



**ASSO
COUNSELING**



CIRCOLO TERRITORIALE ARCI PALERMO - APS ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE - CENTRO CULTURALE PSICOPEDAGOGICO PER L'EDUCAZIONE, LA COMUNICAZIONE, LA CREATIVITA', L'ARTE

VIA DELL'UNIVERSITA', 30 - 90134 PALERMO

**CORSO TRIENNALE DI COUNSELING ESPRESSIVO CREATIVO
AD ORIENTAMENTO ROGERSIANO (riconosciuto AssoCounseling n. 0164 - 2017)
TESIFINALE PER IL TITOLO DI COUNSELOR ESPRESSIVO CREATIVO
ANNO ACCADEMICO 2019/2020**

IL RESPIRO DEL CUORE

Aritmia e Ritmia narrativa: Viaggio alla scoperta della coordinazione degli opposti

CANDIDATA

VERONICA CERNIGLIA

La Commissione

Natalie Di Matteo

Giuseppina Andolina

Palermo, 3/10/2020
ESPRESSIVO CREATIVO

Direttore Scientifico/Didattico COUNSELING

Dott.ssa Liliana Minutoli

INDICE

Premessa

I CAPITOLO

- Il qui ed ora del counseling
- Il centro e la periferia
- Inspiro ed espiro
- Presenza e Assenza
- Perfezione e Imperfezione

II CAPITOLO

Premessa

- Dal respiro al segno, dal segno alla parola
- Progetto
- Fase I: Il respiro
- Fase II: Il gesto
- Fase III: La parola
- Foto e documenti
- Conclusioni

PREMESSA

Non esiste una via giusta o sbagliata, esiste soltanto la tua via.

Inizia così il cammino verso il mio viaggio di consapevolezza che mi ha portata a non chiedermi più se quello che stavo facendo fosse giusto o sbagliato, piuttosto se quello che facevo fosse in linea con i miei bisogni e desideri.

Se potessi infatti scegliere un estratto che alla fine di questo percorso descriva il mio viaggio nel nuovo mondo del counseling, prenderei sicuramente in prestito le parole di Carlos Castaneda, scrittore peruviano che scrive così nel suo libro *Gli insegnamenti di Don Juan*:

DON JUAN: «Per me c'è solo il viaggio su strade che hanno un cuore, qualsiasi strada abbia un cuore, là io viaggio, e l'unica sfida che valga è attraversarla in tutta la sua lunghezza. Là io viaggio guardando, guardando, senza fiato. Tutto è solo una strada tra tantissime possibili. Devi sempre tenere a mente che una strada è solo una strada; se senti che non dovresti seguirla, non devi restare con essa a nessuna condizione. Per raggiungere una chiarezza del genere devi condurre una vita disciplinata. Solo allora saprai che qualsiasi strada è solo una strada e che non c'è nessun affronto, a sé stessi o agli altri, nel lasciarla andare se questo è ciò che il tuo cuore ti dice di fare. Ma il tuo desiderio di insistere sulla strada o di abbandonarla deve essere libero dalla paura o dall'ambizione.

Ti avverto. Guarda ogni strada attentamente e deliberatamente. Mettila alla prova tutte le volte che lo ritieni necessario. Quindi poni a te stesso, e a te stesso soltanto, una domanda. "Questa strada ha un cuore?" Tutte le strade sono uguali; non portano da alcuna parte. Sono strade che passano attraverso la boscaglia o che vanno nella boscaglia. Nella mia vita posso dire di aver percorso strade lunghe, molto lunghe, ma io non sono da nessuna parte. "Questa strada ha un cuore? Se lo ha la strada è quella che senti per te. Se non lo ha non serve a niente. Entrambe le strade non portano da alcuna parte, ma una ha un cuore e l'altra no. Una porta un viaggio lieto; finché la segui sei una sola cosa con essa. L'altra ti farà maledire la tua vita.

CARLOS CASTANEDA: «Ma come si fa a sapere quando un sentiero non ha un cuore, don Juan?»

DON JUAN: «Prima di inoltrarti in esso poni la seguente domanda: "Questa strada ha un cuore?" Se la risposta è no, lo saprai, e allora dovrai scegliere un altro sentiero.»

CARLOS CASTANEDA: «Ma come faccio a capirlo?»

DON JUAN: «È una cosa che si sente. Il problema è che nessuno si pone questa domanda, e quando un uomo si accorge di aver intrapreso una strada senza cuore, essa è pronta per ucciderlo. Arrivati a quel punto, sono pochi quelli che si fermano a riflettere e abbandonano la strada.»

CARLOS CASTANEDA: «Cosa devo fare per formulare la domanda nel modo giusto, don Juan?»

DON JUAN: «Fallo e basta.»

CARLOS CASTANEDA: «Quello che vorrei sapere è se esiste un metodo per non mentire a se stessi credendo che la risposta sia positiva quando in realtà non lo è.»

DON JUAN: «Perché dovresti mentire?»

CARLOS CASTANEDA: «Forse perché in quel momento la strada sembra piacevole e divertente.»

DON JUAN: «Sciocchezze. Una strada senza cuore non è mai piacevole. Devi lavorare duramente anche per intraprenderla. D'altra parte è facile seguire una strada che ha un cuore, perché amarla non ti costa fatica.»

Carlos Castaneda, Gli Insegnamenti di don Juan

Quando sei nella strada che ha un cuore è impossibile perderti, al massimo potrai smarrirti nei meandri della tua interiorità ma quella non è mai una perdita, semmai un trovare la via.

Nella ricerca della mia strada, quello che ho imparato fino a qui, è che le strade possono cambiare e il desiderio di cambiarle risponde ad un ascolto intimo dei miei bisogni, anche quelli sempre mutevoli.

Accanirsi, restare legati ai miei copioni o schemi mentali mi fa negare la possibilità di sperimentarmi.

L'unica cosa che non cambia è il cambiamento recitava qualcuno. Accogliere la vita imparando a restare in apertura credo sia la mia più grande scommessa.

Io che ho sempre dovuto, e a volte anche voluto per il bisogno di protezione, trattenere, fermare, bloccare, calcolare, programmare, prevedere per paure di cadere, finivo inevitabilmente per cadere davvero e quando questo avveniva provavo un forte senso di frustrazione per non essere riuscita a gestire le mie paure, ansie e insicurezze. Alla fine di questo percorso non ho imparato a non cadere o a cadere senza farmi male ma ho imparato qualcosa da ogni caduta senza sentirmi sbagliata per tutte le ferite che gli ostacoli e gli eventi mi hanno creato. Ho imparato soprattutto che io non sono le mie ferite ma che semplicemente ho delle ferite.

Quando ho incontrato il counseling?

Per caso avrei scritto tre anni fa, in un momento della mia vita in cui sentivo di aver raccontato a sufficienza agli psicologi e psicoterapeuti la mia storia personale senza per questo sentirmi intera o “risolta”.

Nonostante, in diverse tappe evolutive avessi chiesto aiuto a degli esperti, non mi sono mai sentita pienamente io. Mi sentivo frammentata alla ricerca di altri pezzi di me da compattare. Sentivo di avere dei blocchi ma temevo di osservarli e affidavo il compito alla mente, sentinella e guardiana dell'alterazione dei miei stati emotivi.

Gli attacchi di panico di cui cominciai a soffrire cinque anni fa, mi hanno condotta alla mia dimensione corporea permettendomi di sganciarmi dalla mia parte eccessivamente razionale. Era arrivato il momento non di trattenere ma di lasciare andare e sentivo che intraprendere un percorso nuovo che partisse dalle arti espressive per arrivare a se stessi era un buon punto da cui partire per ascoltarmi.

Avevo letto un paio di articoli sulla professione del counseling e inizialmente l'ho immaginato come un “consulente”, condizionata dall'assonanza con la parola italiana.

Quindi un professionista che lavorava con i propri clienti “consigliando” la via da seguire. Aiutava l'altra persona a risolvere i propri conflitti ma con uno sguardo obiettivo e distaccato.

Adesso che sono alla fine, ma anche all'inizio di questo percorso, sento che tutto quello che avevo immaginato aveva poco a che fare con la reale natura del counselor ma che tutto quello che invece sentivo mi stava conducendo in quella strada con un cuore che racconta C.Castaneda.

Ho deciso di raccontare questo mio viaggio professionale e insieme personale partendo dalle opposizioni che si originano dentro e/o fuori di noi. Termini opposti che in realtà si integrano, si mescolano e spesso si compensano. Perché questa scelta?

Probabilmente perché è la scoperta che ha avuto ed ha una forte risonanza dentro di me.

Comprendere che non c'è soltanto un fuori da curare ma c'è anche un dentro da osservare, che non c'è soltanto un centro delle nostre esperienze perché spesso queste si originano a partire dalle relazioni che instauro con le mie parti periferiche, che non c'è soltanto un io ma un noi, un inspiro ed espiro che connette le parti di me con quelle del mondo, che non può esistere la presenza se non si accetta di accogliere anche la propria assenza e che tutto fa parte di una perfetta unione di opposti necessaria per riequilibrare la vita.

IL QUI ED ORA DEL COUNSELING

Oggi la parola counseling fa capolino su diversi siti internet, blog personali, profili social, articoli. Si potrebbe quindi pensare che la professione stia prendendo piede, che si stia diffondendo, e in parte credo che sia così, ma a mio avviso è altrettanto vero che è una professione che tende ad essere fraintesa, io per prima mi ero creata una falsa leggenda in merito. Non si parla abbastanza di questa nuova professione e purtroppo capita anche che lo si faccia in maniera errata.

La parola inglese “counseling” risulta spesso essere fuorviante perché ci induce ad avvicinare questa figura al consulente che “consiglia” introiettando l’idea che sia “un amico formale” che ascolta e ti fornisce un po' di soluzioni da mettere in pratica. Niente di più falso.

Per rispondere alla domanda che cosa effettivamente è il counseling ho chiamato in soccorso la definizione che ne dà Assocounseling, una delle associazioni professionali della categoria counseling:

“Il counseling professionale è un'attività il cui obiettivo è il miglioramento della qualità di vita del cliente, sostenendo i suoi punti di forza e le sue capacità di autodeterminazione.

Il counseling offre uno spazio di ascolto e di riflessione, nel quale esplorare difficoltà relative a processi evolutivi, fasi di transizione e stati di crisi e rinforzare capacità di scelta o di cambiamento. E' un intervento che utilizza varie metodologie mutuare da diversi orientamenti teorici. Si rivolge al singolo, alle famiglie, a gruppi e istituzioni. Il counseling può essere erogato in vari ambiti, quali privato, sociale, scolastico, sanitario, aziendale.¹”

Come si legge dalla definizione qui sopra riportata, il counselor permette al cliente di “esplorare” alcune difficoltà legate a particolari eventi della propria vita, che possono essere determinati da momenti di passaggio e/o cambiamento, stati di crisi personale e/o familiare, permettendo alla persona di trovare da sé le proprie risorse per attraversare quei momenti transitori di blocco.

