



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)

TESI FINALE PER IL TITOLO DI COUNSELOR ESPRESSIVO CREATIVO

ANNO ACCADEMICO 2019/2020

IO, IL COUNSELING E L'ESPRESSIVO CREATIVO

CANDIDATA

ANNA MARIA DI GRISTINA

Palermo, 03/10/2020



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)

TESI FINALE PER IL TITOLO DI COUNSELOR ESPRESSIVO CREATIVO

ANNO ACCADEMICO 2019/2020

IO, IL COUNSELING E L'ESPRESSIVO CREATIVO

CANDIDATA

ANNA MARIA DI GRISTINA

La Commissione

Natalie Di Matteo

Giuseppina Andolina

Palermo, 03/10/2020

Direttore Scientifico/Didattico COUNSELING ESPRESSIVO CREATIVO

Dott.ssa Liliana Minutoli

INDICE

PREMESSA PERSONALE	2
I PARTE	9
CONTRIBUTI TEORICI E SCIENTIFICI	9
1. STORIA DEL COUNSELING CENNI STORICI	9
2. IL COUNSELING IN ITALIA.....	9
3. IL COUNSELING UMANISTICO LA TERZA FORZA	10
4. METODOLOGIE DI COUNSELING.....	17
6. LE ARTI E IL COUNSELING AD APPROCCIO ESPRESSIVO-CREATIVO	19
7. IL COUNSELING ESPRESSIVO-CREATIVO DE “IL GIARDINO DELLE IDEE”	20
8. IL SETTING.....	22
9. DEFINIZIONE DI SETTING.....	22
10. IL COUNSELING E LE SCIENZE UMANE	24
11. LE PSICOLOGIE.....	25
12. LA PEDAGOGIA.....	40
13. LA FILOSOFIA.....	48
14. LA SOCIOLOGIA E L’ANTROPOLOGIA.....	49
15. LA COMUNICAZIONE	51
16. ETICA E DEONTOLOGIA DEL COUNSELING	53
17. MODULI E SEMINARI DEL GIARDINO DELLE IDEE	55
18. L’INTELLIGENZA DEL CUORE.....	61
II PARTE	65
PROGETTO DI COUNSELING ESPRESSIVO-CREATIVO	68
PROGETTO ARTISTICA-MENTE-INSIEME	70
CONSIDERAZIONI FINALI SUL PROGETTO	80
CONCLUSIONI	83
BIBLIOGRAFIA	85

PREMESSA

“Non conosciamo mai la nostra altezza, finché non siamo chiamati ad alzarci. E se siamo fedeli al nostro compito, arriva al cielo la nostra natura. L'eroismo che allora recitiamo, sarebbe quotidiano, se noi stessi non c'incurvassimo di cubiti per la paura di essere dei re”. Emily Dickinson

Il counseling mi ha permesso di ritrovare il mio tempo perduto! Posso iniziare così questa mia tesi. Riavvolgendo il filo dei pensieri, fino ad oggi, partendo da quattro anni fa, posso dire di avere ritrovato e trovato una nuova me stessa. Sono partita, dall'essere una donna, che ricordava qualcosa di sé che era andato perduto, svilito, annullato, ma quella donna, che ero anni fa, sapeva che c'era qualcosa di cui valeva la pena di ritrovare la forma: in quel turbinio di colori smossi, e indefiniti, c'era sicuramente la vera forma, la vera essenza, il vero colore di me stessa. Colori: è questa la mia esperienza nel Counseling Espressivo Creativo. Un caleidoscopio di definite forme e colori. Una girandola impazzita di colori e di sfumature di tante tonalità dal nero al bianco, dall'ombra alla luce, che in questi anni mi ha travolta. Arrivai al Corso Triennale di Counseling Espressivo-creativo ad orientamento Rogersiano e indirizzo Socio-educativo (ai sensi della legge n. 4/2013 sulle professioni non riconosciute, riconosciuto da AssoCounseling), diretto dalla dott.ssa Minutoli, psicologa, sociologa, musicista, nonché fondatrice e presidente dell'associazione “Il Giardino delle Idee - Centro Culturale, psicopedagogico per l'Educazione, la Comunicazione, la Creatività, l'Arte”. Nel libro “Tra luce e ombra” di Liliana Minutoli, nella dedica che lei stessa mi scrisse, scrisse queste parole: *“Il bambino sa sostare sia nella luce che nell'ombra di tutte le emozioni ... quando l'adulto non gli impone di controllarle. Entrambi convivono per sempre dentro di noi, ed entrambe, le luci e le ombre, si intrecciano in un gioco di luci colorate e di suoni magici. Vivi e vivitele tutte!”*

In quelle parole, c'è davvero tanto, di tutta quella che è stata questa magnifica avventura. È emozionante, scrivere questa tesi, il ripensare a quattro anni della mia vita, spesi in questa scuola, mi commuove molto, ripensare, a tutte le emozioni, a tutte le persone incontrate, e le cose fatte sentite e provate. Mi chiedo, se, non avessi accettato l'invito di Liliana, a partecipare al primo modulo, che mi portò nella scuola, dove e come sarei oggi? Ma nel counseling, ho imparato a vivere nel qui ed ora, e qui ed ora, dopo questi anni, non ho tutte le risposte, ma ho gli strumenti per tenere testa alle domande.

È l'unica cosa che conti veramente. Mi piace ripensare, a me stessa, pensare a come io sia riuscita un giorno, di quel lontano 2016, a superare tutte le paure, la diffidenza, la confusione, le remore, il dolore di quel periodo, e varcare la soglia della scuola, per la prima volta, è l'unica cosa che ha dato la svolta decisiva, sia a me che alla mia vita ad oggi.

Frequentando la scuola, ho imparato dagli insegnanti incontrati, a cercare sempre, le parole giuste, per essere breve ed efficace, ed a cercare anche l'etimologia delle parole, per dare loro maggiore significato e per trovare maggiore chiarezza, nel sentire e nell'esprimermi. Una parola è stata potente per me, la parola crisi, dal latino crisis e dal greco krisis, ovvero scelta, decisione. Ed ho deciso, durante la mia crisi, di trovare delle risposte dei punti fermi, e li ho cercati iscrivendomi a questa scuola che è diventata la mia "palestra" di vita. Quello che mi ha fatta arrivare alla scuola di counseling, è stato il desiderio di seguire l'unica strada che sento più naturale per me, l'esprimere le mie emozioni attraverso mezzi artistici specifici, come cera, paste, pennelli, matite colori e tanto altro. Questo era quello che sapevo di me, o che restava di me, quando sono arrivata nella scuola. Ho incontrato Liliana, per quei casi che io amo definire, il cosmo o le Dio-incidenze.

In questi anni ho compreso, che ad un certo punto della mia esistenza, era necessario che arrivasse una conoscenza di me diversa, e questo ha segnato l'incontro con Liliana. Ero in un momento particolare della mia vita, ero stata segnata da un grave lutto familiare, avevo perso mio padre, lutto al quale eravamo arrivati dopo lunghi anni di dolore e malattia, in quel preciso momento, anche una relazione che durava da 8 anni era in un momento di grande crisi, per cui sola, mi sentivo in balia degli eventi, incapace di trovare una bussola per la mia vita. Andavo avanti per forza di inerzia, senza capire bene cosa facessi o volessi. Il primo anno, all'interno della scuola, l'ho trascorso, avanzando a tentoni nella mia vita, ma i moduli, ai quali partecipavo sporadicamente, non essendomi ancora iscritta, dentro di me, andavano costruendo qualcosa, che all'inizio non ero stata capace di vedere, qualcosa dentro di me cominciava a piantare semi, semi di bambù. Il bambù è una pianta molto particolare, per 7 anni non germoglia, mette radici, profonde, sempre più radicate nel terreno, fino a quando dopo essere stato nel buio e nel silenzio della terra, germoglia, ed in poche settimane, questa pianta raggiunge anche altezze di 30 metri. Saranno le solide radici messe in tutti quegli anni di silenziosa attività nella terra fertile, a reggere la pianta contro le intemperie che l'accompagneranno per il resto della vita.

E così, dopo quell'anno di osservazione, di riflessione, decisi che era il momento di avere fiducia in me stessa, ed iscrivermi. Fiducia in me stessa, eccolo lì in quattro parole tutto il

nodo, aggrovigliato, impossibile da sbrogliare, anche solo da vedere, o da prendere in considerazione. Perché faceva troppo male, perché era troppo difficile da comprendere, senza avere ancora gli strumenti, la mia autostima, il mio bisogno di sentirmi sicura, di fidarmi, di affidarmi, di essere vista e riconosciuta ed amata, un groviglio di sensazioni che mi mandavano alla deriva, smarrita e frastornata. Ed al contrario del bambù, che mette salde radici, e sa quando è il momento di manifestarsi al mondo, io non radicavo nulla, e parlavo, parlavo, parlavo all'infinito, mi perdevo e facevo perdere gli altri tra le mie parole, confusa io, confondevo loro.

Poi piano piano il counseling, come un bravo chirurgo, ha sapientemente fatto luce, nel silenzio di ciò che andavo sperando, spesso senza rendermene conto, all'inizio, proprio come se fossi anestetizzata, ho cominciato a rendermi conto, mese dopo mese, anno dopo anno, di come mi stavo trasformando, e di conseguenza, di come si trasformava in meglio il mondo attorno a me. Le domande difficili, che proponeva il counseling, erano, come mi vedo, e come mi vedono gli altri? Io chi sono, e che cosa voglio veramente? Quanta responsabilità ho in ciò che vivo, e nel come mi relaziono con gli altri? Il prendere coscienza, di ciò che provavo, scioglieva quel ghiaccio e quella diffidenza che provavo nei confronti del mondo, quella sfiducia in me stessa e negli altri. Piano piano questo disagio prendeva forma, diventava meno complicato da gestire, avendo dei contorni.

Stare in ascolto di me stessa, nel silenzio, mi aiutava a gestire le mie ansie, anche quando le situazioni erano scomode, soprattutto nel dolore, e nel disagio, quando non mi sentivo in armonia con me stessa, compito mai facile, perché sapere stare dentro le ombre non piace a nessuno, ma il saperci sostare fa la differenza. Tutto questo mi ha fatta crescere imparare dalle diverse modalità del counseling; il "so-stare" nelle varie emozioni e situazioni, o vicissitudini personali, mi ha fatta avanzare e maturare, raggiungendo alcuni dei traguardi, che non finiranno mai di essere ricercati, ma fino ad oggi ne ho conseguiti di fondamentali, mi sono costati tanta fatica, ma eccomi qui, con la mia personale bussola in mano, cosciente di dove non voglio mai più andare, sicura su alcuni punti su come muovermi, e desiderosa di comprendere e consapevolizzare meglio cosa la vita ancora mi riservi.

Adesso dopo, anni di impegno personale, la nebbia si è schiarita, e gli eventi, se non sempre sono controllabili, almeno so di poterli gestire, con coraggio grazie al Counseling Espressivo Creativo. Questa dicitura rappresenta per me qualcosa di assolutamente soggettivo, il giro di boa, nella mia vita degli ultimi anni. Questo corso è stato il mio tempo ritrovato, ed il significato ritrovato delle cose. Questa scuola mi ha svelato come, partendo

dall'assunto che, i codici espressivi e comunicativi, di ogni essere umano, sono gli stessi codici utilizzati nelle arti, proprio attraverso il loro uso, come strumento e tecnica d'intervento nelle relazioni d'aiuto, si può arrivare a lavorare intensamente su sé stessi. Ed associandole all'approccio centrato sulla persona di Carl Rogers, si può raggiungere l'obiettivo di stimolare dentro di sé, risorse per il proprio risveglio creativo e la propria crescita personale. È questo che mi è accaduto, grazie al counseling ho trovato risorse, ho trovato metodi, ho potuto esprimere la mia creatività, nella quale, per quasi due anni, non ho mai creduto veramente, mentre, chi ci credeva era Liliana, che non ha mai smesso di incoraggiarmi in tal senso. E che ha impostato molti dei miei tirocini, dal secondo anno, sia con bambini che con adulti, con questa metodologia, che al terzo anno, ho sentito fortemente dentro di me, sentendo, proprio, un intenso senso di appagamento ed armonia con me stessa.

Il primo anno è stato meno impegnativo, ero più sull'esperienziale personale, questo non significa che non abbia lavorato con gli altri, ma ero più concentrata su me stessa. Imparavo a conoscere ed amare Carl Rogers, conoscevo l'uomo che è stato candidato a premio Nobel per la pace. Un uomo di grande cuore e sensibilità. Un medico psicologo, che ha dato dignità al cliente, riconoscendogli la cosa più importante per una persona, la possibilità di decidere totalmente di sé stesso e di sentirsi così libero. Dal secondo anno tutto è cambiato, ed anche io ho iniziato la mia totale rivoluzione personale, ho iniziato a poco a poco ad aprirmi alle attività, ed è stato davvero un momento cruciale. In molti, me compresa, amano le farfalle alle quali, attribuiscono proprietà assolutamente positive e di forza. Ma sinceramente dopo grande riflessione ed attenta introspezione, ritengo di poter dire che attualmente, nutro molta più simpatia per il bruco. Così come il bruco, che non sa che metterà le ali un giorno, io ho faticato, durante i tirocini, trascinandomi dietro tutti i pesi delle mie fragilità. Mi sono approcciata ai laboratori, con grandi difficoltà. Ma come il bruco ho lavorato indomita e duramente, senza arrendermi, anche se il secondo anno è stato durissimo, non ho mollato mai, ma non è stato facile, perché mi sono scontrata, con tutti i miei demoni, le mie insicurezze personali, il mio essere rigida con me stessa e con gli altri, le mie paure nel volermi e non volermi mettere in gioco, la mia disistima che mi diceva che non ce l'avrei fatta, il mio bisogno di riconoscimenti, che mi faceva dubitare delle mie capacità, il mio volere dimostrare all'inizio più agli altri che a me stessa, di essere capace, di essere meritevole, non solo di riconoscimenti professionali, scolastici, ma soprattutto di riconoscimenti affettivi. Io non mi fidavo di me stessa, e non mi fidavo degli altri, non mi stimavo e non mi apprezzavo, probabilmente non mi amavo abbastanza e così, il mondo mi

ruotava intorno, senza che io ne fossi la protagonista. Ero una comparsa nella mia vita. Ma proprio durante il secondo anno, nel fronteggiarmi, con la realtà del tirocinio, essendo profondamente intimorita, da tutto ciò che non potevo controllare, mi sono messa in gioco, con non pochi dubbi, ma con grande forza di volontà. La cosa che mi premeva di più, era l'essere certa, di essere all'altezza del compito affidatomi, soprattutto perché quando sei responsabile di altre persone che dipendono da te, anche per un semplice laboratorio artistico, devi rispondere con grande serietà. All'inizio del tirocinio, che ti richiede di prenderti cura di bambini e ragazzi, ti ritrovi a chiederti continuamente che effetto può avere il tuo modo di essere nella vita, e come questo possa influire, su questi esseri umani, soprattutto in contesti, di degrado sociale, nei quali ho lavorato. Io ero l'adulto che si confrontava con bambini che, a causa delle problematiche dovute alle situazioni familiari complesse in cui vivevano, ed alla loro così giovane età, non avevano nessun'altra valutazione oggettiva della realtà che li circondava, ed io desideravo fossero liberi, non volevo dare le mie soluzioni o le mie idee, desideravo potergli dare gli strumenti giusti per formarne delle proprie. Mi sentivo inadeguata a questo compito così importante e delicato. Mi chiedevo se il mio modo di procedere fosse quello giusto. Ero consapevole del mio desiderio di fare passare attraverso la creatività, tutta una serie di regole e messaggi che desideravo questi bambini così difficili, ma così meravigliosi, potessero apprendere per la loro vita, e soprattutto che potessero esprimere sé stessi e le loro reali attitudini. Spesso tornando a casa alla fine dei laboratori, mi domandavo se fossi stata capace veramente, attraverso la creatività di tirare fuori le loro potenzialità nascoste, di dargli degli strumenti per la loro vita, e fargli passare delle regole di vita. Talvolta mi domandavo se stavo in ascolto, parola emblematica nel counseling, di questi bambini, dei loro reali bisogni, di chi erano veramente, ognuno con le sue doti, oppure se ciò che rimandavo loro, era invece connesso con qualcosa che volevo dimostrare io a me stessa. Mi ritrovavo con il dubbio che ciò che portavo nella relazione con loro fosse legato al semplice soddisfacimento di un mio desiderio di volere confermare e comprendere me stessa. Così, mentre alle volte mi sembrava di perdersi nei miei vuoti esistenziali, nelle mie continue ed incessanti domande, che mi fagocitavano in maniera sterile ed improduttiva, andavo comunque avanti. E piano piano ho smesso di tormentarmi con inutili pensieri agitati dal mio "lo bambino", come lo definisce Berne, ed ho iniziato quasi spontaneamente a mettere in pratica ciò che studiavo e vivevo alla scuola di counseling. Così iniziai a sciogliermi, a divertirmi con i bambini, senza essere la mia "lo bambina" perduta e piena di fragilità e paure, ma essendo la donna che studiava counseling ed aveva

strumenti per interagire in maniera sana e serena con i più piccoli, ed anche con i più grandi, vivendoli, come se fosse una bambina, ma *non come* una bambina. Lavorare inoltre con i bambini figli di migranti, al terzo anno, è stata un'altra esperienza del tutto diversa, con un aspetto pedagogico del tutto differente, è stata un'altra prova molto interessante e coinvolgente, di cui porto ricordi bellissimi. Ero più sicura di me, più forte e più serena nel relazionarmi, e lavorare con questi bambini è stato bellissimo. La fase decisiva per me, all'interno del mio percorso scolastico è arrivata quando ho potuto lavorare con una comunità di persone con disagi psichici. Impegnarmi, in diverse attività, con questa utenza è stato un viaggio durato fino alla fine di questo terzo anno, e mi ha colpita in maniera intensa. Sono entrata profondamente in contatto con parti molto intime di me stessa, e attraverso le restituzioni laboratoriali, offerte da queste persone così particolari, e straordinarie, nella loro unicità, mi ha cambiata ed ha accresciuto ed incrementato molte mie abilità. Tutte queste esperienze ed emozioni mi hanno portata a svolgere la mia tesi all'interno della loro comunità. Quando ho iniziato, a vivere me stessa, le persone che incontravo, i bambini con cui lavoravo, in maniera gioiosa, tutto è migliorato, mi sono lasciata andare, e questo mi ha fatto osservare e vedere me stessa in una modalità più coerente, più organizzata, più lucida. Questo tipo di attività da un lato mi hanno condotta ad una osservazione di me stessa da un punto di vista sensoriale, emozionale e relazionale, dall'altro mi hanno permesso di vivere tutto con grande curiosità, come una continua sorpresa, di mettermi in gioco, di tornare alla vita e acquisire consapevolezza dei miei punti di forza, facendomi sperimentare ogni volta delle grandi risorse rifacenti tutte alla creatività, intesa come capacità di trasformazione costante della nostra realtà. Superata la paura e la mancata accettazione dell'incertezza, tutto si è trasformato in una bellissima avventura. Appena ho smesso di negare a me stessa e con gli altri, tutte le mie fragilità, appena ho smesso di giudicarmi e rimproverarmi, non mi sono più sentita sottomessa, imbrigliata o prigioniera di me stessa, ma mi sono sentita libera. Questo terzo anno, è stato incredibile. Ho imparato a fare affidamento sulle mie forze, e andare avanti. Io non ho mai mollato, è questo che ha fatto la differenza. Non mi sento più in balia degli eventi, o di cosa gli altri vogliano da me, o si aspettino da me, o credano di sapere e conoscere di me.

Nel pieno rispetto di tutti, adesso la cosa più importante, è il fatto che so restare salda e centrata, anche durante i momenti difficili, e non ne vengo spiazzata. Cerco di affermarmi, senza più tanti giri di parole, senza dovere prevaricare l'altro, come se dovessi per forza farmi sentire e vedere, e amare. Adesso gli altri mi vedono, ma soprattutto, adesso sono io

che mi vedo, con le mie luci e le mie ombre. Non ho bisogno di dire al mondo che ho un posto nel mondo, adesso dopo questo terzo anno, io so che ce l'ho!

