rimasti sullo sfondo. Claudia l'ha vista preoccupata, le ha scritto, ha aperto uno scambio, ha riconosciuto una mancanza comunicativa, ha chiarito di non volersi appropriare del progetto, ha accettato di renderla più visibile. Sono segnali di riconoscimento, fiducia e disponibilità che Elena stessa racconta, ma che inizialmente fatica a sentire come tali, perché il dolore del non riconoscimento occupa quasi tutta la scena.

Questo diventa uno dei punti centrali della sessione. Elena porta il dolore di non essere vista, ma dentro la sua stessa narrazione emergono segni di riconoscimento. Il lavoro di counseling consiste nel rallentare il racconto abbastanza da permetterle di accorgersene. Non per convincerla che non abbia sofferto, né per giustificare Claudia, ma per aiutarla a vedere che l'esperienza è più ampia della ferita che l'ha attraversata.

A poco a poco Elena può riconoscere che, quando il dolore del non riconoscimento si attiva, il suo sguardo tende a concentrarsi soprattutto su ciò che conferma quella paura. Nel momento in cui si sente esclusa o non vista, altri elementi presenti nel campo restano sullo

sfondo. Questa consapevolezza emerge con delicatezza: non annulla il dolore e non cancella la responsabilità comunicativa dell'altra persona. Permette però a Elena di vedere che, in quella situazione, non c'era soltanto il vissuto di non essere vista nel modo in cui avrebbe desiderato.

Elena può così cogliere un passaggio più sottile: non era solo Claudia a non vederla nel modo in cui lei avrebbe voluto. Anche Elena, mentre era immersa nel dolore del non riconoscimento, rischiava di non vedere pienamente sé stessa, il proprio valore e i riconoscimenti che pure erano presenti nella relazione. Questo spostamento le permette di uscire, almeno in parte, dalla posizione di chi subisce soltanto una mancanza e di osservare più chiaramente che cosa accade dentro di lei quando quella mancanza viene toccata.

In questo passaggio diventa visibile la trasformazione fenomenologica dell'esperienza. L'accadimento è una difficoltà comunicativa e organizzativa dentro un progetto professionale. L'esperienza di Elena è il sentirsi non vista, esclusa, non abbastanza. Il counseling tiene insieme questi due piani: non cancella il fatto e non cancella il vissuto, ma aiuta Elena a vedere come il fatto è stato abitato, interpretato e trasformato dentro di lei.

Da questo lavoro emerge una prima consapevolezza: il bisogno di essere vista, per Elena, è molto potente. Non riguarda soltanto il desiderio di ricevere conferme. Tocca il suo modo di sentirsi autorizzata a esistere, a manifestarsi, a portare il proprio valore nel mondo. Quando questo bisogno sembra non essere accolto, Elena non vive soltanto un disaccordo o una difficoltà professionale; sente minacciato qualcosa di sé. Per questo la sofferenza è così intensa.

Allo stesso tempo, Elena può iniziare a vedere che il dolore del non riconoscimento può portarla a leggere tutta la relazione attraverso quella ferita. Quando si sente esclusa o non vista, rischia di vedere solo ciò che conferma quella paura. È una consapevolezza delicata, perché non annulla il dolore e non giustifica l'altra persona. Le permette però di recuperare una posizione diversa: non è più soltanto dentro la ferita, ma può iniziare a osservare che cosa accade quando quella ferita si attiva. Può accorgersi che, in quella situazione, non era solo Claudia a non vedere nel modo in cui lei avrebbe desiderato, anche Elena rischiava di non vedere se stessa, il proprio valore e i riconoscimenti che pure erano presenti dentro la sua stessa narrazione.

Il secondo nucleo della sessione riguarda il muro. Anche questo tema nasce dall'accadimento con Claudia, ma si allarga al modo in cui Elena vive alcune relazioni professionali e artistiche. Elena racconta una contraddizione che la colpisce: persone che lavorano con le emozioni, con la presenza, con l'apertura, possono allo stesso tempo costruire corazze molto forti. Dove lei si aspetterebbe possibilità di incontro, sente invece una chiusura. Il muro dell'altra persona diventa così, per lei, il segno di qualcosa che si interrompe.

Quando le chiedo che cosa sia per lei quel muro, Elena lo descrive come il momento in cui una persona chiede in modo diretto di entrare in relazione e, dall'altra parte, incontra un rifiuto. Inizialmente, quindi, il muro coincide quasi con la fine del contatto: se c'è un muro, non c'è più relazione, o comunque la relazione si ferma. Nel caso di Claudia, quel muro viene vissuto come distanza, chiusura, interruzione del contatto. Se l'altra mette un muro, allora forse non c'è più spazio per lei.