Succede a tutti, prima o poi, di attraversare dei periodi non facili da gestire, in cui ci si ritrova a dover fare i conti con le proprie ansie, paure e incertezze e spesso il rischio è quello di perdere fiducia in se stessi, di sentirsi soli e abbandonati o di non avere strumenti per affrontare le situazioni emergenti della vita.

Le persone hanno molte risorse dentro di sé ma spesso non riescono a vederle ed a esprimerle. L'intervento dell'attività di counseling consiste proprio nel far prendere consapevolezza al cliente di

¹ Definizione dell'attività di counseling approvata dall'Assemblea dei soci in data 2 aprile 2011 presente sul sito www.assocounseling.it

quelle che sono le sue capacità e risorse e di invitarlo a trovare autonomamente le soluzioni che sente in linea con il proprio essere.

Come scrive Rollo May, uno dei padri fondatori del counseling:

“Il compito del counselor è quello di assistere il cliente nella ricerca del suo vero sé e poi di aiutarlo a trovare il coraggio di essere quel sé.²”

La mia idea rispetto a questa professione, come ho scritto inizialmente, era sfumata ed errata, conseguenza di una cattiva informazione e mancata conoscenza della professione. È stato l'incontro con Parsons, R. May, C. Rogers, Perls, le mie insegnanti, tutor e guide, Liliana Minutoli, Giusi Andolina, Anna Laurà e con le pratiche esperienziali all'interno della scuola che ho sentito quella definizione prendere forma e spazio dentro di me elaborando una visione tutta personale che non tradiva l'idea di fondo della professione. Un'idea basata sull'ascolto dell'altro, sull'accoglienza e accettazione delle diverse personalità umane che si incontrano lungo il nostro percorso. Personalità che hanno una propria storia, iscritta anche nei loro corpi, che merita di essere rispettata al di là delle scelte poco condivisibili.

Il counseling mi ha insegnato a non ergermi a paladina della giustizia, a salvatrice delle anime perdute, a giudice intransigente della vita degli altri ma a saper rispettare, accogliere i miei limiti e quelli degli altri e a nutrire un forte sentimento di fiducia nei confronti del genere umano. Recita così una canzone di Alessandro Mannarino, artista e cantautore di testi che apprezzo molto:

“Quando un giudice punta er dito contro un povero fesso nella mano strigne arte tre dita che indicano se stesso. A me arza un dito pe esse diverso me fa più fatica che spostà tutto l'Universo.³”

È uno dei passaggi chiave del percorso di counseling. Lavorare su di sé senza criticare quello che l'altro non ha fatto o poteva fare, affinché io possa gestire meglio gli eventi che accadono dentro e fuori di me. Provare a seguire il precetto delfico, ‘del conosci te stesso’, esplorando la propria natura, riconoscendone la propria mutevolezza e finitezza.

Dopo aver raccontato per grandi linee cosa è il counseling e soprattutto cosa è diventato per me, presentando la mia personale visione, è bene fare alcuni cenni storici che ci conducono alla sua nascita.

2 Rollo May, *L'arte del counseling*, Casa editrice Astrolabio, 1989

3 Alessandro Mannarino, Album *Bar della Rabbia*, 2009. Alessandro Mannarino, cantautore italiano che scrive e compone testi in cui affronta problematiche sociali e riflette sull'urgenza di ritornare alle emozioni e ai veri bisogni dell'uomo per costruire relazioni autentiche.

La prima attestazione dell'uso del termine counseling per indicare un'attività rivolta ai problemi sociali o psicologici risale al 1908 da parte di Frank Parsons.

Sarà poi C. Rogers ad utilizzarla nel 1951 per indicare una relazione nella quale il cliente è assistito nelle proprie difficoltà senza rinunciare alla libertà di scelta e alla propria responsabilità.

L'attività, come scritto sopra, era sin dal principio, finalizzata a consentire ad un individuo una visione realistica di sé e dell'ambiente sociale in cui agisce in modo da poter affrontare meglio scelte relative alla professione, al matrimonio, alla gestione dei rapporti interpersonali ecc.

Negli Stati Uniti, notizie su attività di counseling, si trovano fin dai primi anni del Novecento, quando alcuni operatori sociali adottano il termine per definire l'attività di orientamento professionale rivolta ai soldati che rientrano dalla guerra e che necessitano di una ricollocazione professionale.

Sorge quindi come una "terapia" (termine non più utilizzato nel counseling) non direttiva, basata sull'ascolto empatico e centrata sul valorizzare il più possibile le risorse del cliente.

Sull'onda dell'affermazione della psicologia umanistica il counseling prende respiro e acquista forza, si delinea sempre più in modo specifico e si connota sempre più, oltre che come pratica volta a favorire i processi decisionali, anche come prevenzione alla malattia psichica, come strumento per promuovere l'educazione, la salute e il benessere.

Il counseling si sviluppa sulla base di una concezione positiva dell'individuo, della piena fiducia nei suoi potenziali e sulla base di una prospettiva evolutiva che vede l'essere umano guidato e sorretto da una forte *tendenza attualizzante*.

Richiama anche temi cari all'esistenzialismo come la libertà di scelta, l'impegno e la responsabilità del singolo individuo, l'importanza della relazione io-tu, del dialogo e dell'intersoggettività.

Nell'ambito della storia del counseling, il momento della crisi smette di avere un'accezione negativa e inizia ad essere fattore ineludibile dell'esistenza, necessario e potenzialmente generativo di cambiamento. Il counseling basa il suo intervento non tanto sul problema ma sulla persona, da qui la terapia centrata sul cliente di C.Rogers, il cui obiettivo è aiutare il cliente a comprendere meglio se stesso/a e la sua situazione perché possa arrivare a gestire autonomamente il suo problema senza mai rinunciare alla sua libertà di scelta.

Credo che il counselor abbia una funzione analoga a quella di un'ostetrica che tende le mani verso il nascituro senza creare forzature ma accogliendo la naturale spinta della madre, sicura che la nuova creatura verrà al mondo.

Così come l'ostetrica accompagna le partorienti, la stessa cosa fa il counselor, non accelerando i tempi delle proprie e soggettive consapevolezza.

Diventare un counselor credo che sia una delle cose più difficili in cui mi sia imbattuta e la difficoltà credo risieda proprio nell'avere il coraggio di ascoltarsi e di ascoltare l'altro, liberi e non determinati dalle ferite che ci portiamo appresso.

Occorre sviluppare delle capacità che per esercitare la professione, secondo Rogers, sono imprescindibili: empatia, congruenza, accettazione incondizionata.

Dove essere **empatici** non significa cascare nelle emozioni dell'altro, ma si intende un sentire come se si provasse quello che prova l'altro, provare un profondo e sincero interesse per il mondo dei significati e dei sentimenti del cliente e quando l'empatia è al meglio, scrive Rogers, i due individui partecipano ad un processo paragonabile ad una coppia di danzatori; il cliente è quello che conduce, il terapeuta quello che segue. Il fluire armonioso e spontaneo dell'energia durante l'interazione ha un suo ritmo estetico di particolare bellezza.

L'altra componente è la **congruenza** ovvero la corrispondenza tra i suoi pensieri e il suo comportamento. Questo perché quello che a noi arriva dagli altri non riguarda soltanto quello che ci viene detto ma anche quello che non ci viene detto con le parole ma con il corpo. Per cui, ad esempio, se il counselor afferma di essere interessato a quello che il cliente gli sta dicendo ma non fa altro che guardare l'orologio sicuramente il cliente non si sentirà al centro delle sue attenzioni, con l'inevitabile conseguenza di non essere riusciti a creare una relazione autentica.

Infine l'**accettazione positiva incondizionata**. Il cliente infatti sarà libero di essere quello che è senza per questo venir giudicato dal counselor per le scelte che ha fatto o per quelle che non ha fatto. Il cliente è libero di essere riservato o comunicativo, di orientarsi verso qualsiasi argomento di sua scelta e di arrivare a qualunque tipo di consapevolezza. La considerazione del counselor non deve influenzare le scelte del cliente.

A queste io mi sento di aggiungere altre caratteristiche che fanno di una persona un counselor nella vita e non solo nella professione: l'essere autentico, disponibile, flessibile ai cambiamenti, responsabile per se stesso e per gli altri, attento e amorevole.

Sembra un profilo utopistico, ma come ho avuto modo di sperimentare personalmente e di apprendere in questo percorso fatto all'interno della scuola, lavorare su di se, guardare alle proprie ferite, non giudicarsi per le scelte fatte, valorizzare e scoprire le proprie risorse ti conduce ad un

viaggio tutto interiore di accoglienza in cui non c'è spazio per "etichettare l'altro" ma uno spazio in cui comprendere i nostri limiti e le nostre risorse.

Se riusciamo a perdonare noi stessi, ad accogliere i nostri limiti sarà anche più semplice accogliere e comprendere i limiti degli altri.

In questo lavoro di ricerca, accettazione e scoperta personale, il **Counseling Espressivo-Creativo ad indirizzo Rogersiano** credo sia stato molto più efficace di tutti quei percorsi di terapia fatti in passato. Questo non perché non abbia incontrato dei professionisti efficaci, ma probabilmente perché la parte esperienziale, aspetto fondante della scuola del Giardino delle Idee di Palermo, ha permesso di esprimere quelle parti di me che tendevo a nascondere o che ancora non conoscevo e mi ha permesso di rendere visibile l'invisibile, l'inconoscibile conoscibile.

Dare la possibilità a me stessa di dare voce a quelle emozioni, non necessariamente attraverso le parole, ma attraverso tutti gli altri canali espressivo-creativi come il canto, la danza, le arti visive, mi ha fatta sentire più libera di essere quella che ero. La parola, a volte, può essere limitante. Serve per comprendersi ma è anche più suscettibile di fraintendimenti. Capita anche di non trovare delle parole che fanno da specchio con quello che senti, con quello che ti porti dentro ed ecco che l'espressività, fatta di tanti canali, peraltro universali, ti permette con un colore, una melodia, un'immagine, di raccontare quello che senti e di attivare attraverso la creatività circuiti emotivi che lasciano traccia, diventando memoria corporea.

È un po' come spiegare, dentro un'aula, l'autunno e i suoi colori ai bambini. Cosa si porteranno dietro? Probabilmente solo il racconto di una stagione da immaginare. Se invece a quegli stessi bambini li si portasse fuori, in autunno, a fare esperienza di quella stagione, cercando colori, suoni e profumi, custodiranno dentro anche le emozioni che ha accompagnato quel nuovo apprendimento.

Si apprende meglio con l'esperienza, scriveva Maria Montessori, medico, pedagoga ed educatrice del '900.

Alla stessa maniera, posso raccontare i miei vissuti e salire uno alla volta piccoli gradini di consapevolezza. E cosa accade se lo faccio anche attraverso il canale dell'arte, ovvero quando l'espressività e la creatività diventano Arti?

Per me il percorso espressivo-creativo ha avuto una funzione di acceleratore, non che io avessi fretta o dovessi andare da qualche parte, ma l'espormi costantemente a nuove esperienze, l'esprimere senza reprimere le diverse parti di me, l'averne un confronto con gli altri, il permettermi di

fare delle esperienze in gruppo ma anche individuali ha creato un sostrato di comunanza e di comprensione “universale” in cui c’è spazio per tutto.