Vi sono molti modi di essere in relazione al mondo che ci circonda, ho imparato, con fatica e dolore che spesso le mie emozioni mi portavano alla deriva, se non conosciute e lavorate. Il counseling mi ha dato la capacità di precisione del “chirurgo dell'anima”, mi ha fornito degli strumenti sia esperienziali, che didattici e teorici. Nel momento in cui ho deciso di diventare protagonista della mia vita, e farlo in modo maturo, responsabile, e consapevole, ho iniziato ad ascoltare veramente me stessa e gli altri, ed il mio posto nel mondo è cambiato. Un vero e proprio allineamento dello sguardo e del sentire, che si esercita attraverso la capacità di essere vicini agli altri, senza perdere di vista sé stessi, senza valutare, osservare, senza arrivare alle conclusioni, rimanere in equilibrio con le proprie emozioni, senza farsene influenzare. Nonostante i momenti di grande frustrazione, e di smarrimento, ho creduto sempre in questi anni nei concetti Rogersiani che ho studiato ed applicato alla mia vita. Ed alla fine, anche se non si smette mai di cambiare e di conoscersi per migliorare, posso dire di avere grande fiducia nella mia “tendenza attualizzante”. Per diventare un counselor è importante, come prima fase **rivitalizzare te stesso**, ed è quello che ho fatto il primo anno quando mi sono iscritta ed ero l'ombra di me stessa. Poi **relativizzare me stessa** è quello che ho fatto al secondo anno, invalidare l'io e le sue prerogative di centralità per stare bene con sé stessi e con gli altri. Ed infine, dare vita ad **un sé** che **vive** riconoscendo le proprie potenzialità e mettendole a frutto nel grande gioco della vita. Il terzo anno sei tu e la professione, sei tu e gli altri senza più maschere, senza schemi, senza copioni. Sei autentico e congruente. Le esperienze durante i vari moduli, e lezioni, come per una catarsi, attraverso le arti sublimano i tuoi vuoti e buchi emotivi e vanno a cercare i tuoi veri bisogni e desideri: finalmente ti vedi più chiaramente.

Penso sia significativo che sia arrivata nella scuola dopo avere perso mio padre, e durante questo terzo anno ho perso anche la mia mamma. Fino ad ora non l'ho scritto, perché è qualcosa che ancora sto elaborando, ma la scuola, con i suoi impegni e le consegne è stata salvifica, e mi ha dimostrato quanto riesca a gestire con resilienza e consapevolezza il dolore, senza farmi travolgere. Dunque posso dire benedetto questo percorso e la persona che mi ha fatta diventare!!!

I PARTE

CONTRIBUTI TEORICI E SCIENTIFICI

1. STORIA DEL COUNSELING CENNI STORICI

Il termine “counseling” deriva dal verbo inglese “to counsel” che risale a sua volta al latino “consulere”, voce verbale composta da “cum” e “solere”, ovvero “alzarsi insieme” e traducibile in “venire in aiuto”. Negli Stati Uniti già dai primi anni del Novecento alcuni operatori sociali adottano il termine counseling per definire l'attività di orientamento professionale rivolta ai soldati che rientrano dalla guerra e che necessitano di una ricollocazione professionale. Oggi il counseling è un'attività che la British Association for Counseling (BAC, 1992) definisce così: “Il counseling è un uso della relazione abile e strutturato che sviluppi l'autoconsapevolezza, l'accettazione delle emozioni, la crescita, le risorse personali. L'obiettivo principale è vivere in modo pieno e soddisfacente. Il counseling può essere mirato alla definizione e soluzione di problemi specifici, alla presa di decisioni, ad affrontare i momenti di crisi, a confrontarsi con i propri sentimenti e i propri conflitti interiori, o a migliorare le relazioni con gli altri. Il ruolo del counselor è quello di facilitare il lavoro dell'utente in modo da rispettarne i valori, le risorse personali e la capacità di autodeterminazione”. AssoCounseling lo definisce “un'attività professionale 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, rinforzare capacità di scelta o di cambiamento. È un intervento che utilizza varie metodologie mutate 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.

2. IL COUNSELING IN ITALIA

Negli anni Venti, in Italia, con il Regio Decreto 21 novembre 1929, n. 2330, si costituiscono formalmente una serie di attività di assistenza sociale, a carattere del tutto volontario. Tali attività assistenziali costituiscono un primo esempio di counseling nel nostro paese. Negli anni settanta alcune scuole di formazione in psicologia attivano corsi di

formazione per professionisti che operano nell'ambito della relazione e che tuttavia non hanno ancora una definizione di competenza. Ma in Italia il counseling ha mosso veramente i primi passi alla fine degli anni '80 ad opera di psicoterapeuti di vari orientamenti, ed è negli anni novanta che sorgono le prime associazioni di counseling che si propongono come obiettivo di promuovere la professione, definirne l'identità e regolamentarne l'esercizio, differenziandosi in maniera specifica dal lavoro di psicologi e psicoterapeuti. Negli ultimi anni i counselor professionisti in Italia possono contare sull'organizzazione delle associazioni di categoria che definiscono tutele, standard e regole, sulla base delle opportunità derivanti dalla legge del 14 gennaio 2013, n.4. "Disposizioni in materia di professioni non organizzate" che riconosce e disciplina le professioni non organizzate in ordini e collegi, fra cui quella di counseling. La legge affida alle libere associazioni professionali, organizzazioni a carattere privatistico e adesione volontaria, il compito di valorizzare le competenze dei professionisti a esse iscritti attraverso il rilascio di un'attestazione di qualificazione professionale che agevola la scelta e la tutela del cittadino/utente. La Legge 14 Gennaio 2013, n.4, in attuazione dell'art. 117, terzo comma, della Costituzione e nel rispetto dei principi dell'Unione europea in materia di concorrenza e di libertà di circolazione, disciplina le professioni non organizzate in ordini o collegi, specificando che per «professione non organizzata in ordini o collegi», si deve intendere l'attività economica, anche organizzata, volta alla prestazione di servizi o di opere a favore di terzi, esercitata abitualmente e prevalentemente mediante 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. Dalla pubblicazione di questa legge in quanto previsto dall'art. 2 della stessa, le varie associazioni di categoria hanno stilato degli statuti e delle clausole associative per garantire la trasparenza delle attività e degli assetti associativi, la dialettica democratica tra gli associati, l'osservanza dei principi deontologici, nonché una struttura organizzativa e tecnico-scientifica adeguata all'effettivo raggiungimento delle finalità dell'associazione.

3. IL COUNSELING UMANISTICO LA TERZA FORZA

Con lo sviluppo della **psicologia umanistico-esistenziale**, il counseling comincia a configurarsi in senso moderno come "relazione d'aiuto", e in particolare grazie al contributo

degli psicologi statunitensi **Carl Rogers** (1902-1987) e **Rollo May** (1909-1994). La psicologia umanistica conosciuta anche con l'appellativo di **Terza Forza**, si sviluppa nell'ambito del pensiero psicologico, con una prospettiva sociale agli inizi degli anni settanta negli stati uniti, ad opera di **Abraham Maslow** (1908-1970) e proprio di Carl Rogers, che individuarono nel bisogno di crescita e di affermazione le principali spinte di ogni comportamento umano e nel senso di autostima il presupposto fondamentale dell'equilibrio personale. Nel 1951 la pubblicazione di “**Client-centered-Therapy**” di Carl Rogers apre la strada all'affermarsi della sua “Terapia centrata sul cliente” e segna ufficialmente la nascita del counseling nel suo significato attuale. L'approccio Rogersiano centrato sulla persona, costituisce una vera e propria rivoluzione rispetto ai precedenti orientamenti psicoterapeutici, spostando l'attenzione dal problema all'individuo, dal superamento del sintomo alla risoluzione di problemi specifici in una considerazione positiva ed evolutiva della persona, capace, grazie alle sue risorse interiori, di procedere autonomamente verso la propria indipendenza e individualizzazione. Il Counseling è, dunque, un modello trasversale di competenze, in quanto le abilità ad esso connesse consentono di supportare il percorso di crescita degli individui e dei gruppi con tecniche e strumenti specifici. Grazie al suo approccio flessibile può essere applicato, in diversi contesti, dal personale al sociale.

Gli scopi principali del counseling sono:

1. Sviluppo della Consapevolezza
2. Sviluppo della Respons-Ability (Abilità Di Rispondere)
3. Modifica dell'atteggiamento e del Comportamento

Se mi soffermo sulla parola counseling, e cerco di ricordare il momento in cui l'ho sentita per la prima volta, o quando ho iniziato a sentire parlare del counselor, non lo ricordo, queste parole oramai fanno così parte di me da sembrarmi di conoscerle da sempre. Il senso di questa professione è per me che un counselor non è solo un professionista, fare il counselor non è solo un lavoro, ma il counseling è un modo di vivere. Le nozioni imparate sono diventate proprio una forma di pensiero, in tutto ciò che faccio. Il counseling è una scelta di vita. Il counseling è l'unico corso di studi, che prevede un serio e costante lavoro su sé stessi, prima di poter lavorare con il cliente. I miei tre anni alla scuola, sono racchiusi nelle sopra citate tre definizioni. Durante il primo anno ho iniziato a consapevolizzare me stessa, tra difficoltà e superamento dei miei blocchi, sono arrivata al secondo anno in cui ho iniziato ad assumermi la responsabilità di ciò che facevo e di ciò che mi accadeva, non erano gli

altri a sbagliare o ad avere nei miei confronti dei comportamenti errati, ero io per prima che dovevo responsabilizzarmi su ciò che facevo e dicevo, e sul come mi esprimevo, sia a parole che con il non verbale. E al terzo anno, sono definitivamente arrivata alla conclusione, che sono io, e solo io che faccio ruotare con i miei comportamenti il mio mondo. Gli studi che ho fatto su Carl Rogers e Rollo May, mi hanno fornito degli “strumenti di pensiero”, che nel tempo ho concretizzato e messo in pratica nella mia formazione e vita quotidiana.

La prima volta che alla scuola iniziai a sentire parlare di Rogers fu riguardo la storia della “Forza delle patate, o “Psicologia delle patate”. Rogers difatti osservò il comportamento delle patate nella credenza buia di casa sua e notò che nonostante mancasse la terra, la luce, l'acqua e in generale tutte le condizioni che servivano per poter crescere, i tuberi avevano comunque i germogli. Quindi, nonostante tutto, le patate cercavano di portarsi a proprio compimento e realizzarsi. La cosa meravigliosa è che secondo Rogers all'uomo succede la stessa cosa. Se le condizioni sono favorevoli all'interno della famiglia, l'individuo sarà autentico nel suo vivere, altrimenti ci saranno dei comportamenti che provocheranno dei disagi. Nonostante abbiamo l'innata tendenza ad autorealizzarci, a volte ci boicottiamo, ci raccontiamo grandi menzogne e lavoriamo contro noi stessi. Studiando counseling, ho imparato ad essere io per prima la counselor/cliente di me stessa, pensando che, mentre la mente si agita, l'anima ne conosce sempre prima tutte le risposte. Il counselor può essere un supporto per l'individuo in difficoltà, lo sostiene, e lo aiuta a sviluppare il suo potenziale umano, facendogli consapevolizzare, che tutto ciò di cui ha bisogno ce l'ha dentro di sé e può raggiungere ciò che era destinato ad essere. In questi anni ho fatto di tutto per diventare ciò che sono destinata ad essere, per non tradire più ciò che sono e sento veramente. La mia scuola è anche ad indirizzo socio educativo ed è per questo che ritengo che il counseling, per come l'ho studiato durante il mio corso di studi, doni un'attitudine, un'attenzione ed una cura all'altro, che pochi altri corsi e percorsi formativi concedono.

Le due parole definite da Carl Rogers, *paziente-cliente*, non hanno una semplice differenza terminologica, ma un sostanziale stravolgimento del modo d'intendere la nuova relazione d'aiuto. L' “Approccio centrato sulla persona” ha sostituito la parola "paziente" con “cliente” allo scopo di sottolineare il ruolo attivo e autonomo della persona, dando così avvio alla psicologia umanistica. Il comportamento dell'uomo per Rogers è “squisitamente razionale e si orienta, con una complessità sottile e ordinata, verso le mete che l'organismo gli pone”. Rogers ha realizzato, infatti, che esiste nell'essere umano una forza essenzialmente positiva che lo guida nei sentieri della vita, l'ha chiamata “**tendenza**

attualizzante” e, in un articolo del 1978, così si esprime: *“Abbiamo a che fare con un organismo che è sempre motivato, è sempre intento a qualcosa, che cerca sempre qualcosa. La mia opinione è che c’è nell’organismo umano, una **sorgente centrale di energia** e che tale sorgente è funzione di tutto l’organismo, non solo di una sua parte. Il modo migliore per esprimerla con un concetto è di definirla tendenza al completamento, all’attualizzazione, alla conservazione ed al miglioramento dell’organismo”,* (C. Rogers, 1978 -The formative tendency. J. Hum. Psychol.). Compito del counselor è quello di consentire a questa forza di operare accompagnando il cliente a riscoprire in sé le sue risorse, che gli permetteranno di eliminare gli ostacoli che si frappongono al pieno sviluppo della sua persona. È proprio alla “tendenza attualizzante” ed alla “**accettazione totale incondizionata**”, di cui parla Rogers che ho pensato quando quest’anno mi sono ritrovata ad operare in contesti socio - educativi, sia con diversi bambini provenienti da realtà differenti, con le persone della comunità di disagio psichico, sia con i detenuti del carcere minorile IPM Malaspina. Mi sono concentrata in primo luogo sulle tre condizioni ritenute da Rogers fondamentali al fine di rendere efficace una relazione d’aiuto e si crei il clima di fiducia indispensabile al cliente per procedere verso una chiarificazione e accettazione dei suoi vissuti emotivi e della sua esperienza: **empatia-autenticità-accettazione incondizionata, ascolto attivo**, elementi, senza i quali, non si può neanche pensare di realizzare un processo di crescita secondo il metodo Rogers. Grazie a queste tre caratteristiche l’essere umano potrà provare l’esperienza della congruenza e agire secondo il proprio sentire. Ed è su questi concetti cardine che dovrebbe basarsi la nostra vita e ogni intervento di counseling.

L’empatia è la capacità di sintonizzarsi e comprendere gli stati emotivi e cognitivi del cliente. Questa capacità richiede una buona dose di attenzione e sensibilità nell’accogliere i vissuti dell’interlocutore, anche quando questi possono divergere profondamente per esperienza, valori o idee dai nostri. È la capacità di sentire il mondo dell’altro, e accettarlo come unico e irripetibile. L’empatia è strettamente connessa alla sospensione del giudizio e di ogni forma di interpretazione. Comunicare l’empatia è molto importante per Rogers, perché genera quel particolare senso di riconoscimento della propria esperienza, che fa sentire l’altro alleviato dalla solitudine esistenziale. Lavorare con i ragazzi detenuti del Malaspina, mi ha veramente fatto comprendere cosa significhi mettere veramente in pratica queste teorie, e non essere ipocrita su ciò che si professa, e su come si agisce. La grande umiltà ed umanità di Carl Rogers, che mi ha insegnato ad accogliere sempre tutti senza

giudizio e senza prevaricazione, è stata una grande palestra per me e per la mia vita. Lavorare anche con delle persone affette da disturbi psichici, è un lavoro delicato. Col counseling espressivo creativo ho dato spessore e verità a tutto ciò che ho fatto con loro, pur mantenendo i confini della professione che non può entrare in meccanismi profondi, ma che può “giocare” insieme ai clienti con l’ausilio delle arti. Infatti fare il tirocinio con queste persone così speciali, con la supervisione delle esperte, di volta in volta realizzavano delle attività creative che mi hanno arricchito immensamente, e ho potuto applicare quelle che, fino ad un certo tempo erano rimaste delle teorie didattiche, e mi ha dimostrato cosa e perché avevo studiato tanto, e cosa fosse davvero la tendenza attualizzante, della quale tenere assolutamente conto, scollegandomi da me stessa, dal giudizio e dal mettere in atto tutte quelle barriere della comunicazione di cui parla **Thomas Gordon**: non soluzionare, consigliare, generalizzare, sminuire, svalutare, o interpretare, ... era davvero difficile all’inizio. Estrapolarsi dal proprio ego alle volte è un’impresa titanica, ma il counseling ti dà gli strumenti per riuscire nell’impresa, e riuscire ad entrare veramente in contatto con quella parte vera di te stessa, assolutamente autentica, e metterti al servizio dell’altro, con il cuore. Lavorare nei vari laboratori, con questi propositi, ha permesso alle persone che ho incontrato di sentirsi apprezzate e libere di esprimersi, di lavorare in un luogo protetto dove potevano essere ciò che sentivano veramente, non esprimevo mai nessun giudizio negativo ma anzi incoraggiavo il confronto con me e fra di loro. Questo lavoro, diventa veramente speciale quando scorgi nell’altro il meraviglioso mondo che si nasconde dentro ogni essere umano, l’autenticità, la capacità di essere spontanei e trasparenti nelle relazioni. Mostrare ciò che realmente c’è, senza, ad esempio, nascondersi dietro il ruolo che in quel momento stiamo ricoprendo. Essere autentici vuol dire esprimere solo ciò che realmente corrisponde al proprio sentire, evitando frasi stereotipate e restando in contatto empatico con il nostro interlocutore. *“La maggior parte degli errori che faccio nelle relazioni interpersonali, la maggior parte dei fallimenti cui sono andato incontro nella mia professione, si possono spiegare col fatto che, per qualche motivo di difesa, mi sono comportato in un modo, mentre in realtà sentivo in un modo del tutto diverso”* (Carl Rogers, *La terapia Centrata sul Cliente* 1951). Non è stato semplice per me applicare le prime volte, il principio dell’autenticità perché, spesso mi sono scontrata con molte delle mie insicurezze, alzando muri, e barriere che aumentavano la distanza fra me e gli altri, confondendo i ruoli ed i contorni di ciò che vivevo, e creando grandi limiti alla comunicazione. Ma con grande lavoro su me stessa e, tanto studio, prima su me stessa e poi teorico, ho imparato a gestire le mie ombre che mi

porto dietro, e che probabilmente mi porterò sempre dietro, fanno parte di me di quelle oscurità, che ho imparato ad accettare e con cui convivo, senza giudizio. Grazie all'empatia, che giorno dopo giorno si è creata nella mia relazione, con i vari gruppi di diversa età e tipologia con cui ho lavorato, sono riuscita ad introdurre il valore aggiunto dell'autenticità reciproca che, insieme all'accettazione incondizionata, mi ha permesso di stimolare in loro quella "tendenza attualizzante" presente in ciascuno. Per Accettazione incondizionata s'intende l'accettazione dei vissuti e delle esperienze, astenendosi da ogni forma di interpretazione e/o giudizio, accettare la realtà esistenziale dell'altro e valorizzare l'altro per ciò che è. Accettazione non vuol dire condivisione o approvazione incondizionata di idee, opinioni e sentimenti diversi dai nostri, bensì il riconoscere all'altro la libertà di provarli, è una forma di rispetto profondo dell'altro da sé, un modo di essere dell'agevolatore che contribuisce a dare alla relazione la qualità imprescindibile della comprensione profonda. Il counseling Rogersiano, centrato sulla persona, ritiene che il cambiamento di comportamento scaturisca dall'individuo al suo interno, proprio per tale motivo il counselor deve evitare la valutazione, non dare interpretazioni, non fare domande in maniera inquisitiva, non rassicurare né criticare, né soluzionare, o consigliare, o pretendere ed esigere nulla dai clienti, se non altro che siano loro stessi. Nei colloqui e nei gruppi condotti secondo l'impostazione di Rogers vengono bandite così una serie di strategie che spesso compaiono nelle relazioni fra 'aiutante' e 'aiutato', quali ad esempio proprio, dare consigli, rassicurare, esprimere giudizi morali, a favore di una sola strategia che è quella di 'fare da specchio al cliente, rimandandogli, attraverso la tecnica della riformulazione, pensieri ed emozioni inesprese o sottintese, per aiutarlo a metterle meglio a fuoco. Non c'è dialogo senza ascolto attivo e partecipe dell'altro, senza il nostro impegno a comprendere quanto l'altro ci vuole comunicare. La maggior parte delle situazioni di conflittualità ed incomprensione dipendono dalla nostra difficoltà a riconoscere il punto di vista dell'altro. Siamo così incapaci di ascoltare che tutte le volte che c'è qualcosa che non va, affermiamo con sbrigativa semplicità che sono gli altri a sbagliare a non capire. Ma l'ascolto di cui parla Rogers è il semplice tacere per permettere all'altro di parlare, un "fare a turno nel prendere la parola. Non si ascolta con le orecchie, ma con la mente e con il cuore". L'ascolto è un atto volontario che oltrepassa le parole, non si affida al semplice registrare ciò che l'altro dice, ma è reale cura a trovare tra le "pieghe" del suo discorso la sua verità e non la nostra. Ho potuto constatare personalmente, durante i miei colloqui di supervisione con le insegnanti Giusi Andolina e Liliana Minutoli, quanto sia sbalorditivo, come certe cose che

sembrano insolubili diventano solubili se qualcuno ci ascolta veramente, e come una confusione che sembra irrimediabile si trasformi in un flusso che scorre con relativa limpidezza. Dice Rogers: *“Ho apprezzato profondamente le volte in cui ho sperimentato questo ascolto empatico, sensibile e concentrato”*.