Anche qui il lavoro non consiste nel decidere se Claudia abbia davvero messo un muro, né nel dire se quel muro sia giusto o sbagliato. Il lavoro consiste nel comprendere che cosa quel muro produce in Elena. Le chiedo di restare su ciò che sente quando percepisce quella

chiusura. Che cosa accade nel corpo? Che cosa teme? Che cosa pensa? Che cosa fa? Di che cosa avrebbe bisogno? Attraverso il dialogo, il muro smette di essere solo un elemento attribuito all'altra persona e diventa una figura dell'esperienza di Elena.

A un certo punto il movimento della sessione cambia. Non restiamo più soltanto sul muro di Claudia. Invito Elena a tornare a un momento in cui anche lei ha avuto bisogno di mettere un muro. Elena ricorda una situazione in cui un'altra persona le aveva portato un dolore molto grande, chiedendole una vicinanza e una disponibilità che lei non sentiva di poter sostenere. In quel caso Elena aveva ascoltato e accolto fin dove poteva, ma poi aveva sentito il bisogno di fermare, di proteggersi, di non lasciar entrare tutto.

Questo passaggio è importante perché sposta lo sguardo senza negare il dolore iniziale. Elena non viene portata a dire che il muro dell'altra non le ha fatto male. Viene accompagnata a comprendere, attraverso la propria esperienza, che anche lei può avere bisogno di un limite. Quando torna a quel momento, qualcosa si modifica: il muro non appare più soltanto come rifiuto. Può essere anche protezione. Può essere un modo, forse imperfetto e non sempre comunicato bene, per difendere uno spazio interno, per non essere invasi, per non rispondere a una richiesta troppo grande.

Da qui emerge una distinzione fondamentale. Il problema non è semplicemente avere un limite. Il limite può essere necessario. Il punto è che, quando il limite resta muto, può diventare un muro, e l'altra persona può viverlo come esclusione o abbandono. Elena riconosce allora che, in quella situazione, avrebbe potuto dire qualcosa di più chiaro: che sentiva il dolore dell'altra, che le dispiaceva, che avrebbe voluto avere strumenti per aiutarla, ma che non poteva accogliere tutto. In questa differenza tra chiudersi senza parola e nominare ciò che si può o non si può sostenere, il muro comincia a trasformarsi in confine.

Elena comincia così a distinguere tra muro e fine della relazione. Prima, il muro dell'altra sembrava significare: "non mi vuoi", "non mi vedi", "mi escludi". Attraverso il lavoro di counseling, inizia a vedere che un muro può avere anche altri significati: una difesa, una pausa, un limite, un tentativo di proteggersi. Non sempre una chiusura coincide con la rottura del legame. A volte può indicare una difficoltà a stare nella relazione, non necessariamente la sua fine.

Questo passaggio apre una consapevolezza nuova anche rispetto a sé. Se anche Elena può avere bisogno di un muro, allora il punto non è eliminare ogni chiusura, né pretendere una disponibilità totale da sé o dagli altri. Il punto diventa riconoscere che cosa quel muro protegge e, quando possibile, trasformarlo in un confine più chiaro. Il muro, se resta muto, può ferire e confondere. Il confine, se viene nominato, può diventare parte della relazione.

Qui il lavoro di counseling tocca il tema del titolo: nominare il proprio confine. Elena inizia a vedere che mettere un limite non significa necessariamente rompere un legame. Può significare dire dove si è, che cosa si può offrire, che cosa non si può sostenere, che cosa si desidera proteggere. È un passaggio molto diverso dal chiudersi o dal ritirarsi senza parola. Nominare un confine permette di restare in relazione senza perdersi completamente nella richiesta dell'altro.

Il lavoro svolto nella sessione non porta Elena a una soluzione immediata. Non le dice che cosa deve fare con Claudia, né come deve comportarsi nel lavoro. La accompagna piuttosto a vedere meglio ciò che accade dentro di lei. Elena riconosce che il bisogno di essere vista è molto forte; vede che, quando quel bisogno non viene soddisfatto, rischia di leggere tutta la relazione attraverso il dolore del non riconoscimento; si accorge che può non vedere altro,

proprio come nel parto la paura le aveva impedito di riconoscere pienamente ciò che il corpo stava facendo. Comprende anche che il muro dell'altro non sempre significa fine della relazione e che anche lei può avere bisogno di mettere un limite.