Se prima il mio approccio nei confronti degli altri e di me stessa era valutativo e soprattutto interpretativo, sto tentando di vedere le cose con occhi sempre nuovi e di non lasciarmi condizionare dai miei vecchi schemi e copioni. Di accogliere quello che mi accade restando presente nel qui ed ora ricavando quello che posso imparare dalle mie difficoltà.

Raggiungere, poco alla volta, piccoli tasselli di consapevolezza, attraverso un percorso che parte dalla possibilità di esprimersi per arrivare a trasformare creativamente i miei limiti in risorse.

Il percorso all’interno della scuola ha una definita *metodologia* che permette di raggiungere questa consapevolezza attraverso un procedere per step interiori ed esteriori. Il primo gradino di questa ascesa creativa è proprio **l’Espressività**. Porre in essere, per poi creare o ricreare uno spazio di libertà che permetta al proprio sé di esprimersi attraverso l’aspetto fisico, sensoriale ed emozionale.

Quando mi sono data la possibilità di esprimermi, a quel punto posso *osservare* quello che c’è, quello che accade dentro di me, senza giudizio o senso di colpa. E se riesco a non giudicarmi posso anche *riconoscere* le mie luci e le mie ombre *accogliendo* l’intero mio essere, fisico ed emozionale.

Una volta accolte le mie parti sono pronto/a per *rielaborare* l’inespresso e *scegliere* quello che è adeguato per me e quello che non lo è. La scelta mi dà la possibilità di *essere presente* a me stessa/o in ogni singola azione e a quel punto saprò anche *scegliere* soluzioni creative di fronte al mio problema, secondo *soluzioni adeguate* a me e al momento.

E quando la **Creatività** entra in gioco, è qui risiede la sua grande forza, la scommessa è riuscire a *trasformare* i propri limiti in risorse provando ad *applicare* quello che ho sperimentato, rendendo consapevole, con un atto volontario e non più casuale, la mia personale trasformazione. Alla fine di questo viaggio che non ha una scansione temporale ma solo sistematica, sarò anche in grado di *riaprire il cerchio* verso nuove esperienze di crescita, assumendo un atteggiamento flessibile ai cambiamenti.

Questo modo di procedere del counseling espressivo - creativo si è rivelato efficace in moltissime situazioni della mia vita. Soprattutto in quelle nuove esperienze che mi spingevano a confrontarmi con il nuovo e con l’imprevedibilità. La creatività è spesso diventata il veicolo attraverso cui raggiungere parti più nascoste della mia interiorità.

Anche adesso, mentre sto scrivendo, mi rendo conto del potere che ha questo canale espressivo di comunicazione. Scrivere ed elaborare i miei vissuti, trasformare i pensieri in “materia” mi ha fatto pensare come in realtà io, che avevo pensato di non poter fare a meno del programmare, schematizzare, prevedere e calcolare riesco ad essere me stessa maggiormente quando sono con i bambini, che per definizione sono degli esseri imprevedibili.

Ritorna quindi l’idea che muove tutto il mio percorso fatto all’interno della scuola, secondo cui una cosa ha bisogno anche del suo opposto per garantire un equilibrio dentro di noi e fuori di noi.



L'incontro di diversi colori genera nuovi colori

*L'incontro tra le diverse parti di me genera una
nuove parti di me.*

IL CENTRO E LA PERIFERIA

E se le diverse tensioni degli opposti permettono di equilibrare le energie, non potevo immaginare un mio centro, un mio modo di stare nel mondo, senza prevedere una parte periferica che interagisse con il mio centro.

Cosa intendo? Per diverso tempo una delle domande che rivolgevo a me stessa, nei momenti di spaesamento e smarrimento, era quale fosse il mio centro, qual era quella parte di me radicata nella terra che non temeva il forte vento e le tempeste. Guardavo le mie ansie e le mie paure come dei mostri giganti da cui scappare e nel frattempo continuavo a farmi quella domanda.

Inizialmente pensavo che il mio centro fosse la testa. Era tutto localizzato lì. I miei pensieri prendevano spesso forma, diventavano consistenti, quasi materici. Credevo che tutto dovesse passare sotto il rigido controllo della ragione ma l'incapacità di gestire i miei improvvisi stati emotivi mi conducevano da un'altra parte: la pancia.

Dolori nella parte addominale, nausea, indigestione erano diventati sintomi di un messaggio che non potevo più affidare alla parte razionale. Così la mia attenzione si è direzionata sulla corporeità.

Riuscivo a sentire la fatica, la frustrazione, il senso di inadeguatezza in ogni cellula del mio corpo. Così ho finito con lo spostare il mio centro dalla testa al corpo illudendomi di essere fatta di parti isolate e che se riuscivo a gestire il dolore fisico avrei potuto zittire la mente.

Solo dopo un lungo lavoro di ascolto delle mie diverse parti ho compreso come non esiste un centro e una periferia ma che esistiamo soltanto noi e quello che siamo disposti, in un momento della nostra vita, a mettere al centro e cosa invece nella parte periferica. Le diverse parti di noi sono in continua relazione ed il fatto che io senta il centro da qualche parte dipende da cosa voglio “sentire” per “essere” in quel momento.

L'essere interi e non frammentati o il percepirsi interi o frammentati ha a che fare con lo sguardo interiore che esercitiamo su noi stessi. “Noi siamo più della somma delle singole parti” concetto questo che deriva da uno dei paradigmi fondamentali della teoria della Gestalt, la quale, agli inizi del Novecento, si è occupata di capire quali sono i principi che regolano la percezione visiva. Partendo da questi principi, Friz Perls, psicoanalista ebreo di origine tedesca, elabora la Terapia della Gestalt. La Gestalt (dal tedesco “forma”) è stata pensata da Perls più come una filosofia di vita che come un modello terapeutico rigido, un approccio flessibile, attingendo di volta in volta da una disciplina anziché da un'altra, al fine di modellare sulla persona un percorso terapeutico adatto alla sua unicità.

L'aspetto innovativo di questo approccio è stato proprio quello di elaborare una sintesi coerente di molte correnti filosofiche, metodologiche e terapeutiche americane e orientali, tale da costituire appunto una nuova Gestalt, in cui “il tutto è maggiore della somma delle singole parti”. In questo tutto si includono tutte le parti che costituiscono l'essere. L'essere con la sua dimensione fisica, affettiva, intellettuale, sociale e spirituale. Secondo i teorici della Gestalt, l'integrazione armonica di queste dimensioni genera equilibrio e quindi benessere nella persona, la non integrazione crea disequilibrio.

Le diverse dimensioni rappresentano i bisogni della persona quindi è importante aver consapevolezza dei propri bisogni. I bisogni non soddisfatti possono essere intesi come situazioni non complete, sentimenti inespressi, emozioni di cui non si è pienamente consapevoli e che impediscono quindi la piena realizzazione.

Quali sono questi bisogni? Esistono dei bisogni che sono universali e che accomunano tutti gli esseri umani. Basti pensare alla scala dei bisogni di Maslow, psicologo americano, che nel 1954 propose un modello motivazionale dello sviluppo umano basato su una gerarchia di bisogni, disposti a piramide in base alla quale la soddisfazione dei bisogni più elementari è condizione necessaria per fare emergere quelli di ordine superiore.

Maslow crea una piramide dei bisogni che coinvolge e riguarda tutti gli essere umani appartenenti a qualsiasi nazionalità, sesso o religione. Tra questi troviamo il bisogno di essere amati e accolti, di far parte di un gruppo, di sentirsi approvati e riconosciuti, di realizzare la propria identità. Il mancato soddisfacimento di questi bisogni crea disequilibrio nel nostro organismo.

La consapevolezza dei propri bisogni è quindi fondamentale per la piena realizzazione della persona, la quale rappresenta il fine ultimo dell'approccio gestaltico: far scoprire, esplorare e sperimentare alla persona la sua propria forma globale e significativa per permetterle di diventare quello che già è e quello che potenzialmente potrebbe diventare.

Accanto alla visione olistica della Gestalt altri concetti fondamentali che ci aiutano a esprimere la nostra forma significativa sono la percezione e il concetto di figura-sfondo.

Quello che noi siamo e sentiamo, il nostro comportamento, sono il risultato di una complessa organizzazione che guida anche i nostri processi di pensiero. La percezione non è preceduta dalla sensazione ma è un processo immediato, influenzato dalle passate esperienze, in quanto queste sono lo sfondo dell'esperienza attuale. Quello che noi percepiamo quindi è molto di più di quello che realmente vediamo.

La visione percettiva ha un ruolo fondamentale per la visione che ognuno ha di sé.

Nel mio caso mi sono accorta com'è cambiata la percezione che avevo di me, rispetto a quando sono entrata all'interno della scuola.

La domanda che ho iniziato a farmi non è stata più chi sono ma come mi vedo, come mi percepisco.

In questo mio percorso, pieno di salite ma anche di piacevoli discese, avevo una percezione di me che rispondeva o forse rispecchiava le mie paure e le mie insicurezze del momento.

Non sentirsi mai abbastanza, non sentirsi mai all'altezza delle situazioni, sentirsi sempre meno rispetto agli altri, incapaci di crescere ed emergere. Con una visione di me "distorta" quello che potevo vedere davanti a me non era possibilità ma prigionia. Una prigionia che io stessa mi ero costruita.

Tempo fa rimasi colpita quando ascoltai un documentario alla tv in cui si raccontava del forte impatto che hanno le esperienze, altro termine su cui la Gestalt pone la sua attenzione, su di noi e le nostre convinzioni.

Si raccontava che gli elefanti, in India, cresciuti in cattività, quando sono cuccioli vengono legati con un filo attorno ad un asse di legno. In questo modo è difficile per loro, in quanto piccoli, liberarsi.

Provano a rompere il filo ma la loro statura, la loro tenera età impedisce di liberarsi da quel filo che li tiene prigionieri. Crescendo cosa succede? Che questi elefanti continuano a rimanere legati al filo

e il tentativo di liberarsi svanisce perché hanno smesso di provarci sulla base delle loro precedenti esperienze. Se solo sapessero che adesso loro hanno una forza maggiore, se solo sapessero che la loro statura non è più quella di un cucciolo, se solo sapessero, che adesso da adulti, basterebbe un “nuovo” tentativo, sarebbero degli elefanti adulti, liberi.

Sono le nostre convinzioni, le nostre precedenti esperienze, i copioni a cui rispondiamo che ci impediscono spesso di essere finalmente liberi da ciò che in passato ci ha resi prigionieri.

Avevo un leone in gabbia nella mia testa che ruggiva, scalpitava. Era prigioniera. Ma non sapevo, un po' come gli elefanti dell'India, che quella gabbia era di carta.

Ho imparato a non identificarmi con quello che sento, a spostare il centro delle mie sensazioni su tutto il corpo e soprattutto ad ascoltare i miei bisogni.