Mi sono scontrata tante volte in questi anni, con la mia eccessiva voglia di parlare, di dire, di raccontare, mi allagavo di parole e sfiancavo gli altri cercando di spiegare di trovare le parole giuste che rispecchiassero cosa provavo, il tutto era assolutamente controproducente. Studiare e soprattutto applicare queste teorie, ha fatto sì che la mia comunicazione e l'ascolto di me stessa e degli altri diventasse più fluido e funzionale. Come Rogers, anche il padre della psicologia esistenzialista americana Rollo May, nutriva la stessa passione per la “persona” che viene considerata capace di trovare in sé tutte le risorse indispensabili per la sua vita. Nella sua opera **“L’arte del Counseling” (1989)** May spiega come il compito del counselor sia quello di favorire lo sviluppo e l'utilizzazione delle potenzialità del cliente, aiutandolo a superare quelle difficoltà che gli impediscono di esprimersi pienamente e liberamente nel mondo esterno, portandolo ad accettare la responsabilità della propria condotta e degli esiti della propria vita e, soprattutto, a diventare quello che era destinato a essere. Proprio per questo mette in guardia il counselor, riguardo la pericolosa tendenza a considerare il cliente in termini di propri atteggiamenti mentali, standard morali e modelli generali di personalità, e di conseguenza a proiettarli su di lui, violando così l'autonomia della sua individualità. La funzione del counselor, secondo May, consiste nell'aiutare il cliente a trovare quella che Aristotele chiama *l'entelechia*, l'unica forma, nella ghianda, che la destina a diventare ciò che deve essere, ovvero, una quercia. Dice Rollo May: *“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.”* Ed ancora, *“Se si riesce ad avere fiducia nel significato della vita, e creder nel proprio e nell'altrui valore fondamentale, e credere che l'universo ha un significato che ci permette di superare la nostra insicurezza, allora potremo fare esperienza di quell'abbandono e di quel coraggio di cui abbiamo bisogno per vivere”*. Queste frasi, per me, sono state come un faro, in questi ultimi due anni di scuola, le ripetevo spesso come un mantra, perché dopo 4 anni all'interno di un percorso del genere, trovi molte risposte, ma poi devi avere il coraggio di metterle in pratica quelle risposte. Essere ME STESSA ed essere finalmente, LIBERA. Ho sempre amato molto, Rollo May, fra tutte le figure importanti e significative studiate alla scuola. Ho trovato in questo uomo una forza nelle parole che mi ha colpita sempre profondamente. Rollo May fra le sue teorie

sottolinea che una raccomandazione importante per il counselor è quella di evitare di dare consigli perché il consiglio è sempre superficiale, è l'indicazione di una direzione impartita dall'altro, un rapporto a senso unico. Dare consigli, viola l'autonomia della personalità. Tanto il counselor, quanto il cliente, vengono portati a uscire da sé stessi e a fondersi in un'entità psichica comune. Le emozioni e la volontà di entrambi diventano parte di questa nuova entità psichica. Accade così che il problema del cliente ricade su questa "nuova persona" e che il counselor può portare la metà del peso, mentre la stabilità psicologica della sua chiarezza, del suo coraggio e della sua forza di volontà passerà al cliente, dandogli sostegno nel suo sforzo. May chiama tutto questo empatia, sottolineando che non significa identificazione delle esperienze del counselor con quelle del cliente. **"In un vero counseling non c'è posto per i ricordi del counselor, le esperienze del counselor non intervengono come tali nella situazione di counseling. In teoria, al momento della situazione di counseling, sarebbe bene che il counselor dimenticasse di aver mai avuto esperienze analoghe; la sua funzione è quella di rinunciare a sé stesso, di essere pressoché una tabula rasa, e di abbandonarsi alla situazione empatica"**. Penso non esistano parole più belle e rispettose per l'essere umano, e per definire il counseling.

4. METODOLOGIE DI COUNSELING

All'interno dei diversi orientamenti e scuole di counseling attualmente esistenti in Italia si inserisce anche la prassi del ***Colloquio di Counseling Empowerment Oriented*** che, fa riferimento al modello teorico-metodologico del Self Empowerment, elaborato dallo psicologo e ingegnere Massimo Brusciaglioni (nato nel 1943) per il potenziamento personal-professionale e lo sviluppo delle competenze e della vitalità nella cultura e microcultura organizzativa delle aziende. Le scuole di counseling più diffuse nel nostro paese, infatti, si ispirano alla tradizione Rogersiana, mentre l'approccio, empowerment oriented, si discosta da tale indirizzo, pur riprendendone in parte l'eredità metodologica, quale, ad esempio, la centralità della persona/cliente. Empowerment deriva dal verbo "To empower", che in italiano si è soliti tradurre con "conferire poteri", "mettere in grado di". Nella letteratura della psicologia di comunità, esso è addirittura considerato l'obiettivo della disciplina stessa, infatti il punto di arrivo del processo di Empowerment è la learned hopefulness, cioè l'acquisizione della fiducia in sé, l'apprendimento della speranza, derivante dal controllo sugli eventi tramite la partecipazione e l'impegno personali. L'Empowerment dell'Educatore consiste nel

saper "essere con" il soggetto senza volerlo adattare inconsapevolmente al proprio modello, fornendo invece un sostegno competente. Nell'approccio dell'empowerment la finalità ultima e, di conseguenza, il valore chiave da perseguire è quello dell'apertura di nuove possibilità all'interno del soggetto, non necessariamente cambiamento. In questa condizione il soggetto può agire la meta-possibilità di scelta tra un ventaglio di opportunità, che prima non riusciva nemmeno a vedere come possibili soluzioni al suo stato di difficoltà. Rispetto ad altri approcci, in cui il professionista deve mantenersi su un piano di neutralità, il counselor di empowerment entra nel gioco della relazione come persona vera e può anche prendere una posizione in merito alla direzione da intraprendere da parte del cliente. Questo porta delle implicazioni che riguardano l'approccio, direttivo o meno, nel colloquio da parte del counselor di empowerment. Mentre Rogers fondava le sue teorie sul principio di non direttività nel colloquio, il counseling empowerment oriented, intende aiutare la persona ad utilizzare al meglio le proprie risorse, attraverso una relazione che vada oltre la pura accoglienza del disagio. Ciò che si persegue è quindi l'innovazione, l'esplorazione dell'inedito, del non dato, perché il soggetto possa ritrovare il senso della propria progettazione esistenziale, anche attraverso nuove scoperte di sé stesso.

5. DIFFERENZE FONDAMENTALI TRA COUNSELOR, PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA.

Il counseling professionale, come specificato da AssoCounseling, 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. È un intervento che utilizza varie metodologie mutate da diversi orientamenti teorici. Il counseling può occuparsi di affrontare e risolvere problemi specifici, favorire un processo decisionale, aiutare a superare una crisi, migliorare i rapporti con gli altri, promuovere e accrescere la conoscenza e la consapevolezza di sé e permettere di elaborare emozioni, pensieri, percezioni. Il counseling si configura fin dalle sue origini come un'attività distinta rispetto alla psicologia ed alla psicoterapia, orientata all'azione sociale, piuttosto che alla cura della patologia individuale. Le comunità professionali del counseling e della psicoterapia, operano pertanto, già storicamente, in ambiti e contesti differenti pur essendovi tra loro una costante interazione e influenza. Infatti, mentre la psicoterapia interviene sulla psicopatologia e sui disturbi o le disfunzioni della personalità di un individuo, con l'intento di curare i sintomi e di ristrutturare la personalità, il counseling interviene su crisi e fasi di transizione, che si manifestano comunemente nel

corso della vita, e per affrontare le quali la persona sente di non avere, in quel momento, risorse a disposizione. La prima prevede un percorso a medio/lungo termine, il secondo ha un percorso breve di circa dieci incontri. Il cliente dunque non viene aiutato a superare una sofferenza psicologica, ma si avvale delle competenze del counselor, come specificato da Roger e May, come sussidio delle capacità che egli stesso già possiede, per conseguire gli obiettivi che desidera, nei modi e nei tempi a lui più congeniali. Le due categorie di professionisti sono totalmente diverse tra loro ed operano con modalità ed in ambiti diversi, ma la mia esperienza durante il tirocinio è stata altamente formativa perché lavorando insieme ad uno staff di psicologi e psicoterapeuti ho verificato come il counseling espressivo creativo in un “gioco di squadra” può affiancare lo staff medico, mettendo nella relazione di aiuto con il paziente la possibilità, attraverso le tecniche artistiche, di agevolare e fare esprimere in maniera creativa ciò che non si riesce talvolta ad esprimere verbalmente.

6. LE ARTI E IL COUNSELING AD APPROCCIO ESPRESSIVO-CREATIVO

Il ricorso alle arti come mezzo espressivo-creativo nelle relazioni d'aiuto affonda le sue origini lontano nel tempo. Nell'evoluzione della specie umana l'arte nasce come esperienza magico-religiosa, come rito capace di esorcizzare angosce esistenziali e mobilitare energie vitali. Nel corso dei miei studi di counseling espressivo creativo, il nostro significato di “arte”, alla scuola ha fatto sempre riferimento a quel processo creativo che vede la mobilitazione di forze vitali del singolo soggetto. La scuola e l'associazione hanno sempre puntato con gli eventi i tirocini e tutte le attività proposte anche all'intera comunità del quartiere Ballarò, piuttosto che di altre zone della città, a condividere quel pensiero comune che rende tutti noi spettatori partecipi di un punto di forza che nasce da più linguaggi: cromatico pittorico, corporeo (danza, movimento), musicale (strumentale, ritmico, vocale), poetico (lirico, narrativo), teatrale. A questo processo creativo, si rifà inoltre, un concetto fondamentale che sta alla base dell'applicazione delle arti al benessere della persona ed è quello aristotelico di catarsi. La parola catarsi è di origine greca, voleva dire “purificazione”, e il verbo da cui il sostantivo è disceso significava “purificare”. Per Aristotele, la catarsi, era la purificazione dalle proprie passioni, di chi assisteva alla rappresentazione di una tragedia, poiché l'arte drammatica era per lui imitatrice della realtà e, riproducendone fatti gravi, sanguinosi o luttuosi, li “sublimava” in un sentimento di pietà e di terrore insieme, ponendo in qualche modo rimedio alle angosce quotidiane. Lo spettatore immedesimandosi nella

rappresentazione riusciva a giungere ad una più chiara visione delle sue emozioni, ma filtrandole, attraverso la sola parte artistica. In ambito psicanalitico, psicoterapeutico, di counseling, la catarsi è la liberazione da un forte disagio o un conflitto interiore (o da una qualunque altra analoga forma di problema), un'evacuazione che si attua facendo riaffiorare alla mente del paziente/cliente ciò che ha prodotto quel conflitto o quel disagio. Il percorso di Counseling Espressivo Creativo, è una modalità di ricerca di sensazioni percezioni ed emozioni, è un creare nel "qui e ora" che aiuta l'utente a manifestare le sue emozioni, il counselor segue il cliente e lo sostiene, lo aiuta nel sublimare il dolore, o il disagio attraverso le attività artistiche, che lo accompagnano verso la ricerca della sua personale soluzione di "rinascita". Agli inizi del Novecento gli studi sulla psiche di **Sigmund Freud (1856-1939)**, e di **Carl Gustave Jung (1875-1955)**, aprono nuovi orizzonti, introducendo il concetto di "inconscio" quale magazzino di sentimenti inespressi ed inesprimibili governato da una energia psichica che regola il comportamento e che è intuibile anche dai processi di difesa che caratterizzano l'agire di ogni soggetto. L'inconscio è il luogo di tutto ciò che non è consapevole, dove tutte le pulsioni hanno origine e da cui nascono le nostre motivazioni all'agire più profonde. Esso invade lo spazio del conscio in alcune situazioni in cui i controlli razionali sono allentati, e in particolar modo nei deliri, nei sogni, nelle libere associazioni, nei movimenti ombra. La teoria dell'inconscio è molto legata all'esperienza estetica. Il fare arte permette di dare forma ad uno stato d'animo; in questa forma è racchiusa una rappresentazione simbolica dell'inconscio. Molto significativi gli studi di Jung sui mandala, e sulle rappresentazioni proprio attraverso le immagini e i disegni.

7. IL COUNSELING ESPRESSIVO-CREATIVO DE "IL GIARDINO DELLE IDEE"

Partendo dalla visione Rogersiana della vita, intesa come costante tensione e sforzo verso la realizzazione delle proprie potenzialità, nel libro pubblicato dalla Erickson Live "**Tra luce e ombra**" si propone un percorso esperienziale che utilizza le arti, i linguaggi espressivi come strumenti per favorire processi di osservazione del proprio mondo interiore ed esteriore e stimolare meccanismi di acquisizione di consapevolezze sensoriali, emozionali e relazionali: *"L'esperienza dei linguaggi espressivi aiuta il soggetto a riconoscere i propri reali bisogni contro ciò che abitualmente considera tali. La musica, l'arte, il teatro, l'espressione corporea evidenziano i lati luce e quelli in ombra che l'essere umano porta dentro di sé e che in ogni circostanza gli 'parlano' della possibilità di acquisire*

consapevolezze e di migliorare la qualità della vita. I linguaggi espressivi sono così dei mediatori tra le parti ...”

Proprio partendo da tali presupposti è stato ideato il percorso di studi ad orientamento Rogersiano e indirizzo Socio-Educativo, che trova il suo immediato riferimento teorico nell'Approccio Centrato sulla Persona di Carl Rogers, integrato con tecniche e metodologie espressivo-creative che anche Natalie Rogers (1928/2015), figlia di Carl, ha sperimentato insieme a lui e che ancora oggi vengono usate presso l'Istituto di Arti espressive centrato sulla persona che si trova in California.

Il mio percorso di studi, durante i moduli esperienziali, mi ha fatto provare, in prima persona, cosa significa grazie alle arti, attuare una catarsi e riuscire ad esprimere, in un modo diverso, ciò che le parole alle volte non sanno dire, queste esperienze, mi hanno portata ad oggi, ad essere quella che sono, con nuove competenze, e strumenti sia personali che professionali. Il mio corso di studi prevede uno spostamento di focus per ogni anno di attività. Infatti, il primo anno il focus è centrato **sull'esprimere ed osservare sé stessi** ovvero, l'essere sensoriale ed emozionale attraverso suoni, musica, colori, arti visive, parola/poesia/ letteratura/teatro, corporeità/danza, il secondo anno **sull'essere creativo tra fare e relazionare**, riconoscere e trasformare attraverso le varie espressioni artistiche i codici musicali, artistici, teatrali, motori, narrativi, o di scrittura automatica. Il terzo anno il focus si sposta **sull'essere creativo nei ruoli professionali**, equilibrando l'intelligenza del cuore e quella della mente, attraverso rielaborazione di modelli, tecniche, procedure, regole, metodologie artistiche per migliorare la propria qualità di vita, ed in seconda battuta, progettare interventi di counseling, in contesti e con diverse tipologie di soggetti.

Durante il percorso triennale ho avuto accesso, attraverso i cinque sensi, all'osservazione del mio mondo **sensoriale**, dalla postura, alla voce, al gesto, l'andatura, ed **emozionale**, ho avuto modo, attraverso gli strumenti e le tecniche dei linguaggi artistico-espressivi, di entrare in contatto con le luci e le ombre del mio carattere e della mia personalità, ho acquisito consapevolezza dei miei bisogni e di ciò che porto nel gioco delle relazioni. La procedura di ogni intervento di counseling espressivo-creativo segue un processo che va dall'espressività alla creatività che possiamo suddividere ancora in tre sessioni. La prima sessione è dedicata all'espressività, osservazione e riconoscimento di bisogni sensazioni/emozioni, tematiche personali e interpersonali, incontro-scontro con parti di sé in luce ed ombra. La seconda sessione alla creatività, accettazione, perdono e trasformazione di sé, rimodulazione, trasformazione e rielaborazione tra corpo e mente. La

terza sessione alla ricaduta professionale, ipotesi e progettazione, per il proprio gruppo di counseling con gli stessi passaggi già in precedenza sperimentati su di sé.

Le tre sessioni a loro volta seguono degli step:

- Esprimere e prendere coscienza di sé stessi attraverso la comunicazione verbale e/o non verbale.
- Osservare sé stessi senza giudizio o colpa.
- Riconoscere le proprie luci ed ombre.
- Accogliere il proprio essere fisico, emozionale, relazionale
- So-stare nelle ombre
- Accettare la responsabilità del proprio agire
- Rielaborare l'espresso/inespresso e l'agito
- Scegliere consapevolmente ciò che è adeguato a sé
- Essere presenti a sé stessi e responsabili in ogni singola azione della propria vita
- Essere creativi nella ricerca di soluzioni adeguate al momento e al contesto
- Trasformare creativamente i limiti in risorse, le ombre in luci
- Applicare consapevolmente al proprio agire ciò che si è trasformato creativamente.

Gli interventi di Counseling Rogersiano Gestaltico messi in pratica durante i miei tirocini e laboratori, sono stati sempre strutturati in tre fasi consequenziali, Pre-contatto, Contatto, e post-contatto che altre teorie definiscono in: Introduzione/Accoglienza - Sviluppo/Focus – Conclusione/Chiusura del cerchio.

La nostra esistenza è scandita da momenti di vita quotidiani, altre volte imprevedibili, come un lutto, un divorzio, una malattia, un conflitto in famiglia o sul lavoro, che possono tradursi in un'improvvisa perdita di equilibrio e orientamento e che non sempre riusciamo ad affrontare da soli. In questi anni ho vissuto momenti assolutamente imprevedibili e che mi hanno messa a dura prova. È questa la dimensione in cui opera il counseling: fornire alla persona in difficoltà una diversa prospettiva della situazione problematica, far emergere in lei le risorse fisiche, emotive e psicologiche per affrontare e superare autonomamente la crisi.

8. IL SETTING E LA SUA DEFINIZIONE

Il concetto di setting nasce nella psicologia ecologica di **Roger Barker (1903-1990)**,

scienziato sociale, fondatore della psicologia ambientale. Il setting dal verbo inglese "To set", la cui traduzione letterale è allestire, mettere a punto e dunque regolare, sistemare, ordinare, mettere dei confini. E' l'insieme di regole che organizzano i comportamenti attraverso i quali il professionista (psicoterapeuta, psicologo, counselor) si esprime nelle modalità relazionali più idonee ed efficaci per il tipo di intervento. Le regole contengono, danno sicurezza e protezione all'interno di un contenitore che è la relazione. A seconda del contesto e della materia per cui viene utilizzato, il termine inglese assume sfumature di significato differenti. Nell'ambito delle scienze sociali definisce il contesto entro cui avviene un evento sociale. Lo spazio compone, insieme al tempo, la cornice entro la quale si svolgono le nostre attività e i nostri movimenti fisici e interpersonali. Quello che ho imparato alla scuola di counseling, durante le simulazioni di colloquio era quanto il setting fosse fondamentale, per riuscire ad entrare in relazione con l'altro, la disposizione delle sedie, l'ambiente, le luci, erano cruciali, per potere osservare chi avevo dinanzi, e per poterci sentire reciprocamente bene e così potere entrare in empatia. In un incontro di counseling individuale ci si siede di fronte, preferibilmente senza nulla in mezzo, in modo da potere avere un'osservazione accurata dei messaggi corporei. Per quanto riguarda l'allestimento del luogo per le sedute, ci sono delle regole, ma non sono delle regole precise o rigide. A volte si può lavorare anche per terra, su cuscini, o in uno spazio che permetta di fare anche esercizi corporei. Lo spazio fisico che compone il setting include la scelta dei colori dello studio, la disposizione delle poltrone, la distanza tra esse ed eventuali oggetti tra le due, come un tavolino o un tappeto. Nella costruzione del proprio studio, o comunque di un posto dove accogliere il cliente, un counselor inserisce anche elementi di sé, per sentirsi a proprio agio e mettere a sua volta a proprio agio il cliente, in maniera non asettica. Il luogo infatti dovrà accogliere il corpo, le parole, i gesti, le lacrime e i sorrisi. Deve avere tutte le caratteristiche di uno spazio accogliente speciale, in cui il cliente senta il piacere di entrare per poter vivere quel momento speciale che è l'incontro con il counselor.

Tutti i settori in cui ci siamo mossi e confrontati, occupano sfere diverse, anche a livello ambientale e propriamente fisico, noi siamo sempre noi stessi, ma i luoghi e le persone fanno la differenza sul nostro agire ed il nostro sentire e sulle differenze di ruoli e funzioni. Quello che ho imparato nel counseling è, quanto sia importante anche l'ambiente in cui ci si confronta e ci si relaziona. Una realtà, un contesto, uno spazio, curato da tanti punti di vista, anche in apparenza banali, è importante per creare la giusta atmosfera, per favorire la riuscita di un incontro che sia un evento, o che sia una relazione con il cliente o con un

gruppo. Inevitabile dunque la scelta di affrontare il setting come elemento significante all'interno di un percorso di counseling, sia sul piano fruitivo di una formazione, sia su quello dell'intervento specifico col cliente.