Dal punto di vista professionale, questa sessione mi permette di riconoscere con più chiarezza la specificità del counseling individuale rispetto alla restituzione del parto. Nel Caso 1 avevo accompagnato Elena a rinarrare un'esperienza di nascita, restando dentro la cornice della doula. Accoglievo ciò che emergeva della sua storia personale solo nella misura in cui attraversava il parto. In questo secondo caso, invece, la domanda è diversa. Elena porta esplicitamente il modo in cui si sente nelle relazioni e nel lavoro. Il campo può quindi aprirsi direttamente sul suo modo di trasformare un accadimento in esperienza, sul suo modo di sentire, pensare, agire, cercare riconoscimento e nominare un confine.

Le competenze che metto in campo non sono usate per condurla verso una risposta già decisa. L'ascolto attivo mi permette di restare vicina a ciò che Elena dice e a ciò che lascia intravedere. Le domande aperte aprono spazio, invece di chiuderlo. Le riformulazioni e i rispecchiamenti le restituiscono parti del racconto perché possa sentirle con più chiarezza. L'attenzione al corpo, alle parole e alle emozioni permette di non restare solo sul piano del ragionamento. La sospensione del giudizio protegge la relazione, perché Elena possa guardare anche aspetti dolorosi senza sentirsi corretta o giudicata.

Il movimento centrale non è spiegare Elena a Elena, ma accompagnarla a vedersi mentre racconta. In questo senso, la sessione si muove dentro un approccio fenomenologico e dialogico: parto da ciò che accade, da come Elena lo porta, da come sente il mancato riconoscimento, da come percepisce il muro, da come cambia quando può guardare anche il proprio bisogno di protezione. Nel dialogo tra me counselor ed Elena cliente, ciò che prima era confuso comincia a prendere forma.

Alla fine della sessione, Elena non esce con una risposta definitiva, ma con una posizione diversa. Il dolore di non essere vista resta un tema importante, ma non occupa più da solo tutta la scena. Accanto a quel dolore compare la possibilità di osservare il proprio movimento, di distinguere l'accadimento dalla percezione, la percezione dall'interpretazione, l'interpretazione dal bisogno. Compare la possibilità di riconoscere che un muro può ferire, ma può anche proteggere; che un limite può spaventare, ma può anche rendere più vera la relazione; che nominare un confine non significa necessariamente perdere l'altro.

Questo è il passaggio che rende il Caso 2 diverso dal Caso 1. Nella restituzione del parto Elena aveva potuto vedere che, mentre la paura occupava la scena, il corpo continuava il proprio viaggio. Nella sessione individuale di counseling può vedere che, quando il bisogno di essere riconosciuta occupa tutta la scena, anche la relazione rischia di essere letta solo attraverso quella paura. Il lavoro non cancella il bisogno di essere vista. Lo rende più visibile, più nominabile, meno confuso con tutta la realtà. E proprio perché può nominarlo, Elena può iniziare a stare in una condizione diversa: non più soltanto dentro il sentirsi non abbastanza, ma anche nella possibilità di osservare, scegliere e proteggere il proprio spazio senza rompere necessariamente il legame.

3.3 Caso 3 – Il counseling di coppia con Elena e Marco: due modi di stare nella paura

Il terzo caso che scelgo di portare in questa tesi riguarda un percorso di counseling di coppia con Elena e Marco. Dopo la restituzione del parto e dopo la sessione individuale con Elena, il campo del lavoro cambia ancora. Non sono più davanti soltanto a Elena e alla sua storia personale, ma a una relazione. Questo significa che il mio sguardo, il mio ascolto e la mia responsabilità professionale devono modificarsi. Non posso seguire solo il filo di Elena, né posso assumere il suo vissuto come unico centro del lavoro. Devo tenere aperto anche il vissuto di Marco, ascoltare ciò che accade tra loro e provare a comprendere come la relazione si costruisca, si interrompa, si irrigidisca o trovi nuove possibilità.

La coppia arriva portando un bisogno che, all'inizio, appare molto concreto: non litigare. Elena e Marco sembrano chiedere soprattutto questo. Vorrebbero non ritrovarsi sempre dentro le stesse dinamiche, non arrivare ogni volta a uno scontro, non ripetere una sequenza che conoscono bene e che li lascia entrambi frustrati.

Come counselor, però, non posso fermarmi alla richiesta esplicita di non litigare. Il “non litigare” è importante, ma non basta a definire il lavoro. Se lo assumessi come obiettivo principale, rischierei di restare sulla superficie del problema, cercando soltanto di ridurre il conflitto o di rendere la comunicazione più ordinata. Nel counseling, invece, il litigio può essere ascoltato anche come una forma visibile di qualcosa che sotto non riesce ancora a essere nominato. La domanda allora diventa: che cosa accade tra Elena e Marco quando litigano? Che cosa il litigio impedisce di raggiungere? Quale bisogno resta non visto, non ascoltato, non riconosciuto?