La percezione che io ho di me dipende anche da cosa metto in figura e cosa sullo sfondo. Secondo la Gestalt la figura è ciò che ci interessa, lo sfondo è tutto il resto. La distinzione tra figura e sfondo risulta però essere soggettiva perché ha a che fare con i miei personali bisogni del momento. Quando mi interessa qualcosa, mentalmente la distinguo da tutto il resto, la metto a fuoco, la amplifico alla mia vista e all'udito, e tendo a sfocare ciò che non mi interessa. La figura è tanto più evidente quanto più è diversa dal fondo. Se la figura assume le stesse caratteristiche del fondo, tende ad assomigliargli e a nascondersi.

Quando sento di vivere dei momenti di disagio, attraverso l'ascolto dei miei bisogni, è utile che io porti in figura il bisogno che in quel momento della mia vita sento debba essere soddisfatto. Il rischio di non riuscire a fare una focalizzazione sul bisogno impedisce di soddisfare quel bisogno e di diradare la visione appannata che spesso abbiamo di noi rimanendo incastrati in modalità che tendiamo a ripetere nel tempo.

Imparare a focalizzarsi su un bisogno alla volta, quello che si sente come prioritario rispetto ad altri o quello da cui poi seguono tutti gli altri bisogni, aiuta a non sprecare e/o investire un carico di energie e risorse in problemi che potrebbero richiedere uno sforzo e attenzione differente.

Quando ad esempio, ci ritroviamo ad affrontare periodi di forte stress a causa di impegni lavorativi non è sempre facile riuscire a gestire un carico di energie notevole che quel particolare periodo o momento ci richiede. La tendenza potrebbe essere quella di trascinarsi lo stato emotivo anche nei rapporti interpersonali con il conseguente rischio di attivare dinamiche di conflitto con le persone a noi vicine. Questo potrebbe condurci non soltanto a sentire il peso della fatica sul lavoro ma anche nei confronti della sfera intima e familiare. Incapaci di focalizzarci su un bisogno specifico, quello prioritario in quel particolare momento della nostra vita, potremmo mescolare, dentro un unico calderone, tutti i nostri bisogni con l'inevitabile conseguenza di sentirci schiacciati, stanchi, confusi, incompresi.

Chiedersi invece di cosa si ha bisogno in quel particolare momento, aiuta a svincolarsi da fardelli pesanti e alleggerisce il carico che sentiamo di portarci addosso.

Chiedersi ad esempio, cosa mi farebbe stare meglio adesso, se ho bisogno di ritagliarmi degli spazi per scaricare la tensione che accumulo sul posto di lavoro o se ho bisogno di essere compresa/o e sostenuta/o dalla mia famiglia, se ho bisogno di ridurre le mie ore di lavoro oppure sento la necessità di una collaboratrice o collaboratore per una suddivisione equa dei compiti, ecc. ... mi aiuta a fare ordine e ad individuare quelle che sono le mie risorse disponibili per soddisfare quel particolare bisogno.

È attraverso questo procedere che ci si rende conto di come spesso un nostro comportamento, un nostro sentire, una nostra azione sia il frutto di un bisogno inascoltato. Individuare il bisogno in figura è già un primo passo verso il cammino della consapevolezza.

Nel mio caso è solo quando ho iniziato a vedere con occhi nuovi la *me* che aveva bisogno di protezione e di fiducia e a non vergognarmi per questo, che ho piano piano visto sfumare quei bisogni di protezione e accudimento che risultavano essere invalidanti per fare spazio a nuovi ed altri bisogni.



“Se ti apri al mondo, il mondo si apre a te”

INSPIRO ED ESPIRO

E se la Gestalt ci ricorda come il tutto è superiore alle singole parti, alla stessa maniera la Neurofisiologia ci insegna che i nostri stati mentali hanno delle ripercussioni su tutto il nostro organismo alterando il nostro sistema nervoso, immunitario ecc.

Ricordo ancora il mio respiro spezzato, corto. Ricordo il mio cuore scalpitare, le mie gambe tremare e le mani sudare

Tutto il mio corpo era un ammasso di sensazioni che si aggrovigliavano con i miei pensieri.

Avevo 8 anni quando sentii per la prima volta il mio corpo tremare. Mi svegliai in piena notte urlando e chiedendo aiuto.

Avvertivo le pareti della mia casa come estranee e fredde e l'unico posto sicuro e accogliente era tra le braccia di mia madre.

Lei, che di notte si alzava, preoccupata per le mie improvvise palpitazioni notturne, riusciva a placare attraverso le parole e il calore il mio corpo “urlante”.

Sono stati episodi questi che si sono ripetuti ciclicamente nella mia vita. A 8 anni, a 13 anni e a 25. Cicli che coincidevano con tappe e passaggi evolutivi importanti. Era chiaro che crescere e acquistare la mia piena e totale autonomia mi risultava difficile e a tratti, anche impossibile.

La mia bambina ferita si portava dietro e aggiungevo, dentro, un bisogno mancato di calore, affetto “autentico” e protezione che la spingeva a seguire e scegliere territori più sicuri, stabili, in cui era difficile perdersi e “affidarsi”.

Facevo fatica infatti a fidarmi degli altri perché sentivo di essere stata tradita, violentata nella mia intimità e riservatezza, da chi aveva il compito di proteggermi e difendermi.

A 8 anni ero io a sentirmi colpevole, sbagliata, anche a 13 anni.

È stato solo a 25 anni che ho compreso di essere stata vittima di un gioco che detestavo e che quella bambina ferita doveva lasciare il posto alla donna che volevo essere. Liberarmi dell'idea che avessi delle colpe e cominciare ad essere chi ero, anche portandomi appresso la mia storia personale che mi faceva sentire diversa rispetto a tutti gli altri.

Nasce da qui il mio bisogno di “controllare” e “prevedere” la mia vita. Non potevo “affidarmi” agli altri perché questi potevano farmi del male; allora dovevo proteggermi da sola e l'unico modo per proteggermi, riducendo la possibilità di farmi del male, era sapere, prevedere, valutare, programmare, calcolare.

Lasciar andare implica fiducia negli altri e nella vita e il mio corpo, insieme al mio cuore, per troppo tempo mi comunicavano che non potevo farlo.

E ad accompagnare le mie giornate, infantili, adolescenziali e da donna adulta, era sempre il mio respiro affannoso, spezzato. Avvertivo una mancanza di continuità, fluidità e circolarità tra me e il mondo. Facevo fatica a trovare delle connessioni.

C'era un'interruzione, una mancata comunicazione con il mondo esterno e finché non ho sentito come prioritario il bisogno di essere autonoma e libera, restavo intrappolata in vecchi copioni e schemi mentali che via via mi andavo costruendo.

Avevo appreso dall'approccio alla cultura indiana, prima che dagli studi neuroscientifici, che il respiro aveva e ha una funzione fondamentale nel processo evolutivo, che imparare a respirare allenta le tensioni e riduce l'ansia. Quando andavo in scena per uno spettacolo, quello che mi si diceva era “butta fuori il respiro e vai sul palco” oppure fai tre respiri profondi e vedrai ti sentirai meglio.

Ed è con gli attacchi di panico che ho imparato a respirare, a portare l'attenzione sul mio respiro.

Ma quello che non avevo ancora compreso era che il mio respiro raccontava di me. Provare a placare l'ansia attraverso il respiro era un modo per ridurre l'ansia ma non per ascoltare la mia storia personale.

Fare dei respiri profondi diventava un meccanismo automatico per ridurre la potenziale esplosione di un imminente attacco d'ansia. Solo a distanza di tempo ho compreso che prima di respirare con consapevolezza dovevo avere il coraggio di stare con quel respiro, senza forzare nulla ma imparare a stare con quello che c'era, senza aver paura di ascoltare il mio respiro veloce e spezzato.

All'inizio dei miei disagi il respiro, insieme a tutti gli altri messaggi del corpo, mi segnalavano che dovevo rallentare e forse anche fermare.

Un cuore che batte forte, un respiro che corre veloce, delle gambe che tremano. Tutto correva più veloce rispetto a quanto io volessi.

Ma perché quella corsa? Non dovevo forse rallentare e prendermi del tempo per me? La mia era una fuga, una corsa ad ostacoli per fuggire dalle verità del mio passato e forse verso un traguardo che non riuscivo a vedere, a sentire, a capire perché percepito come immeritato.

E la paura di stare in quella corsa non faceva altro che alimentarne la velocità. Da qui il tentativo di controllare anche il mio respiro.

In alcune esperienze, fatte all'interno del percorso di counseling, quando si proponeva un'attività che metteva in moto il corpo in maniera non indifferente, mi negavo questa possibilità per paura di stare con quel respiro che non riuscivo più a controllare.

Qual era la ragione di tutto quel bisogno di controllo? Cosa sarebbe accaduto se mi fossi concessa la possibilità di mollare?

Sarei entrata in contatto con la mia parte più profonda che aveva bisogno di certezze e sicurezze.

Ma più in profondità, cosa raccontava di me il mio bisogno di tracciare sentieri prima di percorrerli?

Oggi, dopo la presa di consapevolezza, posso scrivere che ciò era determinato dalla mia scarsa autostima, dalla mancanza di fiducia di credere nelle mie capacità e dalla mancanza di fiducia nella vita stessa. Se avessi saputo prima come si sarebbe comportato il mio corpo rispetto a certe situazioni, se avessi saputo prima come agire davanti a degli ostacoli, se avessi saputo prima come fare o cosa dire a me stessa e agli altri, sicuramente mi sarei sentita più sicura nell'affrontare la vita ma cercavo una vita ideale che non rispecchiava quella reale.

Quando ho avuto il coraggio di ascoltare il mio corpo e il disagio che lo provocava, ho iniziato anche a non temere il mio respiro, a seguire il suo ritmo che a volte fugge veloce, altre volte diventa fiaba per le mie dolci notti.

Da quando ho scoperto che il respiro è un balsamo per le ferite, mi accerto di lasciarlo fluire spontaneamente. E se inizialmente lo utilizzavo per averne un beneficio personale, adesso utilizzo la pratica della meditazione anche con i bambini.

Il mio respiro infatti è stato compagno fedele durante le lezioni a scuola con i bambini; quando sembrava che tutto dovesse crollarmi addosso o che io dovessi crollare, mi ricordavo di riportare l'attenzione al respiro, di accoglierlo senza resistenze.

Ma cosa succede al nostro organismo quando respiriamo? Come cambia il nostro respiro in base a ciò che ci accade?

La respirazione consiste in una sequenza di atti inspiratori ed espiratori che avvengono automaticamente, ma che possono essere controllati dalla nostra volontà.

Imparare a respirare può ridurre lo stress e quindi il cortisolo, ormone nocivo per la nostra salute.

Attraverso la meditazione, per esempio, in cui viene posta l'attenzione sul respiro, si riesce ad indurre uno stato di rilassamento generando benefici su tutto il nostro organismo.

Con il termine “stato di rilassamento” s’intende uno stato mentale frutto di tecniche che consentono un processo graduale di transizione da uno stato mentale ad un altro.

La respirazione è così importante che funge da monitor del nostro organismo avvisandoci del nostro stato fisico ed emotivo in un determinato momento. Se da fermi abbiamo una respirazione accelerata, molto probabilmente ci troviamo in una situazione che è fonte di stress, paura, rabbia, gioia, ecc. Al contrario, quando il nostro respiro è lento e profondo, probabilmente siamo rilassati, calmi e sereni.