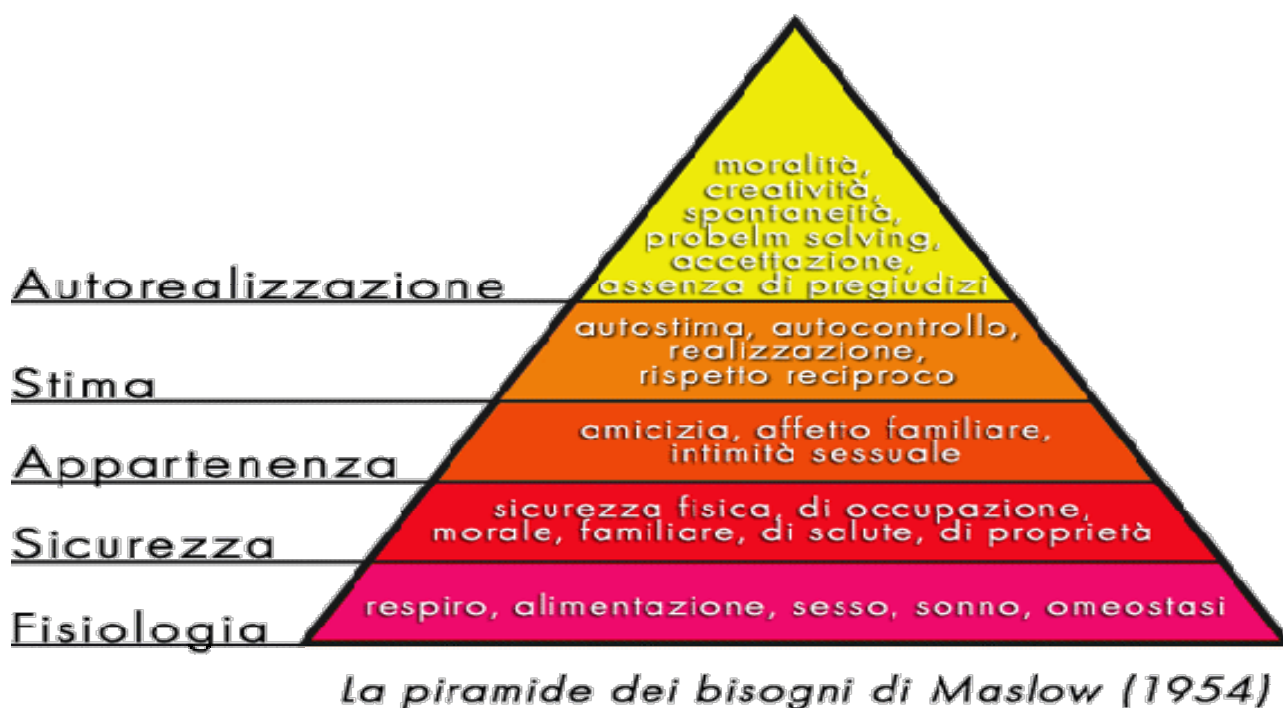
Durante gli anni nella scuola, ho visto molti setting, tutti creati con molta cura e passione, i circle time, oppure, gli eventi che si svolgevano, fuori o al Giardino delle Idee, tutti avevano sempre, qualcosa di speciale, di originale che colpiva tutti i sensi. Lampade o candele profumate, elementi naturali come foglie, conchiglie fiori, da potere toccare, sfere profumate, incensi, cuscini morbidi da toccare su cui sedersi, qualcosa di particolare da bere o mangiare che stimolasse anche ricordi e sensazioni, musica sempre in sottofondo che accompagnava le attività. E quello che ho imparato ed ho fatto mio, è stato notare ogni minimo dettaglio che potesse creare confusione o disordine e togliere armonia allo spazio. Durante un'assistenza a un seminario, mentre eravamo in un centro esterno alla scuola, per fare un'attività, mi fu fatto notare delle borse buttate su un mobile, delle tende e tappeti disposti male, mi si disse di adoperarmi per aggiustare tutto. Sul momento mi sembrò una esagerazione devo confessare, ma con il tempo ho imparato non a guardare, ma a vedere, quanto effettivamente, una visione di insieme ordinata, creasse una disposizione di animo diverso, più propensa al benessere e alla bellezza interiore ed esteriore. E disponesse anche ad una visione mentale più lucida ed armonica.

9. IL COUNSELING E LE SCIENZE UMANE

Il counseling, pur nascendo in seno alla psicologia umanistica, è un complesso multidisciplinare, perché, ponendosi l'obiettivo di fronteggiare le sfide della contemporaneità, diventa anche uno studio sulle dinamiche umane, sociali, culturali, perciò inserisce, nel suo assetto metodologico, varie prospettive, nella consapevolezza che la realtà va approcciata utilizzando varie chiavi di lettura. Per il counseling diventa, quindi, fondamentale il supporto di tutte quelle discipline che trattano da sempre le questioni relative all'esistenza umana, guardandole da punti di vista differenti, quali la psicologia, la pedagogia, la filosofia, l'antropologia, e la sociologia, ovvero, le scienze umane, che offrono la possibilità di trattare argomenti simili, in modo trasversale. Questo non significa, che il futuro counselor, deve effettuare uno studio accademico e puramente teorico di tutte queste discipline, ma, è importante, che la sua formazione sia orientata verso la ricerca di quei riferimenti teorici che possano supportare la conoscenza personale e la sua attività pratica.

10. LE PSICOLOGIE

Per il Counseling espressivo-creativo che, partendo dal riconoscimento di sensazioni ed emozioni, vuole condurre il cliente alla scoperta dei suoi reali bisogni, uno studio interessante è la teoria dello psicologo statunitense Abraham **Maslow** (1908/1970). Nel 1954 egli propose un modello motivazionale dello sviluppo umano basato su una “gerarchia di bisogni”, cioè una serie di “bisogni” disposti gerarchicamente, in base alla quale la soddisfazione dei bisogni più elementari è la condizione per fare emergere i bisogni di ordine superiore. Alla base della piramide ci sono i bisogni essenziali alla sopravvivenza, mentre salendo verso il vertice si incontrano i bisogni più immateriali.



Prima di soddisfare i bisogni più alti nella scala, l'individuo tende a soddisfare quelli più bassi, ovvero quelli primari, più importanti per la sua sopravvivenza. Per quello che riguarda i bisogni più alti degli individui, essi tendono a variare molto nel tempo. Ogni persona, compie un suo percorso di maturazione e sviluppo motivazionale, all'interno del quale, le mete e gli obiettivi di livello alto, possono subire grandi modificazioni. Inoltre, un successo tende spesso a essere dimenticato e, il vecchio obiettivo, tende a essere sostituito da uno più grande e ambizioso. Mentre i bisogni fondamentali per la sopravvivenza, una volta soddisfatti, tendono a non ripresentarsi, almeno per un periodo di tempo, i bisogni sociali e

relazionali tendono a innescare nuove e più ambiziose mete da raggiungere. La spinta motivazionale inizia ogni volta che l'individuo avverte un bisogno. Quest'ultimo è la percezione di uno squilibrio tra la situazione attuale e una situazione desiderata. Il bisogno è quindi uno stato di insoddisfazione che spinge l'uomo a procurarsi i mezzi necessari (beni) per porvi fine o limitarlo. La motivazione può essere definita come l'insieme dei fattori che stanno alla base del comportamento (agire) di una persona per il raggiungimento di uno scopo e dipende principalmente da due elementi, le competenze, o abilità, cioè quello che l'individuo è in grado di fare, e i valori personali, cioè quello che l'individuo vuole fare, ed a cosa desidera ambire.

Un altro studio fondamentale che mi ha molto colpita è stato quello su cuore e cervello di **Daniel Goleman** (nato nel 1946), anche lui psicologo statunitense.

Lo staff della scuola, ci ha sempre esortato a studiare, e soprattutto a fare attenzione a quegli studi che ci colpivano, e ad osservarci per meglio comprendere perché quel particolare studioso, psicologo, o quella particolare teoria, ci risuonava dentro, e sia Goleman, che Gardner, per me furono una rivelazione. Lo studiare le loro teorie, per me che ho sempre sentito il peso del giudizio altrui, delle competenze altrui, per come sono stata cresciuta e per diverse esperienze negative, soprattutto da piccola e da adolescente, è stato di grande stimolo. In molte occasioni non sono stata compresa, e solo successivamente, dopo essere stata sminuita, è stato riconosciuto il mio valore ed i miei meriti. Sono sempre stata la peggior nemica di me stessa, io per prima mi giudicavo stupida, o non particolarmente meritevole, senza grandi capacità, frequentare la scuola, lavorare su me stessa, mi ha fatto sentire rinnovata, e riconosciuta. Dentro di me sapevo e sentivo di avere delle qualità, delle abilità e delle capacità, che aspettavano solo di venire alla luce, di essere trovate e riconosciute, e che nessuno poteva ingabbiarmi in un mero numero per definire la mia intelligenza o chi io fossi. Scoprire questi due uomini ed i loro studi mi ha dato la conferma di ciò che sentivo e ricercavo. Nella sua opera "Intelligenza emotiva" (1995) Goleman ha formulato 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. 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. Alla pari degli altri tipi di intelligenza comunemente intesi, l'intelligenza emotiva è presente in ognuno di noi e ha un suo potenziale intrinseco che dev'essere sviluppato. Secondo Goleman, sviluppare questo tipo di intelligenza può

costituire un fattore determinante nel raggiungimento dei propri successi personali e professionali. 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 e i giovani nel percorso di “alfabetizzazione emozionale”, cioè nell’imparare a riconoscere, esprimere e gestire le loro emozioni. Tuttavia anche gli adulti devono migliorare le proprie competenze in questo senso se vogliono migliorare la qualità della propria vita e delle proprie relazioni. I tre cardini su cui agire per sviluppare l’Intelligenza Emotiva sono: l’autoconsapevolezza, l’autocontrollo e, come studiato con Rogers e May, l’empatia. Questo ultimo punto, mi ha colpita ed inorgoglita perché è una dote che io ho innata. Questo mi ha fatto sentire sicura di me, riconoscere di avere un tipo di intelligenza che potesse essere valorizzata, mi ha dato delle maggiori certezze su me stessa. L’empatia è la capacità di percepire lo stato d’animo ed i sentimenti di un’altra persona, realizzando una sintonia emotiva nei suoi confronti che permette di dividerne i vissuti interiori e le emozioni, ma senza esserne sopraffatti. L’empatia permette di riconoscere i segnali non verbali che comunicano le emozioni e che, poiché difficilmente controllabili, sono in grado di rivelare molto più di quanto non venga espresso esplicitamente. Nel tempo, all’interno del mio percorso scolastico, ho affinato questa mia dote, che mi è servita durante la simulazione di colloquio, nei laboratori, ma anche nella vita di tutti i giorni, ed auspico un giorno, nel corso di una futura attività lavorativa.

Howard Gardner (Scranton, 11 luglio 1943). Professore presso la Harvard University nel Massachusetts ha acquisito celebrità nella comunità scientifica grazie alla sua teoria sulle **Intelligenze multiple**. La sua proposta consiste nel considerare priva di fondamento la vecchia concezione di intelligenza come un fattore unitario misurabile tramite il Quoziente d’intelligenza (Q.I.), e sostituirla con una definizione più dinamica, articolata in sotto fattori differenziati. Come ho già spiegato prima, i suoi studi insieme a quelli di Goleman, per me sono stati molto significativi. Scoprire infatti quanto possa essere importante avere un’intelligenza etica, morale, naturalistica, e non solo, logico matematica o linguistica, mi ha spronata ad avere nuova fiducia in me stessa e nelle mie capacità, ad osservare le cose con una visione differente, e durante i miei laboratori a stimolare i bambini e gli adulti, a riconoscere queste forme di intelligenza e di espressione. Le teorie, delle intelligenze multiple, è stata inserita nel libro ‘Frames of the Mind’, scritto nel 1983 e conosciuto in Italia come ‘Formae mentis’, in cui Gardner, sosteneva l’esistenza di diverse **forme di intelligenza** in aggiunta a quelle già conosciute.

Secondo Gardner, i test usati per misurare l’**intelligenza** sono volti a rilevare soltanto

due tipi di intelligenza: quella linguistica e quella logico-matematica, ma esistono in aggiunta altre **forme di intelligenza:**

- **Intelligenza linguistica**, è la capacità di apprendere e riprodurre il linguaggio, usandolo in maniera appropriata per esprimersi verbalmente e in forma scritta.
- **Intelligenza logico-matematica**, consiste nella capacità di analizzare i problemi in modo logico, eseguire operazioni matematiche, e indagare le questioni scientificamente, grazie al pensiero logico e deduttivo.
- **Intelligenza musicale:** coinvolge l'abilità di comporre, riconoscere e riprodurre modelli musicali, toni e ritmi.
- **Intelligenza corporeo-cinestetica:** quella degli atleti, danzatori, preparatori atletici, è l'abilità di utilizzare il proprio corpo o parti di esso per risolvere i problemi attraverso il coordinamento dei movimenti del corpo.
- **Intelligenza spaziale:** consta nel riconoscere e utilizzare lo spazio e le aree a esso correlate.
- **Intelligenza interpersonale:** è la capacità di comprendere le intenzioni, le motivazioni e i desideri delle altre persone, permettendo in questo modo di lavorare efficacemente anche in gruppo.
- **Intelligenza intrapersonale:** consiste nell'essere consci dei propri sentimenti e di saperli esprimere senza farsi sopraffare. È, dunque, l'abilità di capire sé stessi, individuando le proprie paure e motivazioni.

A queste Gardner ne aggiunse successivamente altre, come:

- **Intelligenza naturalistica**, permette agli esseri umani di riconoscere, classificare e individuare alcune caratteristiche dell'ambiente. Tale abilità consente di interagire con il mondo fino a rendere proprie alcune caratteristiche.
- **Intelligenza spirituale**, che riguarda le abilità di entrare in contatto con ciò che concerne il proprio spirito e le capacità di prendersene cura.
- **Intelligenza esistenziale**, capacità umana di riflettere sulla propria esistenza, compresa la vita e la morte. È alla base del pensiero filosofico, ed è legata alla capacità di usare e coordinare le diverse forme di intelligenza
- **Intelligenza morale**, infine, è quella parte dell'intelligenza legata alla sfera della moralità intesa in termini di regole e atteggiamenti morali.

Chiaramente, la teoria delle intelligenze multiple non è stata prontamente accettata

all'interno della psicologia accademica. Tuttavia, ha avuto riscontri da molti educatori che l'hanno applicata in diversi insegnamenti scolastici. Secondo, quanto sostenuto da Gardner, è molto difficile sviluppare tutte queste forme di intelligenza in ambito scolastico, ma la cosa importante è sapere della loro esistenza e prendere questa teoria come guida alla formazione. A tutt'oggi la scuola italiana, nello specifico, adotta un modello in cui si valorizzano prevalentemente le forme di **intelligenza logico-matematica** e **linguistica**. Il risultato, purtroppo, è quello di esaltare gli alunni più dotati di ragionamento logico e di abilità linguistiche a discapito di coloro che possiedono forme di intelligenza diverse, ma non meno importanti delle altre perché permetterebbero di avere una maggiore connessione con la realtà e maggiore competenza dei propri stati interni. Respirare, meditare, partire da noi stessi, come il corpo docenti della scuola, ci ha sempre esortati a fare, si rivela l'azione più semplice, ed oggi più che mai importante, per cambiare pensieri e stili di vita che avrebbero una ricaduta positiva su tutta una società odierna che ha perso il senso di bellezza e comunione. Passare agli alunni una comunicazione non verbale e para verbale che diventi efficace anche per l'apprendimento. Quanto sia efficace trovare linguaggi espressivi per le competenze trasversali e affettivo relazionali, che ci permettano di ripensare alla scuola di domani, ma anche ad una società più consapevole ed umanamente responsabilizzata. Per concludere, secondo Gardner, lo scopo dell'essere umano, è capire come utilizzare al meglio queste intelligenze per raggiungere un maggiore benessere individuale e in situazioni personali e di gruppo.

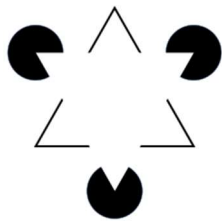
Un'altra teoria per me cardine durante i miei studi è stata la vastissima, **Terapia della Gestalt**, facente parte della psicologia umanistico esistenziale, il cui concetto cardine è la consapevolezza e l'attenzione al "qui ed ora", concetto fondamentale dunque anche per il counseling. La Gestalt nasce grazie agli studi psicologici di M. Wertheimer e i suoi allievi K.Koffka, W. Köhler, i quali si focalizzarono soprattutto sugli aspetti percettivi e del ragionamento/risoluzione di un problema.

Ma il padre indiscusso della Gestalt resta **Frederick Perls** (1893-1970). Mentre gli studi psicologici di Wertheimer e colleghi si focalizzarono soprattutto sugli aspetti percettivi, Perls diede a questa teoria un concetto del tutto nuovo e più umano. La prospettiva della Gestalt-Therapy è riassunta da Perls in quattro parole: **Io, Tu, Qui e Adesso**. L'espressione Io e Tu, indica la relazione autentica fra terapeuta e paziente, con l'idea guida di un rapporto terapeutico creativo che rispetti la singolarità di ogni essere umano, che lo porti a focalizzarsi sempre sul momento presente, per la realizzazione ed attuazione del suo vero ed autentico

sentire. Lo scopo dell'approccio della Gestalt, dalla parola tedesca, forma, struttura, configurazione, è di far scoprire, esplorare e sperimentare alla persona la sua propria "forma", il suo modello e la sua interezza, l'integrazione di tutte le sue parti. La Gestalt denota l'entità strutturale che è differente e maggiore rispetto alla somma delle sue parti. La terapia della Gestalt, abbraccia moltissimi dei concetti già espressi fino ad ora, come i passaggi dei cicli di contatto, essenziali durante i colloqui di counseling. "La persona è in continua relazione (contatto) con sé stessa (sensazioni, emozioni, esperienze) e con l'ambiente. Questa relazione(contatto) è fondamentale per la crescita e il cambiamento." I cicli di contatto della Gestalt sono: **pre contatto, contatto, contatto pieno e post contatto**. - Precontatto: sento, percepisco qualcosa, - Contatto: decido l'azione, - Contatto pieno: agisco modificando la realtà (attuo il cambiamento), - Post-contatto: la digestione, assimilazione apprendimento di ciò che ho raggiunto, dunque la crescita.

Per me, lo studio di questa materia è stato molto significativo, perché mi ha dato proprio, una forma, una struttura, per restare nel qui ed ora e cercare di comprendere sempre quali fossero i miei bisogni le mie reali percezioni. Imparare a non guardare al passato, per il quale non puoi più fare nulla, e non avere paura del futuro che non puoi gestire, e dunque investire sul presente e su ciò che puoi farne al meglio, mi è servito tanto. La Gestalt si basa sul vivere le esperienze attimo dopo attimo, nella loro interezza, per consentire e favorire un contatto pieno con il mondo delle emozioni e sensazioni, bagaglio di base per le relazioni d'aiuto che fanno uso delle arti. La Gestalt, è una terapia olistica, che tiene conto dell'organismo nella sua totalità. Guarda, infatti, con attenzione ai sintomi corporei considerati importantissimi per una lettura più profonda della persona, viene preso in esame il linguaggio corporeo, cioè si presta attenzione alla postura e ai movimenti apparenti, volontari o inconsci, alla voce, al ritmo respiratorio (valutandone l'ampiezza o gli eventuali blocchi), alla circolazione del sangue (percepibile attraverso pallori o rossori localizzati). Secondo Frederick Perls l'apparato psichico funziona nello stesso modo, non è possibile quindi spiegare le proprietà di un sistema attraverso gli elementi che lo compongono, ma il tutto deve venire analizzato nella sua totalità. Nel caso dell'uomo comprende la mente, il corpo, l'immaginazione e il movimento, i pensieri ed i sentimenti. Che senso avrebbe allora curare esclusivamente un solo aspetto della persona se quell'aspetto visto da solo non è rappresentativo del sistema della persona stessa? Considerato che il bisogno dominante, come in Maslow, si pone in primo piano, lasciando gli altri sullo sfondo, una volta soddisfatto, sarà questo ad andare sullo sfondo per lasciare il posto al bisogno che di conseguenza

diviene il più importante. La persona, non potendo soddisfare contemporaneamente tutti i bisogni, li ordina secondo una gerarchia dettata dall'importanza e di volta in volta li soddisfa. Questo non funziona, se la persona non stabilisce con l'ambiente un rapporto soddisfacente oppure quando non sa riconoscere i suoi reali bisogni. Tra gli studiosi italiani della Teoria della Gestalt sono da ricordare, **Fabio Metelli** (1907-1987), per studi nel campo della percezione visiva, ed in tempi recenti **Gaetano Kanizsa** (1913-1993), dei cui studi è particolarmente noto il fenomeno percettivo detto **Triangolo di Kanizsa**. Il triangolo di Kanizsa è un'illusione ottica, descritta per la prima volta nel 1955 dallo psicologo italiano.



Nella figura si vedono due triangoli equilateri bianchi, l'uno sovrapposto all'altro, anche se nessuno dei due triangoli è effettivamente disegnato. Questo effetto è conosciuto come profilo soggettivo o illusorio. Inoltre il triangolo bianco inesistente sembra essere più luminoso della zona circostante, mentre quell'area ha la stessa luminosità delle zone adiacenti.



Vaso di Rubin (noto anche come il **volto Rubin** o la **figura-sfondo vaso**) è una famosa serie di ambigue figure bidimensionali sviluppate intorno al 1915 dallo psicologo danese **Edgar Rubin**. Rubin raccolse in due volumi alcuni esempi di figure, in lingua danese *Synsoplevede figurer* ("Figure visive"). Egli incluse un certo numero di esempi, ma quello che è diventato il più famoso è certamente quello del vaso. Nel vaso di Rubin si possono distinguere due profili neri su sfondo bianco, oppure un calice bianco su sfondo nero. Tutte

le figure di questo tipo possono sempre essere interpretate in due modi: una figura delle due viene focalizzata, l'altra assume la funzione di sfondo. Se si focalizza prima una figura piuttosto che un'altra dipende soggetto a soggetto, è una cosa psicologica.