Questo diventa particolarmente evidente quando la coppia parla della figlia. Quello che emerge nella sessione è una preoccupazione genitoriale, un tema delicato legato alla responsabilità di entrambi, un momento in cui Elena e Marco sentono il peso del dover scegliere bene per la figlia. Non si tratta soltanto di decidere cosa fare. Si tratta di riuscire a stare insieme mentre quella decisione li attraversa, li espone alla paura e li mette davanti alla responsabilità di essere genitori.

Quando iniziano a parlare di questo tema, potrebbe sembrare che il conflitto riguardi una differenza di opinione. Elena sembra chiedere una cosa, Marco sembra portarne un'altra. Ma, ascoltando più attentamente, mi accorgo che sotto la divergenza pratica c'è qualcosa di più profondo. Non stanno solo discutendo di una scelta. Stanno mostrando due modi diversi di abitare la paura e la responsabilità genitoriale.

Elena, quando sente la paura, cerca vicinanza emotiva. Ha bisogno di contatto, presenza, rassicurazione. Ha bisogno che Marco non arrivi subito con un ragionamento, con una valutazione o con una possibile soluzione, ma che prima stia con lei in quello che sta provando. Per lei, in quel momento, sentirsi raggiunta significa sentire che l'altro vede la sua paura e non la lascia sola dentro quella paura. Se Marco entra troppo rapidamente nel piano del ragionamento, Elena rischia di sentirsi non accolta, non vista, quasi abbandonata nel punto in cui invece avrebbe più bisogno di appoggio.

Marco, davanti alla stessa paura, sembra muoversi in un altro modo. Il suo modo di proteggere passa attraverso il discernimento, la prudenza, il criterio, il limite. Quando sente il peso della responsabilità, cerca di capire quale strada sia praticabile, quali aspettative siano

realistiche, quali rischi vadano considerati. Per lui non alimentare illusioni, non farsi trascinare dall'emozione, non promettere ciò che non può essere garantito, è una forma di cura. Non è assenza di amore. Non è disinteresse. È il suo modo di provare a proteggere la figlia e la coppia da un possibile dolore più grande.

È importante non semplificare questo passaggio dicendo che Elena è emotiva e Marco è razionale. Sarebbe una lettura troppo povera e rischierebbe di schierarmi implicitamente con uno dei due. Elena e Marco hanno entrambi paura. Entrambi amano la figlia. Entrambi cercano di proteggerla. Entrambi sentono la responsabilità di ciò che devono scegliere. La differenza è che danno forma a questa paura con linguaggi diversi. Elena la porta attraverso il bisogno di vicinanza. Marco la porta attraverso il bisogno di discernimento. Elena sembra dire: "Resta con me in questa paura". Marco sembra dire: "Cerchiamo di capire bene prima di muoverci". Entrambe le frasi, sotto il conflitto, parlano di cura.

All'inizio della conduzione, il mio lavoro è proprio provare a non perdere questo doppio livello. Da una parte c'è il contenuto pratico: una preoccupazione legata alla figlia, una scelta da compiere, una posizione da prendere. Dall'altra c'è il processo relazionale: che cosa accade tra Elena e Marco mentre cercano di parlarne? Riescono a raggiungersi? Riescono ad ascoltare il bisogno dell'altro? Oppure ciascuno resta dentro il proprio modo di proteggere, senza riuscire a sentire che anche l'altro sta provando a fare lo stesso?

Attraverso l'ascolto, le domande e le riformulazioni, inizio a vedere che il conflitto non riguarda solo la decisione. Riguarda il fatto che Elena e Marco non si sentono raggiunti nel proprio bisogno. Elena non si sente raggiunta nella paura. Marco non si sente riconosciuto nel suo bisogno di prudenza e discernimento. Questo produce una distanza: più Elena chiede vicinanza, più Marco può sentirsi spinto a ragionare con maggiore fermezza; più Marco ragiona, più Elena può sentirsi sola; più Elena si sente sola, più insiste nel chiedere contatto; più lei insiste, più lui può sentire che il proprio modo di proteggere non viene riconosciuto. Il litigio nasce anche da qui: non solo da ciò che devono decidere, ma dal fatto che ciascuno cerca di portare un bisogno che l'altro, in quel momento, non riesce a ricevere.

In questa fase emerge con chiarezza quanto ciascuno rischi di vedere l'altro attraverso la propria ferita. Elena, quando non si sente raggiunta nella paura, percepisce Marco come distante, freddo, poco disponibile a stare nell'emozione. Marco, quando sente la richiesta di Elena come troppo intensa o difficile da sostenere, percepisce Elena come pressante, bisognosa di rassicurazioni che lui non sente di poter offrire, poco disponibile a considerare il limite della situazione.