Il movimento del diaframma è una delle variabili che ci permettono di individuare lo stato (fisico o emotivo) in cui ci troviamo.

“La qualità della tua respirazione esprime i tuoi sentimenti più profondi.”⁴

Quali sono gli effetti della respirazione sul nostro cervello?

La respirazione è intrinsecamente legata al sistema nervoso vegetativo, o sistema nervoso autonomo (SNA), che è responsabile della regolazione delle funzioni autonome dell’organismo (Canet, 2006).

La respirazione cosciente, o respirazione diaframmatica, è un’azione che non solo accelera e migliora il processo respiratorio, ma ha anche degli effetti sul nostro cervello creando dei momenti di calma e tranquillità emotiva (Benson, 1975).

La prima differenza che troviamo quando si esegue la respirazione cosciente (o respirazione controllata) è la sostituzione della respirazione toracica con la respirazione diaframmatica e le sue ripercussioni fisiologiche (Lodes, 1990).

La respirazione diaframmatica aumenta il volume e la pressione dell’ossigeno che entra nel corpo, soddisfacendo l’intera capacità polmonare. Utilizzando tutti gli alveoli polmonari, si espelle più anidride carbonica e si attiva il sistema nervoso parasimpatico _responsabile degli stati di rilassamento e calma del nostro corpo.

“I sentimenti vanno e vengono, come nuvole nel cielo. La respirazione consapevole è la mia ancora.”⁵

Gli effetti della respirazione sul nostro cervello sono diversi. La respirazione consapevole è in grado di soddisfare l’intera capacità polmonare permettendo una maggiore ossigenazione cellulare e dei

4 T.K.V Desikachar, *Il cuore dello yoga*, lo sviluppo di una pratica personale, Ubaldi editore Roma, 1997

5 Thich Nhat Hanh, *Il dono del silenzio*, Garzanti editore, 2015

tessuti del corpo. Inoltre, in seguito a un più alto controllo sulla pressione dei tessuti, si ha una maggiore sintesi dell'adenosina trifosfato (ATP) che rende possibile la vita delle cellule (Baigorri, Lorente, 2005).

Ciò si verifica a causa dell'aumento della pressione cardiovascolare dovuto alla respirazione consapevole. Questo tipo di respirazione facilita inoltre una migliore irrorazione cerebrale consentendo, a sua volta, un migliore funzionamento delle varie parti del cervello e delle connessioni tra i neuroni.

Numerosi studi hanno dimostrato che quando si ricorre alla respirazione cosciente per facilitare la meditazione, i test di neuroimaging rivelano un aumento della dimensione reale del cervello. In particolare, questi effetti della respirazione sul nostro cervello si riferiscono a dei cambiamenti nella corteccia prefrontale in aree associate all'attenzione e all'elaborazione delle informazioni sensoriali.

La respirazione consapevole stimola anche il nervo vago. Incrementa, inoltre, l'attività del sistema nervoso parasimpatico (ogni volta che inspiriamo o espiriamo l'aria) e diminuisce l'attività del sistema nervoso simpatico. Questa variazione provoca l'oscillazione dei livelli di acetilcolina, un neurotrasmettitore che invia i segnali appropriati per una mediazione sinaptica all'interno dell'organismo favorendo uno stato di calma.

La respirazione ci aiuta a raggiungere l'omeostasi all'interno del nostro corpo. In questo modo, possiamo migliorare il funzionamento del sistema neuroendocrino, digestivo, circolatorio, neurochimico e dei vari sistemi nervosi. Tra questi evidenziamo il sistema nervoso centrale, autonomo e periferico.

Il meccanismo della respirazione ha anche un forte valore simbolico in cui ancora una volta le due parti opposte si compensano reciprocamente. L'inspiro, porto dentro l'energia che prendo dal mondo esterno nutrendo delle relazioni e con l'espirazione creo uno scambio tra me e il mondo.

Prendo qualcosa dall'esterno e lo restituisco al mondo donando qualcosa di me. È un forte scambio nutritivo in cui ancora una volta un movimento non può esistere senza l'altro.



“Il nero, non cancella, esalta. Alla stessa maniera dei nostri periodi bui. ”

PRESENZA E ASSENZA

Continuo questo mio procedere per opposizioni e oggi, mi sento di affermare che per essere presente, bisogna prima avere il coraggio di perdersi, di smarrirsi, di vivere con l’assenza. Assenza intesa non come annullamento di quello che sono ma annullamento di quello che pensavo io fossi. Accogliere che quella di un tempo può lasciare il posto ad una nuova me che ancora non conosco e per questo assente, da costruire e/o ricostruire.

Quando sono entrata all’interno della scuola e ho iniziato a studiare Rogers, uno dei primi padri fondatori del counseling, tra le varie qualità del counselor ritornava spesso la parola presenza ma inizialmente facevo fatica a capirne il senso.

Sul dizionario Treccani in rete nella voce presenza si legge:

presènza (ant.presènza) s. f. [dal lat.*praesentia*, der. Di *praesens* -*entis* «presente1»].il fatto di essere presente in un determinato luogo, o di intervenire, di assistere a qualche cosa.

La definizione ha a che fare unicamente con la presenza fisica. La presenza a cui invece si fa riferimento nel counseling riguarda qualcosa di molto più profondo.

Per comprenderlo ho chiamato in soccorso Heidegger, esponente dell’esistenzialismo, corrente filosofica che si sviluppa nel 900, che nel suo testo *Essere e Tempo* parla dell’Essere come un individuo presente nel mondo ma senza intendere con questo termine la semplice presenza fisica ma una presenza che riguarda la totalità delle sue parti: corporea, mentale e “spirituale”. Da qui la

conseguente definizione di Esserci, cioè di un Essere che sta nel mondo e per il mondo prendendosene cura.

Accanto al concetto di presenza intesa come totalità delle mie parti coinvolte nell'attenzione per me stessa e per l'altro, ritroviamo la cura che è l'espressione del rapporto tra l'uomo e gli altri. Heidegger sostiene che la cura può avere due forme: inautentica o autentica. La cura inautentica sottrae agli altri le loro cure procurandogli direttamente ciò di cui hanno bisogno; è quindi rivolta verso gli oggetti più che verso gli uomini (es. procurare del pesce a qualcuno che non sa pescare) ed è espressione di "essere insieme". La cura autentica, invece, aiuta gli altri ad assumersi le proprie cure e quindi a essere liberi di realizzare il proprio essere.

Questo concetto filosofico l'ho intimamente collegato all'attenzione che un buon counselor offre al suo cliente. Non gli offre soluzioni, non interpreta i suoi vissuti, non valuta o critica le scelte della persona che gli sta davanti ma la accoglie così com'è aiutandola ad essere quello che la persona è. È con Rogers che si sviluppa l'idea della persona intesa come essere che ha in sé tutto quello che gli occorre per crescere e fiorire.

“La differenza tra un sasso e un fiore sta nel fatto che un sasso è un fiore che ha paura, la terapia saprà aiutare il sasso a ridiventare quel fiore che era destinato ad essere. Aiutare il sasso a sentire, lasciar scorrere, riconoscere, dare un nome e simbolizzare quelle emozioni che sembrano assenti o congelate e, via via che diventa fiore, stargli vicino affinché non abbia troppa paura nell'affrontare le richieste che la vita comporta.”⁶

Se una persona si trova in difficoltà, il modo migliore di venirle in aiuto non è quello di dirle esplicitamente cosa fare, quanto piuttosto di aiutarla a comprendere la situazione e a gestire il problema facendole prendere, da sola, la responsabilità delle proprie scelte e decisioni. Gli individui hanno in se stessi ampie risorse per auto-comprendersi e per modificare il loro concetto di sé. L'“approccio rogersiano” sottende una visione olistica e ottimista della natura umana che si basa sul rispetto della persona e sulla fiducia nelle sue potenzialità di recuperare il proprio equilibrio, una visione dell'uomo come agente di scelte, libero e spontaneo.

L'essere umano viene considerato il maggior esperto della propria esperienza personale caratterizzato da una innata tendenza alla crescita ed all'autorealizzazione che lo spinge ad utilizzare le proprie risorse in modo costruttivo, in presenza di condizioni facilitanti.

Le finalità di un intervento di counseling sono quelle di creare le condizioni favorevoli che permettono alla tendenza attualizzante, la forza di base presente nell'individuo che è all'origine

⁶ M.L. Verlato e M. Anfossi, *Relazioni ferite*, prendersi cura nel rapporto io-tu, La Meridiana Editore, 2015

della crescita e dello sviluppo di ogni persona, di operare così che la persona possa crescere verso la propria autorealizzazione.

Rogers dà fiducia all'individuo e alle sue capacità di autoregolarsi ma l'attualizzazione efficace di queste potenzialità non è immediata e automatica ma richiede relazioni umane positive. Sulla base di queste osservazioni, l'approccio rogersiano "centrato sulla persona", non a caso è un approccio non direttivo in quanto dà importanza alla relazione e a ciò che avviene in essa. Il valore della relazione terapeutica dipende dalla qualità dell'incontro interpersonale tra terapeuta e cliente/paziente. Una relazione di aiuto comprende qualsiasi rapporto interpersonale finalizzato a favorire una modificazione costruttiva della personalità. Rogers considerava necessaria una redistribuzione del potere nell'ambito della relazione di cura. Conferisce infatti alla persona sofferente pari dignità e responsabilità all'interno della relazione d'aiuto, offrendo a questa la possibilità di attingere e ricercare le proprie risorse e di fare in autonomia delle scelte dettate dall'ascolto dei propri bisogni.

È la qualità dell'ascolto di cui parla Gordon, psicologo americano, che aiuta nella cura. Un tipo di ascolto che sia attivo, un atto volontario che oltrepassa le parole, nel quale si mette tutto se stesso, il proprio cuore, la propria mente e il proprio corpo, per comprendere non solo ciò che l'altro dice, ma anche ciò che vorrebbe dire e ciò che non dice. L'autentico ascolto esige accettazione, coinvolgimento, partecipazione e riconoscimento, perché ascoltare attivamente significa, come scrive Gordon, anche immaginare noi stessi nella situazione vissuta dall'altro, senza identificarsi nell'altro.

Una comunicazione efficace presuppone una buona capacità di ascolto non solo dell'altro ma anche di se stessi, la piena coscienza delle proprie reazioni e dei propri sentimenti. Bisogna essere in accordo con se stessi e saper esprimere i propri bisogni, le proprie aspirazioni e i propri sentimenti. L'approccio umanistico di Rogers, applicabile sia nella sfera personale che professionale, permette a tutti gli individui di trovare dentro di sé le proprie abilità e risorse, in quanto organismo tendente all'autorealizzazione e ai rapporti interpersonali come basati sulle singole individualità, su un piano di totale uguaglianza, ovvero di rispetto profondo per l'altro, è a mio parere, alla base di una società civile.