Queste immagini spiegano i processi mentali, che alternano proprio il bisogno primario da quello meno importante, che si sviluppa, durante le fasi della nostra vita e delle nostre esperienze. Questo fenomeno avviene in quanto, il nostro apparato percettivo, ha una tendenza organizzativa innata costituita dall'articolazione figura/sfondo secondo cui non c'è una figura senza sfondo, ciò avviene anche con figure ottenute con margini fisicamente inesistenti come appunto questo triangolo. Ciò perché la nostra valutazione percettiva ha bisogno di contrasto figura/sfondo e anche quando questo non c'è si crea lo stesso. Per quanto riguarda la terapia della gestalt, queste immagini riportano al concetto dei cicli di contatto. Ogni organismo inserito nel suo ambiente presenta in qualunque momento un bisogno dominante. Figura, esperienza o bisogno più rilevante o significativo per la persona, quello che attira in maniera dominante il suo interesse. Sfondo, si riferisce a ciò che è in secondo piano rispetto alle nostre esperienze in figura, ovvero un problema che in un dato momento è meno importante. L'approccio della Gestalt mette in rilievo il fatto che la buona esperienza è quella della percezione, del riconoscere, di una figura chiara dopo l'altra. Ogni bisogno deve essere chiaramente distinto per poterlo soddisfare, chiudere la Gestalt, nel post contatto, in modo significativo, vuol dire che l'individuo ha raggiunto una chiara consapevolezza su ciò che desidera e sul come realizzarlo, per poi passare al bisogno sullo sfondo. L'individuo sano è capace di soddisfare questo suo bisogno per passare poi ad altro. Se l'individuo è incapace di intuire i suoi bisogni dominanti, e quindi anche, di manipolare l'ambiente in modo da soddisfarli, si comporterà in maniera disorganizzata ed inefficace. È importante capire in un ogni momento quale sia il bisogno dominante e relegare sullo sfondo gli altri.

Per me una lezione sostanziale fu con la nostra insegnante Giusi Andolina, che in questi tre anni di corso, ha spiegato la Gestalt, dando ogni volta nuovi spunti di riflessione e crescita personale, perché crescendo e maturando nuove mie esperienze e consapevolezze ho compreso con maggiore chiarezza i concetti Gestaltici, riuscendo a metterli in pratica nel mio quotidiano. Ricordo nel corso di questo terzo anno una lezione in cui, Giusi Andolina, seguendo l'espressivo creativo gestaltico, ci fece disegnare due elaborati, uno con una serie di centri che andavano lavorati con una certa attenzione, al respiro ed al ciclo di chiusura del cerchio, ed un altro disegno di una serie di spirali che partendo da un centro via via

andavano ad aprirsi, mentre disegnavamo con il sottofondo di una musica, e con la sua voce guida che ci suggeriva di memorizzare le parole le frasi che ci venivano in mente e le emozioni che provavamo. La creazione, di queste due rappresentazioni artistiche, che avevano come scopo, il sentire le nostre emozioni, allertare i nostri sensi, farci stare con noi stessi durante la creazione del disegno, ed il realizzare, l'ascoltare, le fasi di un nostro bisogno, ed il contatto con la parte più autentica di noi stessi, mi ha dato grandi conferme sul come stessi in quel momento, ed ho constatato ancora una volta come la creazione di espressioni artistiche, apparentemente semplici, in realtà faccia contattare le parti più vere e sincere di noi stessi. In quella lezione, le parole chiave che mi vennero da scrivere, proprio mentre in maniera quasi automatica elaboravo i miei disegni, furono, ricominciare dal mio vero sé in maniera armonica, ed effettivamente era esattamente ciò che provavo in quel preciso momento della mia vita. La psicoterapia della Gestalt, è un tipo di terapia esperienziale, che non è considerata come una semplice psicoterapia, ma proprio come un'autentica filosofia della vita, che influenza il modo in cui l'individuo percepisce le relazioni con il mondo. **“Diventiamo consapevoli di noi stessi attraverso il nostro corpo e le nostre emozioni, siamo consapevoli del mondo attraverso i sensi. Le emozioni danno al nostro mondo tutto il significato per questo dobbiamo accettarle così come sono”**
F. Perls.

Particolarmente significativo per il counseling è il contributo dell'**Analisi transazionale (A.T.)**, una teoria psicologica elaborata negli anni '60 dallo psicologo canadese Eric Leonard Bernstein, conosciuto come **Eric Berne** (1910-1970).

È una teoria della comunicazione, che sostiene che ogni persona nasce Ok, da qui il principio **dell'Okness**. L'espressione popolare “io sono ok, tu sei ok”, con cui spesso si riassume l'Okness, implica un'accettazione reale e profonda di sé e degli altri, ed è considerato un atteggiamento sano, che aiuta il clima interpersonale e permette una relazione autentica. Il concetto di Okness descrive anche l'atmosfera della psicoterapia, e sottolinea anche la “competenza” che ciascuno di noi possiede nel prendere decisioni su di sé e sulla propria vita.

Si basa sull'analisi delle transazioni di specifici stati dell'Io coinvolti, e permette di comprendere come i nostri schemi abbiano origine nell'infanzia, e continuino a riproporsi nella vita da adulti, rivelandosi talvolta inadeguati o dannosi, per noi stessi, e per il rapporto che abbiamo con gli altri. Eric Berne afferma che la personalità si può suddividere in tre parti, che corrispondono ad altrettanti stati dell'Io. Familiarmente i tre stati si chiamano lo-

Genitore- Io-Adulto- Io-Bambino.

‘Genitore’ è lo stato psichico che “riproduce” gli stati dell’ego dei propri genitori o la percezione che si ha degli stati dell’ego dei propri genitori. A livello cerebrale vi sono delle registrazioni costituite da parole e comportamenti dei genitori. Noi riproduciamo queste registrazioni ed agiamo come nostro padre e nostra madre, anche se non ci piacevano le cose che dicevano o facevano.

‘Adulto’ è lo stato dell’io che è caratterizzato dalla valutazione obiettiva della realtà. Esprime la nostra parte logica e razionale che registra e utilizza ogni tipo di informazione ed elabora i concetti attraverso il ragionamento. Solo quando si è nello stato dell’Io-Adulto si reagisce alle situazioni con tutte le risorse disponibili della persona adulta.

‘Io bambino’ è lo stato che contiene le emotività della prima infanzia. A livello cerebrale vi sono delle registrazioni costituite dai sentimenti provati dal bambino alle parole e ai comportamenti dei genitori. È la sede di bisogni, atteggiamenti e comportamenti della nostra infanzia, legati alle esigenze, psicobiologiche più profonde. La soddisfazione o l’insoddisfazione verso una situazione, memorizzata come valore positivo o negativo, si espliciterà in, creatività, in fantasia, oppure in frustrazione o senso di colpa. Col termine transazione s’intende qualsiasi scambio comunicativo che avviene tra due o più persone, sia esso un dialogo, oppure uno scambio di gesti affettuosi, l’unità del rapporto sociale si chiama transazione. Due persone che si incontrano, si scambieranno parole, e adotteranno comportamenti, uno dei due si attiverà per primo manifestando di essersi accorto dell’altro, questo è lo stimolo transazionale. L’altro dirà o farà qualcosa in funzione dello stimolo ricevuto, questa è la reazione transazionale. L’analisi transazionale si occupa di comprendere quale stato dell’io ha provocato lo stimolo transazionale e quale stato dell’io ha causato la reazione transazionale. La comunicazione fra due persone sarà una comunicazione sana qualora, queste due persone incontrandosi instaurino una comunicazione simmetrica, dove non c’è un up ed un down, allora anche in questo caso la comunicazione sarà fluida, qualora la comunicazione fosse up e down allora sarebbe complementare e non fluida. L’Analisi Transazionale offre molti spunti al Counseling, sia perché fra counselor e cliente c’è sempre una comunicazione fluida mai up e down, ma in particolare in relazione alla capacità del counselor dell’auto ascolto, cioè il sapersi ascoltare l’essersi studiato precedentemente, così da potere interagire in maniera equilibrata, con le emozioni che lo coinvolgono, prima ancora di ascoltare ed interagire col cliente.

Attraverso questa teoria, il counseling insegna a far conoscere al cliente gli aspetti strutturali della persona, cioè i tre stati dell'io: lo-adulto, lo bambino, lo-genitore. Se il cliente è consapevole dei suoi stati dell'io, otterrà l'abbassamento del suo livello di tensione a favore di un aumento della sua consapevolezza nei confronti del disagio che gli procura un determinato comportamento.

Gli assunti filosofici secondo l'A.T. sono tre:

- ogni persona è OK, ha valore e dignità;
- ognuno possiede la capacità di pensare ed ha la responsabilità di decidere cosa fare e cosa volere nella vita;
- ognuno ha la capacità di decidere il proprio destino e queste decisioni possono essere cambiate, se lo si vuole.

L'OKness è, in primo luogo, il punto di partenza nell'approccio alla persona che ci sta davanti. Solo in un momento successivo diventa un obiettivo del lavoro, ovvero favorire nella persona il raggiungimento e il mantenimento della posizione di "doppio OK". L'elemento che rende possibile questo è il dato esistenziale, fondante della persona, il "nucleo di fondo" che alimenta il desiderio di cambiamento e la potenzialità di operarlo, su cui si può far leva insieme. Per il counselor è fondamentale averlo riconosciuto, prima in sé stesso, nel proprio percorso di crescita, ed è ciò che lo guida anche nell'approccio all'altro. Ho sperimentato tante volte, su me stessa, in maniera frustrante ma costruttiva e produttiva l'Analisi Transazionale, in un modo molto diretto, che mi ha messo fortemente, non solo a disagio, ma soprattutto più e più volte proprio in crisi. Liliana, durante i colloqui personali, facendomi da specchio, mi ha spesso rimandato, quanto facilmente si manifesta, talvolta, soprattutto se sotto stress, il comportamento del mio lo-bambino, soprattutto in momenti in cui dovrei invece far prevalere il mio lo-adulto. Ogni volta che lo ha fatto, ho provato molta frustrazione, perché mi sono sentita giudicata, provocata, non compresa, non accolta, non accettata. Questo ha creato in me, inizialmente, una resistenza nell'accettare questo aspetto della mia personalità e, in alcune occasioni, mi ha portato a chiudermi in me stessa, forse anche perché mi aspettavo una modalità diversa da parte di Liliana di farmi riconoscere e comprendere questo mio lato ombra. Negavo alle volte l'evidenza persino a me stessa, e per giorni stavo veramente male, evitare la verità non fa che fartela vedere ancora più grande e vera, e questo scuote. Mi scontravo tutte le volte con tutti quei buchi emotivi, che tanto temevo venissero alla luce, venissero scoperti. Tutti i ricordi della mia infanzia venivano a galla per farmi perdere in me stessa. Sono entrata tante volte in crisi, e spesso

pensavo a Liliana come ad un “carnefice” ed io la vittima. Poi, quando, così come richiede l'analisi transazionale, ho fatto prevalere la parte adulta, facendo pace con quella bambina ferita, che mi portavo e porto dietro da sempre, ho accettato, tutte le cose negative che le appartenevano, e così, ho iniziato un dialogo diverso con me stessa. Ho compreso che spesso, purtroppo, ero io la peggior giudice e carnefice di me stessa e degli altri, con i quali entravo in contatto in maniera disfunzionale. Quando ho compreso che non ero la vittima, ma facevo la vittima e mi vedevo e vivevo come tale, e che spesso, adottavo comportamenti giudicanti, e deresponsabilizzavo me stessa, dando agli altri, le colpe dei miei dolori, oppure li responsabilizzavo di ogni cosa, ho compreso e visto nuovi aspetti di me stessa. Quando ho imparato ad essere più equilibrata, ad essere più sicura di me, a vedere veramente me, e a vedere gli altri per chi e cosa erano veramente, e quali erano i loro ruoli nella mia vita, senza confonderli con altre persone o cercando di cambiarli secondo i miei punti di vista, tutto è cambiato. Le relazioni, familiari, amicali e sentimentale, sono diventate più chiare e distinte, le ho ripulite da tutte quelle scorie che mi portavo, e mi porto, dietro dal mio passato e tutto è diventato più fluido e meno doloroso.

(...) “Spesso si è ancorati alle proprie posizioni, a ciò che è conosciuto, e si ha difficoltà nel cambiare atteggiamento, è difficile mettere in relazione il mondo emotivo del bambino e quello dell'adulto. Quest'ultimo, se non ha preso contatto con il suo bambino interiore, se non ha avuto la possibilità di soddisfare i propri bisogni di bambino quando era il momento giusto, lascerà che la mancanza d'amore prenda sempre il sopravvento e si manifesti nella sua vita come se fosse ancora nel ruolo del bambino.”. (Dal libro, “Tra luce e ombra” di L. Minutoli)

Chiaramente il ruolo di formatore di Counseling è ben diverso dal ruolo del Counselor, la “provocazione” di Liliana Minutoli, nel corso del terzo anno di frequenza voleva essere una sollecitazione, un mettermi alla prova per farmi scoprire più direttamente le mie ombre, all'interno di un ambito protetto. Volutamente, in assetto di counseling, ha usato la strategia del “sollecitare” per portarmi a capire in che rapporto sono con me stessa, e come rispondo a chi mi mette nelle condizioni di scoprirla, provo fastidio e mi chiudo? o mi metto in una posizione di ascolto? Accolgo il fastidio? o rimbalzo nel ruolo del genitore giudicante? Faccio un'analisi della sollecitazione ricevuta o preferisco non prendere in considerazione cosa sento dentro?

“Siamo irresistibilmente attratti da chi ci creerà i problemi che ci servono per la nostra evoluzione personale.” Alejandro Jodorowsky

Adesso sto iniziando a prendere consapevolezza che le strategie utilizzate sono state “l’elemento” di rottura di cui avevo bisogno. Il problema, il “disagio”, mi ha consentito di iniziare ad osservarmi e ad ascoltarmi con maggiore attenzione e mi sta permettendo di destrutturare degli stereotipi comportamentali, di cui prima, non mi rendevo neanche conto. Per evitare di raggiungere il punto di cristallizzazione perenne che ci impedirebbe di effettuare qualsiasi cambiamento utile alla nostra evoluzione o fioritura personale, la nostra intelligenza ci spinge incontro agli “agenti della crisi”, gli attori del periodo della nostra vita che vivremo come una sfida. Liliana Minutoli, nel ruolo di formatrice, per me è stata tutto questo, vestendo i panni dell’antagonista, ha creato per me, gli ostacoli utili e necessari per aiutarmi ad uscire da quella pericolosa routine, che avrebbe finito per fagocitare ogni mio desiderio di rinnovamento utile alla mia vita, ogni tentativo di esplorazione di nuovi orizzonti, ogni impulso creativo. Ora riesco ad identificare con più chiarezza, i miei comportamenti, ed i tre stati dell’Io che si manifestano in me, ma, soprattutto, ho preso consapevolezza che è importante saperli riconoscere anche nelle persone con cui mi relaziono, in particolare in quelle con le quali devo instaurare una relazione, vera e stabile, che sia di qualsiasi natura amicale, familiare, o sentimentale, o una d’aiuto, con lo scopo di migliorare in primis la mia capacità di entrare in empatia con l’altro, elemento indispensabile per un futuro counselor, e, di conseguenza, la mia capacità di offrire un aiuto autentico e congruente per la risoluzione delle loro difficoltà.

Un’attenzione particolare sento di volerla dedicare a **Carl Gustav Jung** (1875 –1961). Durante questo ultimo anno, mi è stato assegnato un compito, esporre un argomento che riguardasse la psicologia, e ho scelto di parlare di Jung. È stato molto stimolante, intanto, mettersi in gioco con un “esame” così impegnativo, perché la materia di Jung è vastissima, e dapprima mi sono sentita inadeguata al compito, ma poi è sopravvenuta una sorta di sfida con me stessa, che mi ha portata intanto ad amare ciò che stavo studiando, e poi a trovare molte relazioni con ciò che riguarda il counseling e soprattutto me stessa. Jung è stato uno psichiatra, psicoanalista, antropologo, filosofo e accademico svizzero, come tutti sappiamo, una delle principali figure intellettuali del pensiero psicologico e psicoanalitico, insieme a Sigmund Freud è tra i principali esponenti della psicanalisi. Da cui successivamente se ne distacca per dare vita alla sua “**Teoria analitica**”. La figura di Carl Jung, e il suo lascito, sono vere fonti di ispirazione che appassionano e ispirano. Ma quello che mi ha colpita e dato grandi spunti di riflessione, è stato scoprire come il padre della psicologia analitica, fosse molto più di quello psichiatra e analista svizzero che portò a un altro livello molti dei

concetti ereditati dal suo amico Sigmund Freud, perché Jung fu un alchimista della scienza, dell'antropologia, dell'astrologia, dell'arte, del paranormale della religione e del mondo dei sogni. Jung diede grande importanza alla persona prima che al paziente, da un punto di vista umano, lui diceva che per una perfetta terapia era fondamentale, il rispetto per il paziente e il mantenimento della fiducia. E questi concetti sono espressi anche da Carl Rogers e sono cardini per il counseling. Il mio corso di studi espressivo creativo, mi ha fatto molto ragionare e riflettere, mentre studiavo Jung, perché nel suo libro **"Simboli della trasformazione"** diede grande importanza al viaggio dell'eroe, inteso come percorso cruciale per ogni individuo per raggiungere piena consapevolezza. Scritto tra il (1911-12), è il libro con cui Jung, mettendo fine al suo rapporto con Freud, diede inizio a quello che chiamò il progetto di psicologia complessa e che trasformò la psicoanalisi da una "scuola per pochi" ad una disciplina multidisciplinare e attenta alla complessità. Un libro che è caposaldo della psicologia e psicoanalisi del novecento e di quella contemporanea. Simboli della trasformazione, è un libro, che parla di come l'Io/Eroe si emancipa e si differenzia dalla madre/inconscio e di come tuttavia ne sia sempre soggetto e in qualche modo indivisibile ad un livello profondo. Di come questo Io/Eroe si destreggi dalla presa mortale dell'inconscio/madre, di come all'interno di queste dinamiche ritroviamo tantissime immagini e motivi mitologici (archetipici) che ci accompagnano nel corso della vita. Mi ha fatto molto riflettere, mentre preparavo questa esposizione da presentare alle mie colleghe, su questi anni dentro la scuola, al mio viaggio personale, fatto di momenti di grande confusione e smarrimento, di ricerca personale intima e profonda e di come sono poi arrivata a trovare e ritrovare, molte parti di me stessa, che mi hanno riportata alla luce ed hanno ricollegato il mio io con il mio sé creando armonia. Nel suo libro "Simboli della trasformazione", Jung scrive che **l'essere umano e la fenice hanno molte cose in comune**. Questa emblematica creatura di fuoco, in grado di risorgere maestosamente dalle ceneri della sua stessa distruzione, simboleggia anche il potere della resilienza, l'ineguagliabile abilità di rinascere molto più forti, coraggiosi e luminosi. Leggendo queste parole mi sono sentita in pace, perché mi dava esattamente l'idea di ciò che mi sento di avere raggiunto. Ed ancora, riguardo al mio indirizzo di counseling espressivo creativo, molto significativo è stato studiare di Jung alcune riflessioni del suo **Libro Rosso**, opera scritta e illustrata con delle particolari immagini dallo stesso Jung approssimativamente fra il 1913 e il 1930, ma pubblicata postuma soltanto nel 2009. Di contenuto autobiografico, il testo, che fa uso sia della parola scritta che delle immagini, costituisce un esempio di quello che Jung stesso

definirà in seguito **"Immaginazione attiva"**. Il manoscritto, compilato in testo, e sostenuto da numerose illustrazioni che evocano immagini fantasmatiche, è considerato un esercizio di immaginazione attiva, pratica che Jung teorizzò come strumento di scoperta ed analisi dell'inconscio. L'immaginazione attiva, che nel counseling non è possibile utilizzare se non nei suoi aspetti creativi di approccio alle arti, è un metodo della psicologia analitica fondata da Jung, il cui metodo è quello di dare forma tangibile alle immagini dell'inconscio ed espanderli anche alla coscienza. Consiste nel focalizzare l'attenzione sulle emozioni, di quando ci sentiamo smarriti, frustrati, confusi. Tutte queste emozioni inconscie vengono portate alla coscienza, e le si lascia sviluppare liberamente, senza che la coscienza le influenzi, ma interagendo con queste, dando vita ad immagini spontanee. Molte volte durante i nostri moduli artistici alla scuola abbiamo lavorato esattamente seguendo queste modalità. Queste teorie diedero vita anche a diversi libri sui mandala, che Jung, faceva disegnare ai suoi pazienti, proprio per riuscire ad esprimere attraverso, le immagini ciò che sentivano o non riuscivano a verbalizzare. Ho trovato questi concetti illuminanti ed assolutamente attinenti al mio corso di studi ed al mio percorso personale. Molti concetti rogersiani, che si rifanno alla psicologia umanistica li ho ritrovati anche in Jung, che sostiene che soltanto quando il paziente si sente sicuro e a suo agio è possibile ottenere il giusto grado di collaborazione per portare a termine tecniche più complesse come l'analisi dei sogni o altre strategie creative in cui entrambi, paziente e terapeuta, possano navigare in un ambiente sicuro e protetto, di fiducia reciproca, e comprendere il mondo inconscio e procedere così alla trasformazione. Per Jung, nella cura psicologica, è fondamentale la relazione che viene a crearsi con il paziente. Si tratta di una relazione a due speciale ed unica. Concludo questa parte a lui dedicata con questi suoi concetti. *Compito di ciascuno di noi, afferma Jung, è "diventare sé stessi, attuare il proprio Sé", lasciarsi "invadere" dall'inconscio non per smarrirsi e annullarsi in esso, ma anzi, per estendere, attraverso esso, gli spazi di realtà che ad ogni individuo paiono disponibili. All'ego non si attribuisce comunque una funzione marginale, perché all'lo integrale concorrono sia l'lo cosciente sia la parte inconscia. Se vi è separazione tra il Sé e l'ego, se l'ego non stabilisce o ristabilisce un rapporto con il Sé, ne va della salute psichica di ogni uomo. Ma se sono complementari ne scaturisce una sensazione di appagamento e benessere.* Anche se non si finisce mai di lavorare su sé stessi, posso dire che al termine di questo ultimo anno, ho raggiunto parecchi traguardi che mi ero prefissata.