Il lavoro di coppia chiede allora di non scegliere chi abbia ragione. Chiede di tenere aperto il campo, di ascoltare entrambi e di fare in modo che ciascuno possa ascoltare anche l'altro. In questa fase il mio compito è sostenere uno spazio in cui Elena possa riconoscere qualcosa del modo in cui chiede presenza, e Marco qualcosa del modo in cui protegge attraverso il limite. Non si tratta di stabilire quale narrazione sia più vera, ma di permettere a entrambe di diventare visibili, perché la coppia possa iniziare a osservare non solo ciò che ciascuno sente, ma anche l'effetto che quel modo di sentire produce nell'altro.

Per questo provo a rallentare la conversazione. Non lascio che la coppia corra subito verso la soluzione pratica o verso la ripetizione dello scontro. Intervengo per distinguere il contenuto dal bisogno. Il contenuto riguarda la figlia e la scelta da compiere. Il bisogno

riguarda invece il modo in cui ciascuno vorrebbe essere raggiunto dall'altro mentre affronta quella scelta. Questa distinzione è fondamentale, perché permette alla coppia di vedere che il problema non è soltanto decidere cosa fare, ma riuscire a stare insieme mentre hanno paura.

Attraverso alcune riformulazioni, provo a rendere visibile questo movimento. A Elena restituisco che il suo bisogno non è semplicemente che Marco dica ciò che lei vorrebbe sentirsi dire, ma che resti con lei, almeno per un momento, nella paura che sta vivendo. A Marco restituisco che il suo ragionamento non è necessariamente un modo per sottrarsi alla relazione, ma può essere compreso come il suo tentativo di proteggere, di non creare false aspettative, di cercare una strada sostenibile. Nello stesso tempo, lo aiuto a vedere che quel linguaggio, se arriva troppo presto, può non essere percepito da Elena come cura, ma come distanza.

Questo è un passaggio delicato. Marco può iniziare ad accorgersi che riconoscere emotivamente la paura di Elena non significa rassicurarla in modo falso, né rinunciare al proprio bisogno di prudenza. Può esserci una differenza tra dire “andrà tutto bene”, quando non si può saperlo, e dire “capisco che questa cosa ti faccia paura, sono qui con te mentre la guardiamo”. La prima frase può suonare come una rassicurazione vuota. La seconda è una presenza. Per Elena, questo può fare una grande differenza.

Allo stesso modo, Elena può iniziare a vedere che il ragionamento di Marco non è necessariamente assenza di amore o di partecipazione. Può essere il suo modo, forse non sempre facile da ricevere, di stare dentro la responsabilità. Marco non sta fuori dalla paura. La abita diversamente. La trasforma in valutazione, in prudenza, in bisogno di non agire troppo in fretta. Elena può allora iniziare a distinguere tra il suo bisogno di essere raggiunta e la richiesta che Marco sia diverso da sé. Questo non significa che debba rinunciare al proprio bisogno di vicinanza, ma che può cominciare a vedere anche il linguaggio dell'altro.

Dentro la sessione, quindi, non lavoriamo per stabilire quale sia la scelta genitoriale migliore. Non sarebbe il mio compito. Non sono lì per valutare la decisione, né per dire quale posizione sia più giusta. Il lavoro di counseling riguarda piuttosto il modo in cui Elena e Marco si incontrano o si perdono mentre provano a decidere. La domanda non è: chi dei due ha ragione? La domanda diventa: che cosa accade tra voi quando entrambi avete paura e sentite di dover proteggere vostra figlia?

Quando questa domanda inizia a prendere forma, nella sessione si apre una possibilità nuova. Elena e Marco possono cominciare a sentire che non c'è una sola paura. Ci sono due paure. C'è la paura di Elena, che chiede vicinanza, contatto, rassicurazione. E c'è la paura di Marco, che chiede criterio, prudenza, misura. Una non cancella l'altra. Una non è più legittima dell'altra. Sono due modi diversi di stare davanti a una responsabilità sentita come grande.

Questo non risolve automaticamente il conflitto. Non basta riconoscere la dinamica perché nella vita quotidiana tutto cambi subito. Però, nel setting del counseling, accade qualcosa di importante: per qualche momento la coppia può fermarsi prima dell'escalation. Può ascoltare non solo la frase dell'altro, ma il bisogno che quella frase prova a portare. Può vedere che dietro la richiesta emotiva di Elena non c'è necessariamente una pretesa irrazionale, ma il bisogno di non restare sola. Può vedere che dietro il ragionamento di Marco non c'è necessariamente freddezza, ma il tentativo di proteggere con gli strumenti

che lui conosce.