Abbiamo tutto quello che ci serve per espanderci, per crescere e per fiorire. La mancanza di stima in me stessa non mi faceva vedere tutte le risorse che possedevo. Avevo un intimo bisogno dell'altro, un altro di cui avere fiducia pronto/a a sorreggere le mie paure.

Il mio modo di affrontare la vita doveva essere sorretto da piani certi, stabili, regolari e prevedibili. Non avere con me qualcuno che mi aiutasse nei momenti di ansia e spaesamento significava correre il rischio di perdersi.

Non riuscivo a donare a me l'autenticità e la presenza di cui tanto si parlava all'interno della scuola. Mi nascondevo sotto strati spessi di menzogne che volevo raccontarmi per sentirmi meno fragile, ed il risultato era privarmi della mia stessa presenza in cambio di una mia assenza.

Non riuscivo ad essere presente a me stessa perché non volevo perdermi, non volevo naufragare in oceani troppo grandi, profondi. Sconosciuti. Allora quello che facevo era navigare sempre in riva, stare a contatto con la costa, ancorarmi.

Ricordo ancora quel 14 ottobre di tre anni fa, il primo modulo proposto dalla scuola e la mia resistenza, difficoltà nel fare un passo ulteriore verso me stessa.

Avevo raccontato a Liliana Minutoli la mia storia ma non mi sentivo ancora sufficientemente sicura (ma pronta lo ero già) nell'affrontare nuove relazioni, nuove esperienze, nuove vie di cura e liberazione.

Continuavo a resistere, ad affidare alla mente e al passato il ruolo di protagonista nella mia vita. La tenacia e la vicinanza di Liliana, quel giorno, mi ha permesso di aprire e tracciare nuove storie che avessero finalmente il sapore delle mie scelte.

Il primo modulo, dal titolo "*I colori di Shiva*", era un chiaro segnale che era da lì che dovevo iniziare. Quello era un posto sicuro per me. Un regalo ricevere accoglienza e sicurezza all'interno di un mondo e una cultura, quella indiana, che da sempre sono state riparo per le mie notti insonni.

Dovevo cominciare dal respiro e adesso potevo farlo, accompagnata da un mondo affascinante che mi faceva sentire meno sola in quella stanza con dei perfetti sconosciuti. Non è stato facile fare quell'ulteriore passo verso me stessa ma grazie allo sforzo del primo passo, tutti gli altri li ho sentiti come necessari.

Credo di aver condotto gran parte della mia vita legata a fittizie e illusorie certezze. Opportunità, relazioni, viaggi inesplorati per paura di perdersi e mi piace concludere questa parte dedicata alla presenza-assenza con una citazione presente nel libro *Maria Zambrano* scritto da Luigina Mortari:

“Di fronte all'opacità dell'esperienza, di fronte alla consapevolezza che il senso della vita ci sfugge, la mente tende a lasciarsi prendere dalla tentazione di attivare un modo del pensare che si declina come un afferrare la realtà dentro un'architettura di concetti.

Invece, per sapere stare nella realtà così come si dà, è necessario lasciarsi naufragare fra le cose.

Il naufrago è colui che arriva su una terra sconosciuta privo di tutto, non avendo nulla con sé degli strumenti abituali; per vivere deve costruire quegli strumenti che il posto suggerisce essere adeguati ad abitarlo. Nascere è trovarsi nell'oceano della vita; come il naufrago l'essere umano si trova a dovere cercare la direzione del suo viaggio senza

disporre di mappe già tracciate e dispositivi predefiniti. Deve ascoltare e osservare le cose e i fenomeni per muoversi con essi⁷”

⁷ Luigina Mortari, *Maria Zambrano*, Feltrinelli, 2019



“Mostrare i propri frammenti rotti, unire i pezzi con l’oro.”

PERFEZIONE - IMPERFEZIONE

Due termini questi apparentemente opposti che non lasciano spazio a fraintendimenti. La nostra società non fa altro che propinare modelli di perfezione, stereotipi che entrano a far parte del nostro modo di essere nel mondo. Crediamo di essere delle persone libere ma molto spesso i nostri comportamenti sono condizionati da modelli sociali imposti e condizionanti.

Primo fra tutti l’idea della perfezione. A partire dalla scuola dell’infanzia le maestre ti dicono brava o bravo se colori dentro le linee oppure se rispondi correttamente alle domande che ti vengono poste. Non sono ammessi gli errori o soluzioni alternative. O sei nel modo che la società richiede oppure significa che hai qualcosa che non funziona e bisogna metterti a posto.

A partire già dai primi anni della scuola dell’infanzia si assiste alle famose “etichette” per cui “sei bravo se..”.

Come insegna una grande pedagoga ed educatrice, Maria Montessori, bisogna concedere a tutti, e soprattutto ai bambini il diritto all’errore. A fare male prima di fare bene. A mettersi in discussione, a non temere di provare e sperimentare perché è soltanto attraverso la possibilità di accettare i miei errori che io saprò apprezzare i miei traguardi.

Se al bambino/a si dà la possibilità dell’errore, sarà un adulto che imparerà a perdonarsi di più per le cadute che inevitabilmente accadono nel corso della nostra vita.

Avere il coraggio di mostrarsi per quello che si è, anche con i propri vuoti, le proprie imperfezioni. Perché come racconta un bellissimo albo di Beatrice Alemagna, *I 5 malfatti*, “a voler essere perfetti si rischia di restare soli, come dei perfetti stupidi”.

L’impossibilità di commettere degli errori e/o il vivere con ansia la possibilità di fare degli errori ha delle conseguenze sulla visione che di noi andiamo costruendo.

Per anni ho cercato di essere la brava bambina che non disobbediva ai genitori, che faceva e diceva tutto quello che gli altri volevano sentirsi dire poi ho capito che in realtà non ero io che stavo dando voce alla mia parte intima ma stavo donando al mondo parti frammentate di me.

In questo percorso di “liberazione” dalla via della perfezione mi hanno aiutato molto le esperienze che ho fatto all’interno della scuola, in particolare modo quella presso l’associazione Parco del Sole. L’aver a che fare con bambini dal temperamento vivace con un background socio-economico e culturale sfavorevole, ha messo a dura prova il mio desiderio di fare tutte le attività per come le avevo previste. Ho dovuto spesso stravolgere i miei piani, commettere numerosi errori di valutazione e di calcolo, tornare a casa, dopo un laboratorio, con il senso di frustrazione e con la sensazione di aver fallito.

Sono esperienze però che mi hanno permesso di assottigliare la corazza rendendomi meno rigida e più flessibile ai cambiamenti. Quando ho iniziato a rendermi conto che anche in una situazione “sfavorevole” riuscivo a reinventarmi, la mia autostima cresceva e con essa anche la possibilità di abbandonare delle rigidità mentali.

Ancora una volta, l’insegnamento mi è arrivato dai bambini, dalle loro osservazioni e condivisioni che, sulla stessa scia di grandi pedagogisti come Maria Montessori o il grande Gianni Rodari, mi comunicavano il desiderio di seguirli per tracciare vie inesplorate e sperimentate.

“Io non ho voglia di fare questo gioco! Inventiamone un altro! A quel punto potevo prendermela con me stessa per non essere riuscita a pensare qualcosa che li entusiasmasse oppure seguire loro e giocare insieme.

Stare con i bambini mi ha permesso, poco alla volta, di ridurre la mia tendenza a seguire l’ideale della perfezione per fare spazio all’errore, ai tentavi, alle cadute, alla sperimentazione.

A sottolineare l’importanza che l’errore ha nel processo di crescita dei bambini è la dott.ssa Daniela Lucangeli, ordinario presso il dipartimento di Educazione, Psicologia e Medicina dell’Università di Padova che ha sviluppato il concetto di ‘circuitto emozionale’ per descrivere quelle situazioni di difficoltà emotiva, paura, dolore che rendono difficile l’apprendimento.

Le emozioni influenzano la memoria a lungo termine, spiega Lucangeli, un processo che avviene attraverso l’attivazione degli ormoni dello stress nel circuito dell’amigdala, la parte del cervello che gestisce le emozioni e soprattutto la paura. Le emozioni influiscono nel comportamento sulla base di un meccanismo di reazione.

Ogni atto psichico volontario, implica un “network circuitale” che è influenzato dalle emozioni. Come se dentro di noi avessimo un “ribollitore biochimico” che produce energia.

L’emozione ha una grande influenza sul comportamento, è il “grande decisore”, perché è più potente del sistema cognitivo, spiega la professoressa Lucangeli. Non possiamo controllare tutti i nostri comportamenti con la mente, perché le emozioni positive o negative prendono il sopravvento.

Paura, senso di colpa, ansia incidono sulla capacità di apprendimento. Questa condizione ostacola o complica le capacità di apprendimento e con il tempo può far dimenticare ciò che si è imparato, perché la mente tende a fuggire dalle esperienze e dai ricordi dolorosi.

Per disattivare emozioni negative, soprattutto senso di colpa e paura, è importante creare una situazione positiva, stimolando emozioni positive.

Per rimuovere il senso di colpa, bisogna riconoscere il diritto di sbagliare. Il diritto all’errore come processo di modifica e miglioramento continuo, cambiare il livello di consapevolezza.

Vista l’importanza delle emozioni nell’apprendimento, lo sviluppo cognitivo ed emotivo sono due percorsi che camminano insieme. L’insegnante deve essere alleato del bambino contro l’errore e non alleato dell’errore per giudicare il bambino.

La professoressa Lucangeli spiega anche l’importanza del contatto con i bambini. Tornare ad accarezzarli, a guardarli negli occhi perché questo implica mettere nel circuito delle memorie permanenti legate alle emozioni che costituiscono ben-essere e non mal-essere.

“Vale la pena che un bambino impari piangendo quello che può imparare ridendo?”⁸

Le emozioni hanno un ruolo determinante nel processo di apprendimento. Lo psicologo statunitense Daniel Goleman ha formulato il costrutto di Intelligenza Emotiva, con cui identifica un particolare tipo di intelligenza legato all’uso corretto delle emozioni. Secondo Goleman, sviluppare questo tipo di intelligenza può costituire un fattore determinante nel raggiungimento dei propri successi personali e professionali!

Con Intelligenza Emotiva ci si riferisce a un costrutto psicologico che si sviluppa negli anni ‘90 e definisce la capacità di usare le emozioni con intelligenza identificandole, comprendendole, gestendole per riuscire ad affrontare meglio la vita.