La psicologia dell'arte, fondamentale per l'indirizzo espressivo creativo, trova dei punti

di contatto con un altro settore di ricerca cioè quello delle **arti-terapie** il cui fine è quello di cercare di risolvere o attenuare attraverso le arti il disagio psichico, sociale, fisico dei pazienti. Questo modello terapeutico, che al linguaggio verbale spesso sostituisce o accompagna quello più semplice e diretto “non verbale”, può fare ricorso all'utilizzo di materiali molto vari tra cui colori, disegni, foglie e sassi e altri oggetti naturali. Di particolare importanza sono gli studi e le ricerche nell'ambito della musicoterapia e della danza-movimento terapia, che danno una speciale attenzione anche alla dimensione del corpo. In questi casi l'arte viene usata per superare situazioni di blocco o di emarginazione, favorendo l'attività espressiva, non vi sono intenti nozionistici o didattici, lo scopo non è la creazione di un prodotto artistico esteticamente apprezzabile, e l'attenzione viene posta soprattutto sul processo creativo e sul progredire del rapporto tra cliente e counselor nel counseling, nella relazione di aiuto. La psicologia dell'arte e le arti-terapie offrono al Counseling espressivo-creativo notevoli spunti di riflessione e di approfondimento dai quali non si può prescindere per la costruzione di attività specifiche che dovranno accompagnare il cliente alla scoperta del proprio sé più vero.

11. LA PEDAGOGIA

La pedagogia, e le sue radici antichissime rappresentano per il counseling un supporto indispensabile se consideriamo che l'ambito in cui si sono sviluppati gli interventi di aiuto a impostazione “non clinica” è di matrice pedagogica. Il counselor, attraverso la conoscenza del percorso di ogni scuola di pensiero, dalla formazione alle arti propria degli antichi greci, dalla maieutica di Socrate a quella di Danilo Dolci, all'educazione spirituale dei maestri Zen, alla teoria de La testa ben fatta di Edgar Morin, o le teorie nuove di Steiner, e dalle significative teorie sull'insegnamento date da Thomas Gordon, fornisce spunti e stimoli per nutrire una relazione d'aiuto che prevede l'intervento di un professionista col compito ben preciso di facilitare e incoraggiare l'apprendimento e l'autonomia.

W. J. Goethe (1749-1832) con la sua “**Teoria dei colori**” e Steiner sono legati profondamente dalla loro concezione umana e spirituale dell'individuo. Il mio primo modulo alla scuola di counseling fu proprio centrato sulla teoria di **Goethe**, “Luce tenebra e colore” di Liane Collot. Fu un'emozione per me entrare per la prima volta in questa scuola, ricordo che scelsi quel modulo perché, amando i colori l'idea di dipingere, di acquerellare, mi invogliò non poco ad accettare l'invito, e benedetto fu quel giorno, ed il mio coraggio di

accettare quell'invito! Ma non solo, facendo esperienza espressiva, potei esprimermi come non riuscivo a fare con le parole, ma scoprii anche nuove conoscenze su Goethe. Lo scrittore, aveva un approccio nuovo verso tutto, non a caso infatti venne considerato dalla scrittrice George Eliot (1819-1880) **“Uno dei più grandi letterati tedeschi e l'ultimo uomo universale a camminare sulla terra”**. Goethe aveva una visione olistica del mondo ed utilizzò questo approccio allo studio della natura, che adoperò nella stesura dei suoi saggi scientifici, i più noti dei quali furono la Metamorfosi delle piante e la Teoria dei colori. Goethe indagò la cromatica, con un metodo contrapposto a quello tradizionale della scienza newtoniana, da lui giudicata astratta e unilaterale, formulando una teoria dei colori di cui fu più soddisfatto, come lui stesso ebbe a dire, che non dei successi conseguiti in campo letterario. Rudolf Steiner si è in seguito appropriato della prospettiva di Goethe, applicandola alla visuale filosofica dell'antroposofia o “scienza dello spirito” da lui fondata, così che all'occorrenza si può parlare di **Scienza Goethiana-Steineriana**. I relatori durante le esperienze ci spiegavano la tecnica dell'acquarello e ci diedero delle indicazioni di base per realizzare il nostro quadro. Dopo due giorni c'è stata la restituzione di come ci eravamo sentiti, con una lettura sul nostro lavoro che era stato davvero catartico per tutti noi. Imparai a conoscere la potenza del colore che adesso per me assumeva significati nuovi e mi dava strumenti diversi per lavorare di più su me stessa e successivamente con gli altri. Goethe, nel VI capitolo della sua “Teoria dei Colori”, intitolata appunto **“L'azione morale dei colori”**, pone l'accento sulle particolari sensazioni suscitate nell'anima dell'osservatore dai singoli colori e dai loro accostamenti. L'argomento è stato poi ampliato da Steiner, specialmente nel ciclo di conferenze intitolato: **“L'essenza dei colori”**. Il mezzo normalmente usato nella pittura goethiana è proprio l'acquerello, perché grazie alla sua fluidità il colore si mantiene molto vivo e consente all'operatore di percepire l'azione morale quasi come avviene con il colore-luce, anche perché l'acquerello è l'unico mezzo che, proprio per la sua fluidità, consente di realizzare ripetute sovrapposizioni e velature, conservando la caratteristica iniziale del disegno. I concetti di Goethe mi riportano alla mente tutti gli studi fatti alla scuola inerenti alle ombre come punti di forza non negativi, ma che fanno da specchio alla luce, così come si evince anche nel testo di L. Minutoli **“Tra luce e ombra”**. Goethe al contrario di Newton sosteneva che i colori dipendessero dall'oscurità piuttosto che dalla luce. Il colore è come tale un valore d'ombra. Secondo Goethe e successivamente Steiner un dipinto figurativo che rappresenti chiaramente contenuti intelligibili raggiunge la sfera del pensare, l'ambito della chiara coscienza se la rappresentazione, l'idea è scaturita realmente da una

composizione cromatica viva e palpitante, realizzata secondo i principi di colore e luce goethiani, allora essa penetrerà fin nelle profondità di quel nucleo dell'Io che in Antroposofia è denominato "anima cosciente" e può giungere, a risvegliare forze sopite dell'Io superiore, cioè del Sé Spirituale. Proprio l'intensità cromatica raggiunta attraverso la fusione dei colori, ed il fascino delle trasparenze ottenibili risvegliano nell'osservatore profonde e vibranti emozioni. Quello che mi ha colpito degli studi di Goethe e successivamente di Steiner è l'attualità dei concetti che la scuola non dimentica mai di portare avanti in tutti gli ambiti. Goethe con quest'opera lancia un grido di allarme contro quella che ritiene una tirannia della matematica e dell'ottica, dovuta all'atteggiamento dei fisici che invece di guardare i colori «si mettono a calcolare», cercando di imporre «al colore un insieme di procedimenti matematici». È inammissibile per lui che i colori siano un puro fenomeno fisico, e che il loro significato sia riconducibile ad una mera misurazione quantitativa. Goethe ritiene questa una prepotenza dei newtoniani accusandoli di aver sepolto il lavoro di secoli, commettendo «uno degli errori più nocivi per lo spirito umano». Goethe ritiene che i colori, al contrario, siano qualcosa di vivo, di umano, che abbiano origine nelle varie manifestazioni naturali ma trovino la loro composizione e il loro perfezionamento nell'occhio, nel meccanismo della visione e nella spiritualità dell'animo dell'osservatore. I colori non possono essere spiegati con una teoria solo meccanicistica, ma poiché sono portatori di una qualità, cioè di informazioni qualitative e non soltanto quantitative, devono trovare spiegazione anche nella poetica, nell'estetica, nella psicologia, nella fisiologia e nel simbolismo. Questo concetto mi emoziona non poco, perché è quello che provo tutte le volte che realizzo un disegno, che immergo le mani o i pennelli nei colori, sembra esserci come una sinergia, tra me ed i vari materiali artistici, come se il colore, il contatto potesse "curarmi e consolarmi". Dalle nuove cognizioni acquisite sul "linguaggio dei colori" nascono, grazie alle teorie di Goethe ed alle intuizioni di Steiner ampie ed originali possibilità di realizzare un accattivante, vivo e nuovo "linguaggio dei colori nella pittura" e anche in altri campi, come la terapia artistica, l'educazione, la formazione ecc. Steiner suggerì la realizzazione di un procedimento pittorico in cui i colori, anziché asserviti alle esigenze di un disegno o all'esternazione di emozioni personali dell'artista, venissero impiegati e condotti in modo tale da far affiorare alla superficie dell'anima ciò che normalmente viene sperimentato nel subcosciente. A distanza di 4 anni quell'esperienza assume una nuova consapevolezza, arricchendomi sia come persona che come studi. *"I colori sono l'anima della natura e del cosmo intero, sentendone gli effetti noi comunichiamo con quest'anima". Rudolf Steiner.* Le sue idee

rivoluzionarie hanno ancora oggi un effetto eccezionalmente forte e concreto in molte sfere, particolarmente nell'educazione, nella medicina, nell'agricoltura e proprio nelle arti pittoriche. I suoi scritti scientifici teorici, antroposofici e filosofici finora hanno incontrato poco interesse, o addirittura diffidenza ed ancora meno accettazione nei circoli accademici. Idee di base di Steiner sull'educazione all'inizio avevano tratti naturalistici. Tuttavia, contrariamente al percorso preso da Dewey e da Montessori, che hanno cercato di fondare la loro Nuova Educazione sulle idee recenti della psicologia del bambino, Steiner ha basato il suo programma educativo interamente sulla sua antropologia spiritualistica cosmica. Se vogliamo riconoscere l'essenza dell'individuo nel suo sviluppo, dobbiamo partire da una considerazione dell'uomo. Steiner inizia a fondare delle scuole chiamate steineriane, o scuole con metodo Waldorf, che mirano a sviluppare individualità libere, in grado di continuare ad imparare dalla vita. Steiner va in questa direzione cercando di riconoscere, coltivare e portare a manifestazione le potenzialità di ciascun bambino, rispettando i tempi della sua evoluzione fisica e interiore. Il bambino è un essere in divenire e importanti trasformazioni sono in relazione a diverse fasi di sviluppo. Grande importanza hanno le conoscenze su come parallelamente a importanti mutamenti fisici, si evolvono gradualmente le facoltà dell'animo umano, volere, sentire e pensare. Per un sano sviluppo del bambino è necessario cercare un equilibrio dinamico, in altre parole un "respiro" tra due correnti: da un lato devono essere educate le capacità di accogliere e comprendere il mondo esterno attraverso un affinamento dei sensi e successivamente la conquista di un rigoroso pensiero riflessivo, dall'altro bisogna curare nel bambino tutto ciò che lo rende attivo, come l'attività motoria, la fantasia, l'espressività, la creatività, l'iniziativa. La sana formazione di corpo, anima e spirito è l'intento principale della pedagogia Waldorf. Steiner credeva che l'aspetto cognitivo-intellettuale dell'apprendimento non dovesse predominare a discapito delle materie artistiche, creative e artigianali.

Un contributo importantissimo alla pedagogia viene dato dal metodo che **Thomas Gordon** (1918-2002), psicologo clinico, collaboratore di Carl Rogers, ha messo a punto per gli insegnanti e col quale coglie il fattore determinante di un buon insegnamento. Dice Gordon "... **ancora più importante di ciò che si sta insegnando è il modo in cui l'insegnamento viene impartito e a chi è rivolto**". Questo messaggio evidenzia quanto sia importante il lavoro svolto da parte del docente, teso a trasformare sé stesso nel rapporto con gli allievi ed a responsabilizzarli, considerandoli come persone che stanno crescendo. Molto spesso è più semplice focalizzarsi solo sulle problematiche legate alla disciplina,

promuovendo una comunicazione di controllo su ogni azione dell'alunno, impostando una relazione sull'ascolto imparziale piuttosto che mettersi in gioco come persona. In base a queste riflessioni, Gordon ha individuato quattro tecniche per migliorare il rapporto tra insegnante e alunno: 1. ascolto attivo 2. messaggio in prima persona 3. metodo del problem solving 4. metodo senza perdenti, tecniche che il counseling ha fatto sue nella definizione del modo di relazionarsi del counselor col cliente. Parlando di Ascolto attivo, come Rogers anche Gordon sostiene che per prima cosa un insegnante nella sua relazione con gli alunni deve sforzarsi di usare un nuovo vocabolario caratterizzato dall'uso di parole quali, collaborare, ascoltare, confrontarsi, andare d'accordo, ecc..., abbandonando quello legato al 'potere conferito all'insegnante', cioè quello di controllare, ordinare, punire, esigere, porre dei limiti, ecc. Solo dopo aver fatto ciò si può attivare un ascolto, entrando in un rapporto di empatia. La tecnica di **ascolto** si suddivide in: **ascolto passivo** (prestare attenzione totale al ragazzo), **messaggi di accoglienza verbali e non verbali** (informano l'alunno che l'insegnante lo sta ascoltando), **inviti calorosi** (incoraggiano l'alunno a proseguire), ascolto attivo (l'insegnante deve riflettere il vissuto dell'alunno senza giudicare). Il **messaggio in prima persona (messaggio-io)** è una tecnica di comunicazione che permette all'alunno di entrare in contatto con i vissuti personali dell'insegnante. Il docente applica un linguaggio in prima persona, usandolo per comunicare i propri sentimenti di fronte all'alunno (non "tu sei", ma "io sento, io provo"). L'alunno sentirà che l'insegnante sta comunicando il proprio stato d'animo con autenticità e non assumerà atteggiamenti di difesa.

L'uso del **problem solving** fa sì che alcuni conflitti, solitamente molto complessi, possano essere superati. Vi sono sei fasi da seguire: **esposizione del problema, proposte di soluzioni, valutazione degli aspetti negativi e positivi delle proposte, scelta della proposta più idonea, attuazione, verifica dei risultati.**

Il **metodo senza perdenti** è quel particolare modo di risolvere alcuni conflitti fra alunno e insegnante quando l'ascolto attivo o il messaggio-io non hanno dato risultati, è la ricerca di una soluzione utile per entrambi con l'obiettivo di rispettare i diritti di ciascuno senza sopraffazione. Mentre studiavo Gordon, molte volte mi sono ritrovata a pensare, a quanto il mio percorso scolastico dei primi anni dell'infanzia, in una scuola di suore e successivamente del liceo, mi hanno segnata molto, purtroppo tutto ciò che sentivo ed ero veniva tarpato e mortificato, non c'era ascolto, non c'era spazio per potersi esprimere veramente e liberamente, per questo nei miei laboratori sia con gli adulti, ma soprattutto con i bambini, ho sempre cercato di dare ampio spazio al loro potenziale. In molte occasioni i

bambini facendomi vedere cosa producevano, mi domandavano se mi piacesse o quale colore o materiale usare, ed io ho sempre fatto loro la domanda “a te piace?” La risposta era sempre sì ed io chiudevo il cerchio dicendo ‘allora è perfetto così’. Per mantenere la fiducia che l'alunno può provare nei confronti dell'insegnante, Gordon consiglia di dedicare i primi dieci minuti della giornata alle loro confidenze, chiama questo spazio "tempo relazionale" ed è quello in cui l'alunno può esprimere i suoi vissuti, ansie, preoccupazioni, disagi che, se non comunicati ed elaborati con l'aiuto dell'insegnante e degli interventi dei compagni, passano attraverso un comportamento negativo. Un altro tipo di intervento, per promuovere la coesione del gruppo classe e per creare un clima di solidarietà reciproca e di vicinanza emotiva, è quello del **"circle-time"**. È uno spazio in cui gli alunni possono discutere su un argomento da loro scelto. Il ruolo dell'insegnante è quello di facilitare e monitorare la discussione. Gli alunni si mettono in cerchio in modo tale da creare un clima di collaborazione e di amicizia. Il metodo Gordon è diventato parte integrante della metodologia del Counseling Espressivo Creativo. Gli incontri di formazione vengono svolti in assetto di Circle – time: ciascuno dei partecipanti esprime idee, opinioni, stati d'animo e ascolta quelle espresse dagli altri in un assetto che dà l'immediata consapevolezza della parità fra i partecipanti. Ogni incontro, sia di gruppo che individuale, inizia sempre con un “tempo relazionale” per permettere di stare nel “qui ed ora”. L'ascolto attivo, il messaggio-io e il problem-solving sono gli elementi caratterizzanti sia degli incontri di formazione che dei colloqui individuali e degli incontri di gruppo. Ho potuto constatare di persona quanto l'assetto del setting in circle time dia grandi risultati tra i partecipanti e crei grande forza. Per me che all'inizio parlavo molto, imparare anche l'ascolto attivo è stato di grande utilità anche nella mia vita quotidiana. E quello del messaggio Io / messaggio Tu è stato un concetto che ha cambiato radicalmente le mie relazioni, mi ha fatto riflettere maturare e resa più donna adulta, dandomi dei risultati positivi nel mio modo di comunicare e relazionarmi.

Un altro professionista filosofo e sociologo da citare è sicuramente **Edgar Morin** (nato nel 1921). Il suo testo “La testa ben fatta” - Riforma dell'insegnamento e riforma del pensiero, alla luce delle ricerche fatte da Morin che da tempo s'interrogava sulle nuove frontiere della pedagogia, offre numerosi spunti di riflessione per una professione che si identifica come relazione d'aiuto. Egli propone una metodologia didattica fondata su un'interpoli-trans-disciplinarietà che aiuti la formazione di **“una testa ben fatta”** capace di quel **pensiero complesso** adeguato alla comprensione delle dinamiche ed esigenze dell'interdipendenza e multidimensionalità tra gli individui in tutto il pianeta. La sua critica si

concentra su quelle concezioni e pratiche didattiche che favoriscono il pensiero frammentato e frammentante. Da tale prospettiva, egli afferma che “l'intelligenza che sa solo separare spezza il complesso del mondo in frammenti disgiunti, fraziona i problemi, unidimensionalizza il multidimensionale”. Grave anche dal punto di vista delle responsabilità etiche è questo tipo di didattica, in quanto “un'intelligenza incapace di considerare il contesto e il complesso planetario rende ciechi, incoscienti e irresponsabili”. La scuola, sosteneva Morin, deve occuparsi della nostra doppia aspirazione, realizzarci come individui, nelle nostre attitudini, capacità, e costruire legami all'interno di una comunità. Se c'è solo l'individualismo, diventa egoismo. Se c'è solo la comunità, si crea frustrazione. I professori devono prima di tutto avere la consapevolezza che i ragazzi vanno accompagnati in questa doppia aspirazione. La scuola insegna molte certezze, ma nessuno spiega ai ragazzi che la vita è fatta soprattutto da incertezze, la salute, l'economia, le guerre. Già alle elementari i bambini devono essere educati all'incertezza che fa parte dell'esistenza e devono saper riconoscere errori e illusioni. Il modo migliore per poterlo fare è avere un approccio alla conoscenza multidisciplinare. Questi pensieri sono stati più volte dibattuti durante le lezioni del Giardino delle Idee: è importante che ai bambini, così come nel counseling ad ogni soggetto, si parli in modo interconnesso e legato ai diversi ambiti contemporaneamente, che gli si faccia conoscere, come accade nelle favole per bambini, il lato vero ed anche difficoltoso della vita, affinché possano avere e sviluppare in modo sano dei loro strumenti per affrontare la vita, la società e divenire adulti responsabili tra limiti e risorse della vita stessa.