In questo senso, la sessione diventa uno spazio di traduzione reciproca. La paura di Elena può essere tradotta in un linguaggio che Marco riesce ad ascoltare senza sentirsi accusato. Il discernimento di Marco può essere tradotto in un linguaggio che Elena può riconoscere senza sentirsi respinta. Io non traduco per sostituirmi a loro, ma per aiutarli a sentire che sotto il conflitto esistono bisogni che possono essere nominati in modo meno difensivo.

Per Elena emerge la possibilità di riconoscere più chiaramente che, quando è nella paura, il suo primo bisogno non è discutere la soluzione, ma sentire una presenza. Può vedere che, se Marco entra subito nel ragionamento, lei rischia di sentirsi non vista. Ma può anche iniziare a intravedere che il modo di Marco di ragionare non è per forza una fuga dalla relazione. Questa distinzione apre uno spazio: Elena può chiedere vicinanza senza dover trasformare Marco in qualcuno che sente e parla esattamente come lei.

Per Marco emerge un'altra consapevolezza. Può riconoscere che il suo modo di proteggere passa dal discernimento e dalla prudenza, ma può anche vedere che Elena non sempre si sente confortata da quel linguaggio. Può accorgersi che, prima di indicare una via d'uscita o di riportare la conversazione sul piano pratico, Elena può aver bisogno che lui resti un momento con lei nella paura. Questo non gli chiede di rinunciare al proprio modo di pensare, né di offrire rassicurazioni che non sente vere. Gli chiede piuttosto di distinguere tra rassicurare falsamente e riconoscere emotivamente il vissuto dell'altra.

Per entrambi, la consapevolezza più importante è forse questa: non stanno solo litigando. Stanno cercando, ciascuno a modo proprio, di non restare soli davanti a una responsabilità genitoriale sentita come grande. Il litigio diventa allora il segnale di un incontro mancato, non la prova che uno dei due non tenga abbastanza alla figlia o alla relazione. Entrambi stanno cercando di proteggere qualcosa. Entrambi chiedono riconoscimento. Entrambi rischiano di non vedere l'altro proprio mentre chiedono di essere visti.

Dentro la sessione fanno quindi una prima esperienza concreta di qualcosa di diverso. Non imparano definitivamente a non litigare. Non risolvono una volta per tutte il loro modo di comunicare. Non escono necessariamente con la capacità già acquisita di ripetere tutto questo nella quotidianità. Però sperimentano, per un momento, che è possibile fermarsi prima che la dinamica abituale prenda tutto il campo. È possibile ascoltare il bisogno sotto la frase dell'altro. È possibile accorgersi che due modi diversi di proteggere possono coesistere. È possibile restare per qualche istante nel campo comune, senza dover decidere subito chi ha ragione.

Questa esperienza, anche se piccola, ha valore. Nel setting della sessione di counseling Elena e Marco possono sperimentare che prima del confronto sulle soluzioni può esserci un momento di riconoscimento reciproco del vissuto. Prima di chiedersi cosa fare, possono provare a dirsi: che cosa ci sta facendo questa responsabilità? Dove sentiamo la paura? Di che cosa abbiamo bisogno l'uno dall'altra mentre proviamo a scegliere? Questo non elimina la necessità di decidere, ma cambia il terreno da cui la decisione può nascere. Non più solo due posizioni contrapposte, ma due vissuti che iniziano a potersi ascoltare.

È qui che vedo la specificità del counseling di coppia rispetto al caso precedente. Nel Caso 2 accompagnavo Elena a osservare se stessa: il suo bisogno di essere vista, il suo modo di leggere i muri, la possibilità di nominare il confine e di riconoscere la propria domanda. Nel

Caso 3 la relazione diventa il campo del lavoro. Ciò che accade tra Elena e Marco non appartiene solo all'uno o all'altra, ma prende forma nello spazio che costruiscono insieme.

Il counseling di coppia, in questo caso, permette di vedere che non c'è soltanto una persona che chiede di essere vista. Entrambi chiedono riconoscimento. Entrambi cercano di proteggere la figlia. Entrambi hanno paura. Entrambi rischiano di non vedere l'altro mentre chiedono di essere visti. Il mio compito non è portare la coppia verso una soluzione già definita, ma sostenere uno spazio in cui possano accorgersi di ciò che accade tra loro e, almeno per qualche momento, fare esperienza di una modalità diversa di stare nella paura.

Questa esperienza non è ancora un risultato stabile. È piuttosto una possibilità. Una traccia. Qualcosa che, avvenuta dentro la sessione, può forse diventare riconoscibile anche fuori, nella vita quotidiana. Elena e Marco possono portare con sé l'esperienza che il conflitto non è solo un ostacolo da eliminare, ma un punto in cui qualcosa chiede di essere ascoltato meglio. Possono forse ricordare che, dietro la frase che irrita, può esserci un bisogno. Dietro il ragionamento può esserci paura. Dietro la richiesta di rassicurazione può esserci solitudine. E che, prima di cercare la decisione giusta, può essere necessario ritrovarsi come coppia dentro la responsabilità condivisa di essere genitori.