Le emozioni sono dotate di una forza dirompente che può ostacolarci nel raggiungimento dei nostri obiettivi, per esempio paralizzando la nostra capacità di agire o di decidere lucidamente. Se adeguatamente gestite, possono però regalarci una marcia in più aiutandoci a comunicare

8 Gianni Rodari, *Grammatica della fantasia*, Einaudi ragazzi, 2013

efficacemente, a saperci automotivare, a reagire meglio agli stimoli provenienti dall'ambiente. L'Intelligenza Emotiva si basa su tre abilità fondamentali: **autoconsapevolezza, autocontrollo ed empatia.**

Per sviluppare tali abilità e quindi la capacità di usare le emozioni in maniera intelligente dobbiamo:

- Porre attenzione ai nostri stati interiori e interrogarci sulla loro natura e origine
- Accettare le emozioni come parte fondamentale di noi
- Imparare a riconoscere e bloccare i pensieri illogici e automatici che spesso accompagnano le emozioni
- Connotare gli eventi come temporanei e dipendenti da cause specifiche
- Ascoltare gli altri sospendendo il giudizio e l'interpretazione dei messaggi cercando di capire cosa l'altro vuole realmente comunicare
- Imparare a prestare attenzione al linguaggio non verbale

Un costrutto psicologico che a prima vista sembra quasi paradossale nel suo voler abbinare l'emotività e la razionalità. Cuore e cervello. In realtà così non è, in quanto intelligenza ed emotività non sono in contrapposizione fra loro, anzi. Un uso intelligente delle emozioni non solo è possibile, ma è anche auspicabile per vivere meglio il rapporto con sé stessi e con gli altri.

In sostanza si tratta della capacità di essere in grado di riconoscere le emozioni in sé stessi e negli altri, di comprendere le cause che hanno generato un'emozione, le situazioni che le hanno scatenate, i loro effetti sulle persone o sulle interazioni, interpretare i significati delle emozioni e comprendere sentimenti complessi, di riuscire a gestire l'effetto dirompente delle emozioni evitando che riescano a ostacolare le nostre azioni. Per Goleman si tratta della capacità di motivare sé stessi, persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni, di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione, di modulare i propri stati d'animo, evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare, di essere empatici e di sperare.

L'intelligenza emotiva pertanto si basa su due grosse competenze:

- una competenza personale data dalla consapevolezza e dalla padronanza di sé
- una competenza sociale che è determinata dal modo in cui gestiamo le relazioni con gli altri

Ma, al di là degli aspetti puramente teorici, come può tornarci utile il concetto di intelligenza emotiva nella vita di tutti i giorni? E' una dote innata o si può migliorare?

Grazie a questa dote siamo in grado di comunicare, motivare, reagire nel modo giusto alle frustrazioni, coniugare le aspirazioni personali con le possibilità effettive di realizzare i nostri sogni. Provare empatia nei confronti degli altri ci consente di relazionarci meglio con loro, comprendere i loro bisogni, regolare i nostri comportamenti per non calpestarli quando siamo intenti a soddisfare i nostri, di bisogni, o a perseguire i nostri obiettivi. **Essere intelligenti emotivamente** significa mantenere un rapporto equilibrato tra il mondo **intrapersonale** ed il mondo **interpersonale**, significa riconoscersi nelle proprie qualità ed accettarsi nei propri limiti, ottimizzare le proprie risorse per giungere a un risultato atteso.

Questo genere di competenze può risultare fondamentale nel favorire il raggiungimento degli obiettivi e la realizzazione di sé, nel comunicare efficacemente con gli altri (il capo, i colleghi, il partner, i propri genitori o figli ecc...) e gestire meglio i conflitti, nel reagire alle situazioni problematiche o ai fallimenti, nel rivestire ruoli di leadership o di coordinamento ma anche il lavoro di gruppo ecc...

In una parola: nell'affrontare meglio la vita reagendo in maniera funzionale e adattiva agli stimoli che provengono dall'ambiente che ci circonda. Sfruttare al massimo le potenzialità della nostra intelligenza emotiva ci consente infatti di ottenere degli effetti molto concreti in vari ambiti legati alla sfera emozionale che hanno ripercussioni dirette sul modo in cui gestiamo la nostra quotidianità.

L'intelligenza emotiva, al pari degli altri tipi di intelligenza comunemente intesi, è presente in ognuno di noi e ha un suo potenziale intrinseco che dev'essere sviluppato. Si impara fin da piccoli a fare i conti con le proprie emozioni ed è molto importante che i genitori e gli educatori guidino i bambini nel percorso di "alfabetizzazione emozionale", cioè nell'imparare a riconoscere, esprimere e gestire le loro emozioni. Anche una volta adulti non è troppo tardi per migliorare le proprie competenze in questo senso, e di conseguenza migliorare la qualità della propria vita e delle proprie relazioni.



“ Nascere per ri-nascere”

IO E GLI ALTRI

L'intelligenza emotiva come scritto sopra, ha un ruolo importante nel determinare il rapporto con noi stessi e con gli altri. Quando sono entrata all'interno della scuola, come ho scritto più volte, stavo vivendo un'esperienza interiore che percepivo come frammentata e spezzata.

Proprio perché stavo attraversando un periodo di scollamento con me stessa e con la realtà sentivo il bisogno di cercarmi e di trovarmi, e in questa ricerca vivevo una polarità. Da una parte non volevo interazioni con gli altri, mi chiudevo dentro di me per la vergogna di mostrare la mia parte fragile. Troppo vulnerabile per avviare confronti con gli altri. E finiva così che mi ritrovavo da sola dentro la mia stanza come unico luogo sicuro in cui lasciare spazio alle lacrime.

Dall'altra parte il terrore di stare da sola, la mancanza di fiducia nelle mie capacità mi spingevano a dipendere da figure di riferimento per me importanti. Convinta di mostrare il mio malessere alle persone che mi volevano bene e che mi capissero ignoravo che stavo negandomi la possibilità di essere libera.

Tuttavia per buona parte di quegli anni provavo vergogna a mostrarmi agli altri e quindi la scelta più facile era scappare da loro, limitare le mie relazioni con esterni.

Anche entrare a far parte della scuola non è stato facile ma ho trovato nelle figure di Liliana Minutoli, Giusi Andolina e Anna Laurà una piena accoglienza e comprensione, la stessa che trovavo nei gruppi esperienziali. Un'energia buona che mi faceva sentire parte speciale di un tutto organico.

Ho spesso temuto di essere giudicata dagli altri, è una parte ancora consistente nella mia vita, e in questi anni trascorsi mi sentivo fragile e di vetro ma desideravo non mostrare la mia vulnerabilità, tentavo invano di tenere sotto controllo i miei stati d'animo, il mio corpo. Il fatto che io mi

percepissi come frammentata aveva delle ripercussioni anche sul mio modo di relazionarmi agli altri.

Quando capitava che gli altri dovessero fare una restituzione su di me, su come arrivavo agli altri, quello che mi veniva rimandato o le cose che mi venivano rimandate rispecchiavano esattamente il mio modo di essere in quel determinato periodo.

Ansiosa, timida, introversa, impaurita, chiusa in me stessa, bisognosa di attenzioni e di cure. Tutte quelle parole avevano una forte risonanza dentro di me. Ho detestato quelle parole, quel modo di arrivare agli altri e più cercavo di soffocare questa parte fragile, più rimbalzava fuori di me.

Cosa arriva di te agli altri? È questa la domanda che mi ha accompagnata in questo percorso. Se non si lavora su di sé quello che arriva è quello che c'è dentro di noi. Arriva perché mentre con la testa puoi cercare di trattenere, boicottare, depistare, con il corpo non puoi proprio farci nulla.

Il corpo è il grande comunicatore dei nostri stati interiori, come insegna anche la scuola di Palo Alto enunciando il primo assioma della comunicazione “Non si può non comunicare” anche il nostro silenzio è comunicazione così come il nostro corpo. Il linguaggio non verbale fatto di gesti, espressioni del viso, tonalità della voce, racconta delle nostre ferite. Il corpo diventa una cartina geografica in cui trovare isole felici, prigionie, luoghi pericoli e parchi ludici in cui giocare a sperimentare.

Nella ricerca del come arrivassi a me stessa, prima che agli altri, è stata illuminante la scoperta dell'analisi transazionale di Berne, psichiatra canadese degli anni cinquanta. L'analisi transazionale è una forma di psicoterapia in cui il comportamento dell'individuo viene analizzato prendendo in considerazione tre suoi modi di “comportarsi” e agire: l'Adulto, il Genitore e il Bambino.

Eric Berne spiega il significato della coesistenza in ognuno di noi di questi aspetti. Ogni individuo ha a sua disposizione un repertorio limitato di stati dell'io, non “parti” recitate, ma realtà psicologiche. Il repertorio si può suddividere in:

1) stati che ricordano le figure dei genitori

2) stati rivolti autonomamente alla valutazione obiettiva della realtà

3) stati che rappresentano delle reliquie arcaiche, stati ancora attivi fissati nella prima infanzia.

Berne li definisce come Io Genitore, Io Adulto e Io Bambino.

Ad ogni momento della propria vita ciascun membro di un aggregato sociale manifesterà uno stato dell'io tipico del Genitore, dell'Adulto o del Bambino, e passerà più o meno prontamente dall'uno all'altro. Da questa osservazione scaturiscono alcune affermazioni tipiche dell'analisi transazionale:

“ecco il tuo Genitore” e cioè “Sei nello stato psichico che era tipico di uno dei tuoi genitori (o di un loro sostituto), e reagisci come reagiva lui, con lo stesso atteggiamento, gli stessi gesti, lo stesso vocabolario, gli stessi sentimenti, eccetera eccetera.” Oppure “ecco il tuo Adulto,” e cioè: “adesso hai valutato la situazione in modo autonomo e obiettivo, e stai formulando i tuoi processi mentali, i problemi che hai colto, le conclusioni alle quali sei giunto in maniera spregiudicata.” “Ecco il tuo Bambino,” vale a dire: “L’espressione e l’intento della tua reazione sono identici a quelli che avresti avuto da bambino.”

Quali sono le implicazioni di questi stati dell’io?

Che ciascun individuo ha avuto genitori (o sostituti) e conserva dentro di sé un insieme di stati che riproducono quelli dei genitori (come lui li vedeva), e che questi stati parentali possono essere attivati in certe circostanze.

Che ciascun individuo (compresi i bambini, i ritardati mentali e gli schizofrenici) è in grado di valutare i dati della realtà obiettiva sempre che riesca ad attivare lo stato dell’io adatto. La personalità completa dell’individuo comprende gli stati tipici del Genitore, dell’Adulto e del Bambino ma questi sono rigorosamente separati tra loro, perché sono molto diversi e spesso anche contraddittori. È importante sottolineare che nell’analisi transazionale non si usa mai il termine “infantile” con un’accezione negativa, non indica qualcosa che va bloccato o eliminato. Si dirà “di tipo infantile” quando si vorrà definire qualcosa che si riferisce al Bambino (come stato arcaico dell’io) poiché la definizione ha carattere biologico e non implica giudizi. Il Bambino anzi è per molti aspetti la parte più preziosa della personalità e dà all’esistenza individuale lo stesso contributo che un bambino vero reca alla vita familiare: simpatia, gioia, creatività. Se il Bambino di un individuo è confuso o insano, si rischiano degli inconvenienti, ma è sempre possibile intervenire.

Ci sono solo individui in cui prende il sopravvento il Bambino, rivelandosi inopportuno o improduttivo ma in tutti costoro c’è anche un Adulto completo e ben strutturato che ha soltanto bisogno di essere scoperto o attivato. Viceversa, le persone cosiddette “mature” sono quelle in grado di mantenere quasi costantemente il proprio Adulto al controllo del comportamento ma questo non esclude che anche in loro il Bambino possa prendere ogni tanto il sopravvento.