Un altro esponente della pedagogia, di cui ho avuto l'onore di conoscere il figlio Amico Dolci durante uno dei seminari alla scuola, è **Danilo Dolci (1924/1997)**, sociologo ed educatore. Danilo Dolci, parla di un'educazione basata sul mettere in evidenza le incertezze e le assurdità presenti nel mondo, al fine di far prendere coscienza e responsabilizzare le persone, in maniera che tutti, ognuno con le sue risorse, possa portare nella società, il proprio contributo e il proprio talento personale, per dare vita ad un reale e positivo cambiamento. Per tutta la vita, Dolci ha cercato connessioni e comunicazioni possibili, per liberare quella creatività nascosta in ogni persona e ha chiamato “**Approccio Maieutico Reciproco**” quella metodologia dialettica di indagine e di autoanalisi popolare sperimentata sin dagli anni '50. Rifacendosi alla maieutica socratica, l'arte della levatrice, Danilo Dolci ritiene che ogni atto educativo deve intendersi come la possibilità di dare alla luce tutte le potenzialità interiori di colui che vuole imparare, allo stesso modo in cui una madre desidera

che la propria creatura nasca dal suo grembo. La maieutica socratica paragona il filosofo alla “levatrice della conoscenza” che non riempie la mente dello studente con informazioni impartite a priori, ma lo aiuta a portare gradualmente alla luce la propria conoscenza, usando il **dialogo** come strumento dialettico. Danilo Dolci ha compiuto, in tempi diversi e in una società diversa, lo stesso lavoro di Socrate: fare domande perché ciascuno sappia conoscersi ed impari ad essere sé stesso ritenendo che solo con l'aiuto di interrogativi nasce il pensiero. Questo è un concetto a cui noi counselor diamo grande importanza: aiutare il cliente a trovare da solo la sua strada, verso una consapevolezza che lo porti ad un cambiamento funzionale. Durante la sua vita Danilo Dolci ha lavorato a strettissimo contatto con la gente e le fasce più disagiate ed oppresse della Sicilia occidentale al fine di individuare e studiare possibili leve al cambiamento e le potenzialità per un democratico riscatto sociale. Danilo Dolci si è adoperato molto nella nostra regione; era profondamente convinto che le risorse per il cambiamento, in Sicilia come nel resto del mondo, esistono e vadano ricercate ed evocate nelle persone stesse. In questo senso Danilo Dolci che lavorava sempre in assetto di circle time, considera l'impegno educativo e maieutico come un elemento necessario al fine di creare una società civile più attiva e responsabile. Anche nel counseling di gruppo ci si dispone in cerchio per svolgere le attività e si procede alla maniera di Danilo Dolci che, dopo un approccio iniziale, poneva una **domanda provocatoria** che innescava nei ragazzi un'autoriflessione, un confronto interno, facendo venire fuori stati d'animo, sentimenti, bisogni. Quella di Dolci è stata definita **pedagogia dell'ascolto** e che ha la sua caratteristica fondamentale nell'idea che l'apprendimento non sia un'acquisizione esterna ma piuttosto il ricongiungimento interno fra quanto il soggetto è in grado di elaborare e quanto la realtà esterna gli offre da rielaborare. Amico Dolci che prosegue il lavoro del padre, sostiene che è fondamentale, oggi più che mai nella società in cui viviamo, ascoltare ed ascoltarsi profondamente. Ognuno di noi è sommerso e frastornato da un'infinità di rumori, suoni, impulsi, stimoli, che abitano ad una certa assuefazione, regressione e spesso perdita di quella capacità di ascolto che, per l'umanità, è sempre stata sia una possibilità di scoperta del mondo, che il potersi mettere in relazione con gli altri. La principale caratteristica dello stare insieme è la continua necessità di ascoltarsi, relazionarsi, esprimersi al meglio. Ciò presuppone l'esperienza del rispetto reciproco, della tolleranza, dell'accoglienza dell'altro, del desiderio di scoprire e creare insieme. Proporre, sperimentare e inventare vie nuove per lo sviluppo delle capacità intellettive, fisiche ed emotive, tramite la condivisione e la comune partecipazione, è componente importante nella formazione

personale dell'umanità perché crea un clima relazionale particolarmente favorevole al risveglio delle capacità creative e dello sviluppo dell'attenzione, della concentrazione, della memoria, della rielaborazione e favorisce l'affinamento delle capacità di mettersi in relazione con gli altri. E tutto questo non è altro che Counseling!

12. LA FILOSOFIA

La filosofia permette al Counseling di individuare le strutture logiche che si manifestano nella comunicazione per comprendere meglio il senso di ciò che viene detto e i diversi livelli tra i quali si sviluppa la comunicazione. Offre, gli strumenti concettuali, per muoversi nel campo etico e deontologico, nonché le nozioni sulla struttura dell'argomentazione che renderanno il counselor capace di guidare il cliente nella sua personale dimensione etica, e nel raggiungere le conclusioni più valide dei suoi ragionamenti. Inoltre, occupandosi della questione esistenziale e dell'identità, di problematiche come la soggettività e la narrazione, la spiritualità, la ricerca di senso, ecc., permette di riflettere sul modo in cui pensiamo il soggetto e sulla sua influenza sul nostro modo di vedere le relazioni e le possibilità di cambiamento.

L'esortazione "Uomo conosci te stesso" è stata a lungo e da più parti ripresa nel corso della storia del pensiero, assumendo carattere paradigmatico in termini morali e filosofici. Il motto, scritto sulla facciata del tempio di Apollo a Delfi per ricordare all'uomo la propria finitezza nell'approssimarsi al dio, fu assunto da Socrate quale perno del suo sistema filosofico. Esso ha attraversato nei secoli la cultura occidentale con influssi di enorme portata e, sotto certi aspetti, senza paragoni, passando da una riflessione strettamente filosofica a una dimensione metafisico-teologica che va oltre l'orizzonte socratico. Dall'antichità pagana al cristianesimo, da Pitagora a Immanuel Kant, e a tutti quei filosofi che hanno espresso l'importanza di conoscere sé stessi nella propria autocoscienza, prima di iniziare a scoprire le verità assolute, e molte altre culture hanno compreso l'importanza di questa affermazione, dalla cultura indiana, con gli Inni vedici, alle altre culture orientali, oltre a quella occidentale.

Secondo Socrate, scopo della filosofia era quello di aiutare l'uomo a venire in chiaro a sé stesso, portarlo al riconoscimento dei suoi limiti e renderlo giusto. Imparare, secondo il filosofo, corrisponderebbe ad un "ricordare" dalla nostra passata esistenza e tale

conoscenza va "condotta fuori" da noi attraverso la maieutica, letteralmente "arte del far partorire", e-ducere, condurre fuori. La parola maieutica deriva dal greco "maieutikè (tèchne)" e significa "l'arte della levatrice". Con questo termine, Socrate designava l'arte della dialettica, che veniva paragonata a quella della levatrice, il mestiere di sua madre, come la levatrice aiutava la donna al parto, la maieutica aiutava i fanciulli a sviluppare l'arte della dialettica, ovvero l'arte oratoria, esprimendo concetti propri in tutta libertà ma, soprattutto, in maniera autonoma ed avulsa rispetto a quella che era la retorica dell'epoca. Pensatori come Socrate e successivamente molti anni dopo **Jiddu Krishnamurti** (1895-1986) hanno sottolineato perentoriamente l'importanza di una conoscenza diretta e viva del mondo, il che non è possibile senza rendersi conto di come funziona la propria mente, di come essa conosce e riconosce le cose. Capire questo funzionamento significa potersi liberare da pregiudizi e condizionamenti culturali e poter conoscere senza filtri. **Krishnamurti** nel corso dei suoi insegnamenti sostiene, che "La Verità è una terra senza sentieri", che è totale libertà, amore e intelligenza.

Per Krishnamurti, *"la vera rivoluzione per raggiungere la libertà è quella interiore, qualsiasi rivoluzione esterna è una mera restaurazione della solita società che a nulla serve", ed inoltre "la rivoluzione interiore va fatta da sé per sé, nessun maestro o guru può insegnarti come fare"*. Chiara è l'intenzione di non aspettarsi aiuti dall'esterno, ma di porsi come maestri di sé stessi e di osservarsi, per scoprire l'umanità, partendo dalla intimità. E se c'è qualcosa che ho imparato da subito alla scuola, è che solo partendo onestamente da sé stessi si arriva a qualcosa di concreto per sé stessi e per gli altri.

13. LA SOCIOLOGIA E L'ANTROPOLOGIA

In una società come quella odierna caratterizzata da cambiamenti rapidi e continui, il counseling per preparare i propri operatori ad affrontare le diverse situazioni che si possono presentare, non può fare a meno del contributo delle ricerche svolte dalla Sociologia e dall'Antropologia. È importante conoscere le strutture delle reti sociali, formali e informali, riflettere su come ci si può rapportare a situazioni nuove, che non si collocano negli schemi sociali e culturali di provenienza, avere un'idea sufficientemente chiara dei contesti in cui le diverse problematiche e situazioni complesse si collocano, bisogna sapere come affrontare le dinamiche organizzative, come aiutare le persone a realizzare sé stesse nei gruppi, nelle comunità e nelle organizzazioni. Mai come quest'anno, la scuola, e tutti noi corsisti, abbiamo

dovuto fare i conti con tutto ciò che il Covid 19 ha comportato. Tutto ciò che fino a febbraio del 2020 conosceamo della vita, è stato spazzato via in pochi giorni, e tutti noi abbiamo dovuto imparare nuove e diverse modalità di comunicazione e soprattutto di emozioni per riuscire a mantenere vivo un contatto tra tutti noi pur nell'assenza dello stesso in modo fisico. Abbiamo dovuto reinventare velocemente una nuova società. Proprio l'antropologia, centrando la sua attenzione sul concetto di "cultura" intesa come insieme di segni, significati, simboli, valori condivisi che danno senso alla vita sociale, ci ha permesso di non perdere il focus su ciò che, mai come adesso un counselor deve fare, ovvero, tenere nella giusta considerazione qualsiasi elemento che, se trascurato, rischia di rendere incomprensibili i comportamenti personali e sociali. L'antropologia si è posta il problema del significato dell'incontro con l'altro e di come questo incontro, si ripercuote sul soggetto che conosce. I modelli antropologico ed etnografico sono utili, non solo per riflettere sulla diversità tra le culture, ma per ricordarci che, anche all'interno della stessa società o dello stesso ambito culturale (o addirittura familiare), incontriamo differenze che possono metterci seriamente in difficoltà. Differenze di genere, di età, di esperienze separano gli esseri umani alle volte più delle distanze geografiche, ed in questo anno così difficile, segnati anche dalla distanza fisica, svolte epocali sono state messe in atto nei comportamenti e nei costrutti di ogni individuo. All'antropologia si collegano quindi riflessioni anche di tipo etnografico su come esplorare il mondo dell'altro senza essere intrusivi, su come rapportarsi sul piano etico e deontologico alle diversità che riscontriamo in questa esplorazione, su cosa questa esplorazione ci fa conoscere di noi stessi. Su queste basi si fonda l'antropologia cognitiva che studia il rapporto tra la cultura ed il pensiero umano. A differenza di altre posizioni teoretiche, che vedevano la cultura come la manifestazione di fenomeni e processi materiali, l'antropologia cognitiva si occupa del modo in cui questi processi vengono concettualizzati dagli individui. Si tratta del modo in cui la gente comprende, cataloga ed analizza tutto ciò che la circonda. Per questo è importante descrivere i modi in cui la gente del luogo pensa, non imporre il punto di vista dell'antropologo su di essi. Le connessioni fra sociologia, antropologia e counseling sono facilmente rilevabili se pensiamo al concetto di intercultura, conoscenza, contatto e scambio fra culture diverse, qualsiasi sia il loro tipo o livello di progresso che con il loro intero patrimonio di tecniche, istituzioni, costumi, idee e credenze si mettono a confronto in un reciproco arricchimento del rispettivo bagaglio culturale. Prima che il lockdown segnasse la fine del tirocinio esterno, sono moltissime le persone con le quali sono entrata in contatto, penso per esempio anche ai genitori di bambini

extracomunitari e dei bambini ai quali ho fatto fare diversi laboratori artistici al Centro Astalli di Palermo. È stata un'esperienza stimolante ed interessante, a volte anche sorprendente nel vedere come questi bambini, siano completamente diversi sia dai coetanei italiani, che tra loro stessi. Bambini meravigliosi, con immense potenzialità, che si scontrano con pregiudizi e diffidenza di chi sta sul territorio. Ma proprio su questi temi così delicati che si muove il counseling. La scuola ha diversi scopi socioeducativi in cui si lavora sullo svantaggio sociale e sulla povertà educativa, messi in pratica sia nei percorsi di tirocinio, del corso di formazione, sia in tutti gli eventi organizzati dal Giardino delle Idee. L'obiettivo del counselor è quello di rafforzare la memoria storica come risorsa dell'identità, recuperandone l'intero apparato simbolico che è considerato come una bussola di orientamento nel grande caos della vita. Il counseling interculturale, ed il counseling sociale, spinge ad ascoltare la voce del proprio mondo interiore come primo passo prima di empatizzare con il mondo emozionale dell'altro. Solo così possiamo metterci in ascolto dell'altro, un "Altro" che ci somiglia e che si differenzia al tempo stesso, un "Altro" col quale trovare un punto in comune. Il counseling come metodologia "pro-attiva" è la strada maestra per affrontare le sfide di questo confronto: se imparo a riconoscere le mie emozioni di fronte al mondo che mi investe ogni secondo, contatto la mia essenza, do parole al mio pensiero, ho maggiori probabilità di creare una relazione vera con altre persone che hanno questi piani simili al mio, quello sensoriale e quello emozionale. Se non mi limito a me stesso, se non mi chiudo e non mi lascio spaventare da ciò che di diverso, incontro, ho maggiori chance per vivere esperienze appaganti, arricchenti. Qualsiasi terreno culturale e simbolico porti con te, io sono io e tu sei tu, ma siamo molto più simili di quanto non sembri in prima battuta. Sono questi alcuni dei temi che la scuola porta avanti, proprio per creare punti di incontro, e di contatto, che avvicinino le persone e favoriscano integrazione e collaborazione sul territorio. Lavorare durante il tirocinio, con diverse persone sia bambini che adulti, provenienti da diversi ambienti sociali e culturali, con piccoli e grandi, provenienti da diverse parti del mondo, mi ha dimostrato più di mille teorie studiate, quanto sul campo tutto fosse diverso, più semplice di certo è stato entrare in contatto con un altro essere umano se sei veramente te stesso ed agisci con il cuore.

14. LA COMUNICAZIONE

Fondamentale in una relazione sia personale che professionale è la comunicazione. Fra

alcune delle teorie, più vicine al counseling sulla comunicazione e sul dialogo che si deve instaurare fra due persone o più individui, c'è quella di Paul Watzlawick (1921-2007) esponente della **Scuola di Palo Alto**. La scuola utilizza una corrente psicologica statunitense che trae il suo nome dalla località californiana dove sorge il Mental Research Institute, centro di ricerca e terapia psicologica fondato da Donald deAvila Jackson nel 1959, a sua volta largamente ispirata dalla Terapia della Gestalt di Fritz Perls. I più noti esponenti sono Gregory Bateson, Jay Haley, John Weakland e Richard Fish, ed infine proprio Paul Watzlawick. Nel 1967, Watzlawick, pubblicò una pietra miliare della psicologia mondiale, **"Pragmatica della comunicazione umana"**. I presupposti teorici elencati nel primo capitolo del libro aprono la strada a quelli che, ancora attualmente, vengono considerati i fondamentali **"5 Assiomi della comunicazione umana"** ed indicano degli elementi sempre presenti in un dialogo fra una o più persone.

1° assioma - È impossibile non comunicare. In qualsiasi tipo di interazione tra persone, anche il semplice guardarsi negli occhi, si sta comunicando sempre qualche cosa all'altro soggetto.

2° assioma - In ogni comunicazione si ha una metacomunicazione che regola i rapporti tra chi sta comunicando.

3° assioma - Le variazioni dei flussi comunicativi all'interno di una comunicazione sono regolate dalla punteggiatura utilizzata dai soggetti che comunicano.

4° assioma - Le comunicazioni possono essere di due tipi: analogiche (ad esempio le immagini, i segni) e digitali (le parole).

5° assioma - Le comunicazioni possono essere di tipo simmetrico, in cui i soggetti che comunicano sono sullo stesso piano (ad esempio due amici), e di tipo complementare, in cui i soggetti che comunicano non sono sullo stesso piano (ad esempio la mamma con il figlio).

Questi concetti durante gli incontri di counseling sono stati di grande sostegno nella relazione di aiuto. E' infatti fondamentale osservare la postura, i movimenti del corpo, dello sguardo, tenere in considerazione le esperienze di vita del cliente, mantenere sempre una comunicazione complementare. E questo l'ho esperito man mano che facevamo delle simulazioni di colloquio, o nei lavori di gruppo, ma per me al di là dell'aspetto formativo è stato importante fare miei questi concetti perché ha reso la mia comunicazione e le mie relazioni più autentiche, e più efficaci.

15. ETICA E DEONTOLOGIA DEL COUNSELING

La Legge 14 Gennaio 2013, n.4, in attuazione dell'art. 117, terzo comma, della Costituzione e nel rispetto dei principi dell'Unione europea in materia di concorrenza e di libertà di circolazione, disciplina le professioni non organizzate in ordini o collegi, specificando che per «professione non organizzata in ordini o collegi», si deve intendere l'attività economica anche organizzata, volta alla prestazione di servizi o di opere a favore di terzi, esercitata abitualmente e prevalentemente mediante 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. Dalla pubblicazione di questa legge, in quanto previsto dall'art. 2 della stessa, le varie associazioni di categoria hanno stilato degli statuti e delle clausole associative per garantire la trasparenza delle attività e degli assetti associativi, la dialettica democratica tra gli associati, l'osservanza dei principi deontologici, nonché una struttura organizzativa e tecnico-scientifica adeguata all'effettivo raggiungimento delle finalità dell'associazione.

AssoCounseling, associazione nazionale di categoria, al fine di regolamentare i rapporti scaturenti dall'esercizio della professione di counselor, adotta un Codice Deontologico, che costituisce l'insieme delle norme e dei principi di condotta in cui tutti i suoi soci e le scuole riconosciute (come quella de Il Giardino delle Idee) si riconoscono e che si impegnano a rispettare.

PROMOZIONE DELLA PROFESSIONE

Nell'art. 25 del Codice Deontologico di AssoCounseling sono contenute le indicazioni per la corretta promozione della professione in particolare:

1. Il counselor si presenta ai potenziali clienti in modo corretto e completo in relazione alla propria formazione e alla propria competenza.
2. Il counselor non adotta forme pubblicitarie i cui contenuti possano ingenerare confusione rispetto alle proprie competenze professionali.
3. Il counselor non utilizza comportamenti scorretti finalizzati al procacciamento della clientela.

Questi 3 commi, indicano chiaramente che il modo di presentarsi ai potenziali clienti deve essere improntato sulla correttezza e la chiarezza. Durante gli anni di corso più volte mi sono trovata a spiegare, anche a persone a me care, cosa e chi fosse un counselor, e senza non poca difficoltà ho dovuto chiarire la posizione di questa figura professionale. Perché ancora in Italia c'è grande confusione, ignoranza, ed anche diffidenza sulle capacità di un counselor, troppo spesso scambiato per uno psicologo o denigrato perché non psicologo. Ho sostenuto anche, durante il secondo anno di formazione, durante gli eventi organizzati dall'associazione, come "Cori al Centro", una sorta di "esame" mettendomi in prima persona con un breve discorso in pubblico atto a promuovere la professione, a fare conoscere i messaggi del counseling positivi e produttivi, gli intenti e le tante attività della scuola impegnata grandemente sul sociale, in molte parti del territorio palermitano e in diverse strutture del centro storico. E' lì che ho compreso veramente, quando e quanto avevo fatto mio il concetto di counselor e di come ciò che studiavo era diventato per me un modo di vivere e non solo dei concetti astratti.

Per promuovere la professione come counselor, fare conoscere i concetti del counseling, potrebbe essere una buona forma di pubblicità l'apertura di una pagina Facebook e di un sito web nei quali inserire il proprio curriculum formativo, le proprie esperienze e le proprie proposte professionali. Il passo successivo potrebbe essere la creazione di biglietti da visita. Un altro passo importante sarebbe fare conoscere ai dirigenti scolastici di tutti gli ordini di scuola, dall'Infanzia alla Secondaria di 2° grado, le enormi possibilità offerte da questa forma particolare di relazione d'aiuto che non si occupa né di fare diagnosi e neanche di dare soluzioni, ma semplicemente propone percorsi per migliorare la vita di tutti i giorni. Durante i moduli ed i seminari alla scuola oltre ai miei colleghi ho conosciuto molti insegnanti che venivano a seguire saltuariamente i percorsi e ne restavano colpiti: sarebbe importante fare passare questi metodi e questi messaggi nelle scuole, fornirebbero degli strumenti nuovi e propositivi per lavorare con i ragazzi e aiutare loro ad avere una mente diversa più aperta, libera e solidale. Sarebbe opportuno anche dedicarsi alla costruzione di reti di professionisti sul territorio provando a cercare forme di collaborazione con psicologi, psicoterapeuti, medici, psichiatri, avvocati, notai, mediatori familiari, e creare rapporti con i servizi territoriali quali, ad esempio, i servizi di assistenza sociale. Il tirocinio svolto nei vari centri sociali e di accoglienza convenzionati con Il Giardino delle idee da un lato mi ha permesso di far conoscere la figura del counselor sia al pubblico generico, sia agli operatori che agli utenti; dall'altro mi ha dato sempre più la certezza che

solo una stretta collaborazione fra più figure professionali con competenze specifiche e approcci differenti potrebbe realmente contribuire, se non a risolvere, almeno ad alleggerire alcune problematiche sociali a volte talmente complesse da scoraggiare qualsiasi possibile intervento del singolo. Spero con il tempo di potermi approcciare sempre a più persone, e far conoscere la reale figura del counselor ed i benefici che il counseling ha apportato in prima battuta alla mia persona, ed in seguito a tutti i benefici che tale figura professionale può apportare in qualsiasi realtà educativa, sociale e lavorativa in genere.