Conclusione — Attraversare il confine

Ho iniziato a scrivere questa tesi con una domanda cui credevo di saper già rispondere: che differenza c'è tra la doula e il counselor? Pensavo che fosse una questione di strumenti, di tecniche, di ambiti di intervento. Qualcosa di descrivibile in modo abbastanza ordinato, da cui avrei potuto trarre conclusioni chiare. Non è andata così.

Ciò che ho trovato, invece, è una zona di confine abitata. Non un confine netto — una linea che divide due territori separati — ma una membrana: qualcosa che separa e al tempo stesso permette scambi, che distingue senza isolare, che chiede di essere attraversata con consapevolezza per non perdersi. E ho scoperto che il lavoro più difficile non era descrivere quella membrana, ma starci dentro — con onestà, senza semplificare.

Il primo capitolo ha mostrato che formarsi in counseling non significa solo acquisire competenze. Significa, prima ancora, fare i conti con se stessi. Ho raccontato il personaggio che avevo costruito per proteggermi — la donna senza ombra, capace di stare nella sofferenza degli altri senza sentire la propria — e ho raccontato come la scuola abbia lentamente incrinato quel personaggio. Non con violenza, ma con la pazienza dei feedback, delle domande, delle esperienze che non riuscivo ad accogliere e che continuavano a tornare finché non ho smesso di difendermi da loro. Questo processo non è concluso. Ma il fatto di poterlo vedere è già qualcosa che prima non avevo.

Il secondo capitolo ha mostrato che due professioni possono parlare lingue molto simili — usare stesse parole, condividere stessi valori, fare riferimento a stessi strumenti — e tuttavia non coincidere. La differenza non sta negli strumenti ma nella cornice: nella domanda che fonda l'incontro, nel contratto che lo regola, nel mandato con cui si entra in relazione con la persona. La doula protegge lo spazio perché l'esperienza possa accadere. Il counselor crea lo spazio perché una nuova esperienza possa essere fatta, con maggior consapevolezza. Questa distinzione — che all'inizio mi sembrava quasi teorica — si è rivelata fondamentale quando ho cominciato a lavorare davvero con le persone.

Il terzo capitolo ha mostrato — attraverso i tre casi di tirocinio — che quella distinzione nella pratica non sempre è semplice da tenere. Nel caso di Elena la restituzione del parto ha sfiorato più volte il territorio del counseling, e ho dovuto richiamarmi continuamente al contratto e alla cornice per non sconfinare. Nel caso individuale di Elena ho visto come cambia la qualità del lavoro quando la domanda personale può diventare direttamente oggetto di esplorazione — non solo sfondo, non solo contesto, ma centro. Nel caso di coppia con Elena e Marco ho visto come il campo si moltiplichi quando ci sono due soggettività in gioco, e come la neutralità attiva del counselor richieda una particolare attenzione: ascoltare entrambi, non allearsi con una sola narrazione, riconoscere i bisogni di ciascuno e restituire ciò che accade nella relazione senza trasformarsi in giudice o arbitro. In questo caso la neutralità attiva del counselor può risultare uno strumento molto più esigente di quanto sembri.

Ciò che rimane, alla fine, non è una risposta, ma una domanda da mantenere viva.

Da quale ruolo sto ascoltando? Quale contratto è attivo? Quale responsabilità posso assumere? Quale limite devo rispettare? Ho imparato che porre queste domande non irrigidisce la relazione, la protegge.

Ho imparato che il confine — quando viene tenuto con cura — non impoverisce la vicinanza: la rende affidabile

Questa tesi l'ho scritta per capire meglio dove sono. E per riconoscere, con più onestà, quanto ancora mi resta da attraversare.

Monte ore di tirocinio, pratica e applicazione delle competenze di counseling

Il riepilogo distingue le ore di counseling svolte direttamente in tirocinio dalle esperienze formative e professionali nelle quali ho applicato in modo continuativo strumenti e competenze del counseling, in particolare ascolto, feedback, gestione del gruppo, sospensione del giudizio e conduzione relazionale.