Bisogna tener presente che, secondo l’analisi transazionale, il Genitore si manifesta in due forme, diretta e indiretta: come stato attivo dell’io e come influenza. Quando è direttamente attivo, l’individuo reagisce come reagivano effettivamente suo padre o sua madre. Quando l’influenza è indiretta, reagisce come volevano i genitori. Nel primo caso diventa l’uno o l’altro di loro; nel secondo si adatta alle loro pretese.

Così anche il Bambino si manifesta in due forme: il Bambino ferito e il Bambino naturale. Ferito è il Bambino che modifica il suo comportamento sotto l'influenza dei Genitori. Si comporta come volevano il padre o la madre: è ubbidiente e precoce, per esempio. O magari recalcitra e frigna, ma si adatta lo stesso. L'influenza dei Genitori è dunque la causa, e l'effetto è il Bambino adattato. Il Bambino naturale si esprime con spontaneità: è ribelle o creativo, per esempio.

Secondo l'analisi transazionale, ogni tipo di stato dell'io, ha un particolare valore vitale per l'organismo umano. Nel Bambino risiedono l'intuizione, la creatività, lo spontaneo impulso ad agire e la capacità di godere. L'Adulto è necessario per la sopravvivenza. Valuta i dati di cui dispone e calcola le probabilità che gli si offrono: sono due attività essenziali per affrontare efficacemente il mondo esterno. L'Adulto inoltre ha il compito di regolare le attività del Genitore e del Bambino, e di mediare obiettivamente tra i due. Tutti e tre gli aspetti della personalità secondo l'analisi transazionale, dunque, hanno un grande valore per la sopravvivenza e per l'esistenza; solo quando l'uno o l'altro turba il sano equilibrio dell'individuo bisogna ricorrere all'analisi e alla riorganizzazione. Altrimenti, Genitore, Adulto e Bambino hanno tutti diritto alla stessa considerazione ed hanno il loro legittimo posto in una esistenza piena e produttiva.

Mi sono chiesta qual era la parte che di me risultava più predominante? Sicuramente c'era un forte io bambino ferito che inconsciamente e, anche, all'inizio inconsapevolmente, chiedeva cure e attenzioni per cui nelle relazioni la mia posizione non era quasi mai paritaria, ma nei confronti degli altri mi posizionavo sempre un gradino sotto. Mi sentivo, e spesso anche oggi, incapace di sostenere un confronto alla pari. Adesso però ho più strumenti per vigilare sui miei stati dell'io e intervenire qualora mi rendo conto che sto concedendo troppo poco spazio ad un Io piuttosto che un altro o peggio ancora, che il mio Io adulto arriva per un ultimo.

In una questa prospettiva dell'io e degli Altri, forse più dall'io agli altri, credo sia importante come il rispetto per gli altri passi attraverso l'accettare anche delle regole istituzionali e non solo, che non sempre ci ritroviamo a condividere. Ne è l'esempio la situazione che stiamo vivendo, un 2020 pienodi divieti ma anche di attenzione e cura nei confronti degli altri. Posso, ad esempio, non considerare importante ai fini della mia salute, l'utilizzo della mascherina ormai considerata obbligatoria dalle istituzioni, nei luoghi al chiuso e anche in alcuni luoghi all'aria aperta in cui non si può garantire una sicurezza adeguata, ma per rispettare l'altro, per tutelare l'altro, per avere cura e attenzione accetto questa imposizione.

In questa cornice, a mio avviso, si iscrive quella che è la deontologia professionale del counseling che è volta a tutelare sia il cliente che il counselor stesso secondo delle regole di rispetto reciproco. Delle regole che servono per garantire una tutela delle parti, che nel confronto, sono chiamate in causa.

La legge che disciplina il counseling è la Legge del 14 gennaio 2013, n.4 che ha stabilito le disposizioni in materia di professioni non organizzate.

Si legge nell'**Art.1** - oggetto e definizioni: "la presente legge, in attuazione dell'art. 117, terzo comma, della Costituzione e del rispetto dei principi dell'Unione europea in materia di concorrenza e di libertà di circolazione, disciplina le professioni non organizzate in ordini e collegi.

Ai fini della presente legge, per <<professione>> si intende l'attività economica, anche organizzativa, volta alla prestazione di servizi o di opere a favore di terzi, esercitata abitualmente e prevalentemente mediante il lavoro intellettuale, o comunque con il concorso di questo, con esclusione delle attività riservate per legge a soggetti iscritti in albi o elenchi ai sensi dell'art. 2229 del codice civile, delle professioni sanitarie e delle attività e dei mestieri artigianali, commerciali e di pubblico esercizio disciplinati da specifiche normative."

L'Art. 2 reca disposizioni volte alla costituzione di associazioni a carattere professionale di natura privatistica per coloro che esercitano la professione di cui all'art. 1. Tali associazioni professionali hanno il fine di valorizzare le competenze degli associati e di garantire il rispetto delle regole deontologiche, agevolando così sia la scelta che la tutela degli utenti. Nello stesso articolo si sottolinea l'importanza per le associazioni di adottare un codice deontologico ai quali i propri associati devono attenersi se non vogliono incorrere in sanzioni disciplinari.

Il codice deontologico di Assocounseling rappresenta l'insieme di norme e principi di condotta in cui tutti i soci si riconoscono e si impegnano a rispettare.

Grande attenzione è riservata alla cura della relazione con il cliente. Il counselor, non effettua nessuna discriminazione e ha il dovere di rispettare la libertà e la dignità della persona, rispettando il diritto alla riservatezza, all'autodeterminazione e all'autonomia del cliente.

Ho scelto di chiamare in causa due articoli del Codice deontologico, nello specifico, che secondo me hanno una valenza e anche un valore sociale. Mi riferisco a quelli sulla riservatezza e sui limiti del proprio operato.

Art.9 Riservatezza

Trattamento dei dati personali del cliente

Art.11 Limiti

Il counselor riconosce i limiti del proprio intervento professionale

Il counselor, infatti, già dal primissimo incontro con il cliente, comunica come si intenderà procedere in questo percorso in modo che ci sia una presa di responsabilità e chiarezza da entrambe le parti. Queste modalità vengono esplicitate attraverso il consenso informato, che come chiarisce l'art.12 fornirà tutte le informazioni necessarie affinché il consenso sia effettivamente informato, libero e consapevole.

Il contratto deve contenere:

durata del percorso, durata di ciascun incontro, frequenza, spostamenti degli incontri e dei ritardi, follow up, costi e accordi finanziari, obiettivi del percorso, modalità operative (tecniche usate, oltre al counseling)

In queste prescrizioni è iscritto sia il rispetto per l'altro che per se stessi, perché se riesco ad essere obiettivo e sincero con me stesso riconoscendo quelli che sono i miei limiti, sto mostrando attenzione e cura anche nei confronti dell'altro. Anche rinunciare di seguire un cliente nel suo percorso e indirizzarlo ad altre professioni è un atto di cura, autenticità e sincerità nei confronti dell'altro.

Molto spesso capita di faticare nell'ammettere e riconoscere i propri limiti perché questo ha a che fare con la nostra autostima e soprattutto, in ambito lavorativo, con l'idea di successo e fallimento personale.

Se ho fatto un percorso personale e ho raggiunto delle consapevolezze sarà più semplice riconoscere i miei limiti e non identificarmi con questi. Sviluppare una visione globale ed essere in grado di osservare che durante i percorsi personali ci sono delle variabili che possono entrare in relazione con la mia storia personale, con il mio ruolo professionale e con le mie reali possibilità, fa del counselor un professionista autentico che tutela se stesso e il suo cliente.

Ma quando il counselor deve indirizzare ad altre professioni? Quando non può seguire un cliente? Quali sono i limiti della professione?

Sicuramente quando il disagio della persona sia pervasivo, duraturo nel tempo, correlato a disfunzionalità intrapsichiche e interpersonali strutturate e complesse per cui è necessario un intervento specifico con tempi, metodi e approcci diversificati. Intraprendere un percorso di psicoterapia potrebbe essere una possibilità per chi si trova a fronteggiare con vissuti di natura patologica.

Il counselor limita il suo intervento in momenti e disagi transitori che una persona si ritrova a vivere come potrebbe essere quello di cambiare lavoro o decidere se lasciare lavoro, affrontare e gestire una separazione, il trasferimento in una nuova città ecc ecc

Inoltre il counselor assolve più la funzione di prevenzione rispetto alla psicoterapia. Permette al cliente di esprimere, osservare e riconoscere quelli che sono i suoi bisogni e di soddisfarli evitando quindi di trasformare quei bisogni inascoltati o inespressi in disturbi cronici e/o patologici.

Il percorso avrà quindi anche una durata meno estesa e più circoscritta rispetto agli altri percorsi terapeutici proprio perché non ci si concentra sulla storia passata del cliente ma su suoi bisogni ed esigenze legate al momento presente; soprattutto si concentra sulla valorizzazione delle personali risorse che il cliente stesso è sollecitato a trovare da sé, nel massimo rispetto e libertà di azione.

Conclusione

Alla fine di questo percorso sento di avere contattato la mia parte adulta e di incamminarmi verso un continuo e progressivo essere donna.

Una donna che conserva e custodisce la sua storia personale con rispetto e cura, consapevole che il passato non lo si può cambiare e che le esperienze non definiscono quello che sei ma di certo contribuiscono a creare quello che diventerai.

Sono quella che sono, grazie anche a quelle ferite che mi hanno condotta a stare in intimo contatto con le diverse parti di me. Bambina quando sentivo il bisogno di proteggermi, donna quando ho sentito quello di afferarmi e liberarmi da certi copioni che via via mi andavo costruendo.

Non è stato un percorso affatto semplice. Troppe volte ho dovuto resistere e non cedere alla tentazione di mollare, di abbandonare la strada per intraprenderne altre apparentemente più semplici.

Troppo volte ho sudato, tremato, ansimato dentro quella *casa del cuore* che ci ospitava per sperimentarci, osservarci, amarci, metterci in discussione, abbandonare, accogliere, rinforzare, condividere e comprendere.

Troppo volte mi sono sentita fragile, vulnerabile, sguarnita e indifesa ma mai, in quella *casa del cuore*, sola nel mio dolore. Ho avuto attorno a me cuori leggeri che con affetto e attenzione hanno alleggerito anche il mio di cuore.

Non so cosa mi aspetta da qui ai prossimi anni ... ma la cosa bella è che non mi importa più nemmeno saperlo!

Voglio vivere questa mia vita restando sempre in apertura perché da quando ho fatto dei passi verso me stessa, anche il mondo li ha fatti verso di me.

Come un magnete attrae il suo metallo, alla stessa maniera, sento di essere in connessione con la Vita. Sono intrinsecamente legata agli altri, agli esseri umani, animali e vegetali.

E se all'inizio volevo cambiare la mia storia, volevo riscriverla, adesso so che l'obiettivo non è cambiarla ma decidere cosa farne di quella storia.

Io ho deciso di non nasconderla in cantina ed è per questo che tutti i giorni la porto ... fiera del mio viaggio con me stessa ... nel mondo!