Attività	Quantificazione	Monte ore	Inquadramento
Restituzione del parto con Elena	2 mattinate $\times$ 4 ore	8 ore	Esperienza professionale di confine tra pratica della doula e competenze relazionali affini al counseling; non conteggiata come counseling diretto.
Counseling individuale con Elena	5 incontri $\times$ 1,5 ore	7,5 ore	Tirocinio diretto di counseling individuale.
Counseling di coppia con Elena e Marco	10 incontri $\times$ 1,5 ore	15 ore	Tirocinio diretto di counseling di coppia.
Laboratorio “Tutto su mia madre” – Scuola IN Counseling Lo Specchio Magico	1 weekend formativo standard	12 ore	Formazione esperienziale e pratica di conduzione del gruppo.
Docenza nella Scuola delle Doule di Mondo Doula (2018–2026)	9 anni $\times$ media 7 corsi/anno $\times$ 9 weekend/corso $\times$ 16 ore/weekend	9.072 ore	Esperienza professionale di formazione e gestione di gruppi con applicazione continuativa di competenze e strumenti del counseling.
Totale counseling diretto in tirocinio	7,5 + 15	22,5 ore	Somma delle sessioni individuali e di coppia.
Totale esperienze formative/professionali rilevanti	8 + 12 + 9.072	9.092 ore	Esperienze ulteriori con uso strutturato di competenze relazionali e di counseling.
Monte ore complessivo rilevante	22,5 + 9.092	9.114,5 ore	Totale complessivo delle attività sopra riportate.

Le 9.072 ore stimate di docenza nella Scuola delle Doule non sono presentate come ore di tirocinio diretto di counseling, ma come esperienza professionale nella quale le competenze acquisite nella formazione in counseling sono state applicate alla conduzione e alla gestione dei gruppi.

Bibliografia

- GIUSTI, Edoardo; SPALLETTA, Enrichetta, *Psicoterapia e counseling. Comunanze e differenze*, Roma, Sovera Edizioni, 2012.
- HILLMAN, James, *Il codice dell'anima. Carattere, vocazione, destino*, trad. it. di Adriana Bottini, Milano, Adelphi, 1997.
- JUNG, Carl Gustav, *Ricordi, sogni, riflessioni*, Milano, Rizzoli, 1978.
- LOWEN, Alexander, *Paura di vivere*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1982.
- NIGRO, Domenico, *Counseling. Manuale di istruzione e formazione: lo stato delle cose. Vol. 1: Il counseling*, Catanzaro, La Rondine Edizioni, 2023.
- PASIAN, Pamela, *Doulas in Italy: The Emergence of a "New" Care Profession*, London-New York, Routledge, 2022.
- PERLS, Frederick S., *La terapia gestaltica parola per parola*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1980.
- PERLS, Frederick S.; HEFFERLINE, Ralph F.; GOODMAN, Paul, *Teoria e pratica della terapia della Gestalt*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1997.
- PICCININO, Giorgio, *Nati per amare. Deterioramento e riattivazione della pulsione affettiva*, Sesto San Giovanni (MI), Mimesis Edizioni, 2016.
- SPAGNUOLO LOBB, Margherita, *Il now-for-next in psicoterapia. La psicoterapia della Gestalt raccontata nella società post-moderna*, Milano, FrancoAngeli, 2011.
- TEMPIA, Simone, *Un anno con Lloyd. 365 giorni in compagnia di un maggiordomo immaginario*, Milano, Lizard-Rizzoli, 2018.
- ZERBETTO, Riccardo (a cura di), *Atti del IV Convegno Internazionale di Psicoterapia della Gestalt*, Siena, 1991, Edizioni Psicosomatica.

Fonti scientifiche, sanitarie e istituzionali

- WORLD HEALTH ORGANIZATION, *WHO Recommendations: Intrapartum Care for a Positive Childbirth Experience*, Geneva, World Health Organization, 2018.
- NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE (NICE), *Fetal Monitoring in Labour*, NICE Guideline NG229, 2022, aggiornamento 2026.
- INTERNATIONAL FEDERATION OF GYNECOLOGY AND OBSTETRICS (FIGO), *FIGO Consensus Guidelines on Intrapartum Fetal Monitoring*, 2015.
- FONDAZIONE CONFALONIERI RAGONESE, su mandato SIGO, AOGOI e AGUI, *Raccomandazioni su prevenzione, riconoscimento e cura del trauma perineale ostetrico*, aprile 2024.
- MANUALE MSD, *Rottura delle membrane prima del travaglio (PROM)*, versione per i pazienti.
- MANUALE MSD, *Gestione del parto vaginale spontaneo*, versione professionale.
- BRESCHI, Rita, *"Il travaglio di parto: le diverse fasi"*, UPPA, aggiornato al 24 febbraio 2026.
- ITALIA, Legge 14 gennaio 2013, n. 4, *Disposizioni in materia di professioni non organizzate*.
- MINISTERO DELLE IMPRESE E DEL MADE IN ITALY, *Elenco delle associazioni professionali ai sensi della Legge 4/2013*.