16. MODULI E SEMINARI DEL GIARDINO DELLE IDEE

La forza, di questo corso triennale di counseling che ho seguito è data dall'ampia tipologia di persone che insegnano nei seminari e nei moduli, alcuni sono docenti in possesso di titoli accademici socio-educativi, musica, teatro, danza, arti visive, scrittura, sociologia, giornalismo, comunicazione, counseling, didattica, filosofia, pedagogia, psicopedagogia, altri artisti/esperti in possesso di titoli di tipo olistico/professionali, musicoterapia, danzaterapia, artiterapie, yoga, costellazioni familiari, meditazione, psicodramma, teatro creativo. L'integrazione dei due ambiti ha sempre garantito, infatti, da un lato la forza dell'assetto psicopedagogico in senso socratico e maieutico del percorso, funzionale alla crescita personale e professionale di noi corsisti, e dall'altro ci ha permesso di acquisire una visione multidisciplinare e multidimensionale della professione di counselor attraverso la conoscenza e la sperimentazione di un'ampia gamma di tecniche artistiche così varie che ha dato a tutti noi corsisti modo di esperire, sia da un punto di vista emozionale che didattico, senza mai avere certezza di dove finisse l'uno ed iniziasse l'altro, in un tutt'uno che via via si trasformava nella nostra competenza per diventare professionisti del counseling. Dopo ogni seminario, modulo o anche semplice incontro, si faceva in momenti di Approfondimento il punto su ciò che avevamo vissuto, su ciò che avevamo personalmente esperito e su cosa ci aveva lasciato. Il tempo nel counseling è fondamentale, è un processo lento che apre finestre e fa respirare, fa entrare "luce ed ossigeno". All'inizio di ogni lavoro, siamo sempre partiti dal *corpo*, dal *respiro*. E' interessante pensare come in tutte le lingue, in greco, in latino, in ebraico, in sanscrito, nella lingua indù, la parola spirito significhi proprio respiro, aria che si muove, vento. La domanda è, perché tutte queste lingue, tra le tantissime parole che avevano a disposizione, si siano orientate proprio su questa per nominare quella parte dell'essere umano che chiamiamo *spirito*? Perché senza ossigeno il corpo non può vivere

e così anche noi, attraverso meditazioni o momenti di concentrazione e visualizzazione durante i moduli aprivamo con il respiro prima il corpo e poi la mente, per assorbire meglio tutte le esperienze, per scaricare momenti di tensione, o per favorire la concentrazione. Ricordo, un momento molto significativo per me, durante un modulo mi sentii molto male e dovetti allontanarmi per circa un'oretta. Qualcuno si accertò che stessi bene e proprio il respiro, il controllo della respirazione e la concentrazione mi aiutarono a sentirmi meglio. L'attività che stavamo vivendo mi aveva coinvolta molto e non riuscivo a trovare equilibrio nel corpo che si era totalmente scombussolato, provocandomi dei dolori forti allo stomaco, ma grazie al respiro, guidato lentamente dalla direttrice della scuola che da anni fa esperienza di questa tecnica, sono tornata a prendere forza e centratura. Ad un livello profondo corpo e mente sono un'unica realtà, la parola *corpo* include la *mente* così come quest'ultima implica l'esistenza di un corpo. Non possono essere separati e non esiste esperienza che non abbia impatto su entrambi. A livello superficiale il corpo e la mente sono antitetici ed ognuno rappresenta un aspetto differente ed opposto della personalità. A livello profondo i processi mentali influenzano il funzionamento corporeo mentre i processi corporei influenzano e determinano pensieri ed immagini che creano *energia*. L'energia è prodotta dal metabolismo ed è in relazione con la quantità di ossigeno disponibile. Quando attraverso il processo di cura e di crescita personale la persona è aiutata a respirare più profondamente, il livello energetico migliora. Più energia produce, più questo fa emergere le emozioni rimaste trattenute ed inesprese. Ho imparato a comprendere quanta importanza abbia il corpo, tanto spesso dimenticato, perché sempre orientati solo verso l'esplorazione della mente e della psiche, concetti pragmatici e razionali. Infatti, ho avuto modo di vedere su me stessa, come certi blocchi mentali ed emozionali interferiscono con il corpo: soffro di forti mal di schiena che aumentano o scompaiono in determinati periodi a seconda proprio delle energie che si sviluppano fra mente e corpo. Lavorare sulle mie tensioni muscolari, e riconoscere come le contrazioni muscolari corrispondono spesso a rigidità mentali, mi hanno fatto comprendere e riflettere su come i due aspetti, fisico e mentale, costruiscono le nostre modalità schematiche di risposta alla vita, una vita che, per essere davvero pienamente vissuta, ha bisogno di risposte creative, flessibili e aperte, fluide anziché solo razionali e schematiche.

Alcuni dei moduli che mi hanno fatta crescere, maturare e dato grandi motivi per riflettere su me stessa, i miei modi di muovermi nel mondo, di agire e di interagire sono stati: il modulo *Soul Voice* di Carmencita Catania, il modulo di Martina Riina sulla *Slam Poetry*, quello di

Claudia Bongiorno *sull'Arteterapia*, quello di Annamaria Guzzio sul *Teatro Creativo* ed infine il modulo *Riposarsi nell'amore: donne che nutrono il cuore* di Monica Colosimo, al campo estivo del primo anno.

Uno dei Moduli dedicati alla Musica, nonché a pedagogia, psicologia e Metodologie e Tecniche delle Arti, mi ha fatto conoscere il **Soul Voice Method**, una pratica sonora che attraverso l'utilizzo della voce umana e il suono, di cui esplora tutte le profondità e il potenziale più recondito, risveglia l'enorme potere che abbiamo nella nostra voce e nel nostro respiro. Durante il seminario esperienziale abbiamo scoperto che il suono della voce può raccontarci di noi più di quanto le parole potranno mai comunicare. Ed il counseling lavora soprattutto con il paraverbale, perché la nostra voce rivela alle volte molto più di quanto diciamo con le parole, dà vita ai nostri umori, alle nostre paure, intenzioni, speranze, pensieri e desideri e riflette chi siamo veramente. In altre parole la voce umana è uno specchio del nostro universo interiore, gli esseri umani sono creature risuonanti e la nostra voce si ricorderà ciò che noi abbiamo dimenticato. Utilizzare il linguaggio sonoro per comunicare è una delle porte più importanti verso il potere creativo della mente subconscia. Spesso ci reprimiamo con l'analisi o con un controllo eccessivo, lavorare al di là della parola ci permette invece di attingere al nostro sé intuitivo, libero da restrizioni e limitazioni. Ogni esperienza che facciamo nella vita resta nella memoria del corpo, che è come un registro di vibrazioni sonore codificate. Quando siamo capaci di attingere a questo, guarigioni profonde e miracolose possono avvenire. Mi colpì molto un racconto fatto dalla docente sul fatto che la prima cosa che si forma di un bambino nell'utero materno è proprio il padiglione uditivo. L'ascolto è fondamentale per un futuro counselor, sia a livello personale che interpersonale. In un momento preciso del Modulo in cui non ricordo cosa dissi, probabilmente avevo manifestato delle mie paure ed insicurezze, e Carmencita Catania mi invitò a mettermi in piedi e mi chiese: "Tu ce l'hai un posto nel mondo?" ed io rimasi in silenzio a guardarla, ricordo ancora come mi sentii ... incapace di rispondere. Allora lei si mise accanto a me e mi spinse; persi un po' l'equilibrio, lei allora mi fece nuovamente la stessa domanda, e mi spinse ancora, ma questa volta compresi che mi stava dicendo di restare salda su me stessa, poi proseguì a spingermi ed io allora spinsi più forte e lei mi disse: "Non devi spingermi troppo perché adesso questo è il mio posto nel mondo, troviamo la giusta misura". Ed io ebbi l'illuminazione, mi sentii salda, ed ora se mi domandano se ho un posto nel mondo non esito, io ho un posto nel mondo: lo so!!! E devo avere rispetto per questo posto, e non invadere quello degli altri. Fu una lezione indimenticabile, perché attraverso il corpo sentii

risuonare me stessa, ed iniziai ad avere una nuova consapevolezza e stima di me.

Il modulo sulla *Slam Poetry* - Modulo che comprendeva tecniche di scrittura, poesia e Letteratura, Filosofia, Sociologia e Antropologia - fu un altro momento importante. Attraverso l'apprendimento esperienziale Martina Riina ha proposto l'approccio maieutico stimolando gli aspetti emozionali e relazionali. Gli obiettivi per il gruppo, previsti dalla Riina, erano stimolare la comunicazione per superare eventuali blocchi, reticenze, timidezze o altro. Questo modulo mi è molto piaciuto e l'ho sentito molto mio, perché per me, le parole sono molto importanti, e spesso cerco disperatamente di dar loro quasi forma umana per arrivare all'altro, cercandone di infinite mentre parlo, allo scopo di dare reale vita al mio autentico sentire. Purtroppo il risultato spesso è esattamente l'opposto ma questo laboratorio mi ha dato una struttura e un equilibrio, avere un tempo per svolgere l'attività; parlare io e dare spazio agli altri, ascoltarli, mi ha dato disciplina e mi ha fatta sentire serena, non disarmonizzata ma in pace con me stessa e gli altri, mi ha fatta sentire appagata ed in crescita, ha appagato anche i miei sensi e le mie inconsapevoli aspettative e la mia curiosità innata per tutto ciò che è nuovo. Mi sono accorta di come spesso io presa dalla mia smania di conoscere, di sapere, di imparare, mi faccia prendere la mano da una smania incontrollabile: parlo leggo studio e si aprono a ventaglio una declinazione di infinite possibilità, proprio come con le parole messe in gioco con la Slam Poetry, ma questo mi provoca spesso come una sorta di sindrome di Stendhal, non riesco a smettere di cercare, di conoscere e mi faccio fagocitare da me stessa e dalla smania di fare. E alla fine travolgo me stessa e chi mi incontra! Forse per tutto quello che mi è stato impedito di fare da piccola, sono stata svilita, e frustrata, nei miei slanci creativi, e nei miei desideri di esplorare le mie capacità, le mie abilità. Ed ora forse anche con le persone faccio lo stesso, desidero sapere conoscere, farmi conoscere, dare tutto e prendere tutto dagli altri, non ho mai risposte negative dalle altre persone, ma il mio modo di confrontarmi mi accorgo che può essere come "una violenza": dare troppo affetto, aiuti o attenzioni non richiesti possono diventare ancor più improduttivi. Io so che i miei comportamenti alle volte diventano ridondanti. Questo modulo mi ha dato modo di sentire che stavo esprimendo le parole giuste, in una dimensione di me stessa che mi faceva sentire sicura e soddisfatta. Mi piace scoprire come io possa interessarmi di cose che prima non avrei mai immaginato di potere prendere in considerazione, di vedere l'ovvio o il nuovo con occhi diversi e vivi, mi piace la mia capacità di vedere sempre una nuova me in crescita continua, e non perché quella attuale non vada bene e sia da rinnegare, ma perché - come ha detto lo psicoterapeuta Alberto Simone, che

collabora con la nostra scuola, durante un altro interessante Modulo di Psicologie, Comunicazione e Tecnica dell'*Emotional Tapping* - alle volte bisogna, nel luogo adatto e con persone competenti, imparare a forzare i propri limiti ritrovando così una nuova fisionomia ed una nuova identità arricchita dalla precedente ma capace di rispondere più opportunamente ai mutamenti del proprio ambiente anche quello interiore. Ho ricordato in questo la metafora di un racconto che amo molto, ovvero quello dell'aragosta. Gli esperti, in natura umana, suggeriscono che per superare problemi di varia natura, serva circondarsi di persone nuove e cose nuove e di esperienze inedite che attivano la mente, ed io aggiungo anche il cuore. E il Cuore è quello che ho trovato frequentando questa scuola di Counseling Espressivo Creativo!

Durante il terzo anno il Modulo di Arti visive, Pedagogia e Psicologia dell'arte di Claudia Bongiorno "*Dal corpo alla parola, le Arti terapie per la formazione dell'io e la promozione del benessere*" è stato per me intenso e fortemente elaborativo. Il laboratorio artistico mi ha colpita perché amo profondamente tutto ciò che si crea manualmente attraverso cere, paste, colori, argilla ed altro, ma non conoscevo questo tipo di espressione artistica ed il modo di impiegare i materiali. Questa modalità di lavoro consiste nella ricerca del benessere psicofisico attraverso l'espressione artistica di pensieri, vissuti ed emozioni. L'Arteterapia utilizza le potenzialità che possiede ogni persona di elaborare creativamente tutte quelle sensazioni che non si riescono a far emergere con le parole e nei contesti quotidiani. Per mezzo dell'azione creativa l'immagine interna diventa immagine esterna, visibile e condivisibile e comunica all'altro il proprio mondo interiore emotivo e cognitivo. Molto interessante infatti è stata la modalità con cui la Bongiorno ha scelto di farci presentare, proprio adoperando i materiali presenti al centro del setting sapientemente organizzato, ricco di qualsivoglia materiale, compresa l'argilla, facendoci realizzare, in silenzio, un cartellone con la nostra descrizione e solo utilizzando i materiali disposti nel setting. Ha proposto l'approccio maieutico stimolando gli aspetti emozionali e relazionali: la realizzazione e la colorazione libera delle nostre sagome veniva ricalcata da altri e in modo reciproco. Questo è stato un momento molto intenso di riflessione personale ma anche di grande condivisione con l'altro, di cura ed ascolto reciproci. Ci ha fatto anche esplorare i materiali partendo dal colore che dovevamo toccare, quindi stimolare le percezioni tattili stando in ascolto delle nostre emozioni, ma poi via via lavorando anche l'argilla si è arrivati a modellare il tutto, usando l'intero corpo. Questo ha stimolato nelle restituzioni che alla fine delle varie consegne venivano fatte, grandi riflessioni ed esternazioni che in tutti noi hanno

generato nuove percezioni di sé. Ho notato come molti si sono sorpresi, non solo nello scoprirsi amanti del disegno e capaci di disegnare, cosa che non credevano possibile, ma anche di come per loro sia stato più facile il potersi esprimere poi a parole, mettendo fuori tutte le loro problematiche. E' catartico il colorare, il dipingere, il realizzare manufatti artistici, ma il viverlo negli occhi dei miei colleghi ed attraverso le loro parole, è stato ancora più stupefacente e costruttivo. Il ruolo dell'arte è anche quello di infondere coraggio nei momenti più bui: per me per esempio realizzare delle candele che spesso poi regalo ai vari componenti della scuola, mi ha aiutato molto. Comunicare ciò che si sente impedendo che ristagni dentro e si congeli all'interno della nostra persona è molto importante per la salute fisica ed emotiva. L'Arteterapia è un valido strumento per entrare in contatto con le proprie emozioni, per superare il timore e la vergogna di esprimerle, per riscoprire la propria autenticità aprendoci a noi stessi, agli altri ed al mondo. In questi anni così terribili, segnati dai miei problemi familiari e durante tutti i mesi segnati dal Covid 19, le arti tutte mi hanno dato motivo per non soccombere alla paura ed al dolore. Se c'è una costante che unisce ogni periodo storico positivo o negativo è che l'arte si è sempre rivelata una valvola di sfogo emotivo, sia per l'artista che crea, sia per chi usufruisce di quella bellezza. E questo concetto me lo sono ripetuto spesso in questi mesi: per me disegnare, scrivere dipingere, scolpire, creare in generale mi ha aiutata a concentrarmi, ad esprimere le mie emozioni ed a placare l'ansia, e soprattutto a non perdere mai la bellezza.

Il modulo sul Teatro che comprende anche Filosofia, Comunicazione, Promozione e Principi ed Etica del Counseling, per me è stato molto forte come esperienza. Quelli condotti da Annamaria Guzzio, Art-theatre-counselor e insegnante di Teatroterapia. Mi sono appassionata così tanto che parallelamente alla scuola da 3 anni seguo la maestra Guzzio in un percorso di **Teatro creativo**. Un laboratorio in cui le emozioni vengono affrontate, riconosciute, ed espresse creativamente, attraverso la mediazione del teatro. Attraverso l'invenzione di storie, il gioco del teatro e l'approccio creativo alle situazioni create i partecipanti trovano ed utilizzano le proprie risorse e peculiarità e quindi si riesce a maturare e incrementare il pensiero creativo nella risoluzione dei problemi, dalla relazione con sé stesso a quella con l'altro. I moduli dedicati al teatro mi hanno permesso di mettermi in gioco, di superare una serie di blocchi emotivi che avevo, molte fragilità ed insicurezze, ed anche molti problemi di comunicazione ed espressione di me stessa, di contenere, chiarire, conoscere, esprimere, comunicare le mie emozioni e liberare così le energie positive, incanalandole in attività creative e liberatorie, proficue e non disfunzionali.

Ogni anno del Corso di Counseling de Il Giardino delle Idee si conclude con il cosiddetto "Campo delle emozioni" - campo estivo residenziale aperto come i Moduli Espressivi anche agli esterni - che prevede giornate di full immersion esperienziale in una particolare disciplina/tematica. Il campo delle emozioni che ricordo con vivida memoria è quello su Comunicazione e Pedagogia, "Riposarsi nell'amore, donne che nutrono il cuore" con Monica Colosimo, giornalista, counselor e autrice di vari volumi per la crescita personale. Attraverso varie tecniche esperienziali, quali Costellazioni Familiari, scrittura energetica ed autobiografica, meditazioni del cuore ed esercizi di comunicazione consapevole, ci ha aiutati a riconnetterci con l'energia del cuore. Quel campo delle emozioni fu molto difficile per me perché mia madre stava molto male e la mia percezione di tutto era appesantita da uno stato d'animo molto greve, e questo in questi anni all'interno della scuola è accaduto spesso purtroppo perché le mie vicissitudini familiari hanno spesso influito sul mio benessere psicofisico. Ma proprio la scuola mi ha dato gli strumenti per gestire queste vicissitudini spiacevoli che ho ridimensionato, ho imparato a vivere con grande presenza e centratura. Ricordo come la Colosimo mi parlò ad un certo punto, spiegandomi alcuni concetti sul non nutrire il corpo del dolore. Facendomi conoscere Eckart Tolle, nato nel 1948, scrittore ed oratore tedesco. Come tutte le forme di vita, spiega Tolle, il dolore, periodicamente ha bisogno di nutrirsi, di prendere nuova energia e il cibo che richiede consiste di energia compatibile con la propria, un'energia che vibra a una frequenza simile, negativa. Ogni esperienza emozionale dolorosa può essere usata come cibo dal corpo di dolore, ecco perché prospera con il pensiero negativo così come nel dramma delle relazioni. Allora può impadronirsi di noi, diventare noi e vivere attraverso noi. Deve alimentarsi tramite noi. Così *il corpo di dolore* quando prende il sopravvento su di noi, creerà nella nostra vita una situazione che riflette la sua propria frequenza energetica perché se ne possa nutrire. Il dolore può solo nutrirsi di dolore. La docente mi disse: "non dare da mangiare al dolore, fai morire quel corpo di dolore, non nutrirlo". Quelle parole, le ho portate per sempre con me, e tutte le volte che mi accorgo che il dolore sta prendendo il sopravvento, mi ricordo di Eckart Tolle e nutro la gioia oppure un pensiero consapevole che trasformi il dolore e lo gestisca.

17. L'INTELLIGENZA DEL CUORE

A proposito di nutrire la gioia, i pensieri positivi ed il cuore, proprio sul *Cuoreho* lavorato. In questi anni alla scuola un altro studio mi ha molto interessata, quello degli scambi tra il

cervello ed il cuore. I nostri studi si fondano sull' "etica del cuore", sull'agire con "un'intelligenza del cuore" e queste teorie che abbiamo trattato al Giardino delle Idee mi hanno fatto poi approfondire, così come tutti gli insegnanti della scuola ci esortano a fare, personalmente queste nuove conoscenze, ancora in fase di studi scientifici all'avanguardia. Giovanni e Beatrice Lacey, negli anni tra il 1960 e gli anni '70, hanno scoperto che il cuore comunica con il cervello in modo tale da influenzare significativamente il modo in cui percepiamo e reagiamo al mondo. I coniugi Lacey andarono ben oltre, realizzarono che questo "motore" della circolazione sanguigna, sembrava avere una sua logica, una sua mente, che spesso divergeva da quella del sistema nervoso autonomo, soprattutto capirono che è l'organo predominante. Infatti, si accorsero, che il cuore inviava messaggi significativi al cervello, dei veri e propri comandi, che influenzavano tutto il comportamento di una persona. Mentre i Lacey stavano compiendo le loro ricerche in psicofisiologia, un piccolo gruppo di ricercatori nel campo cardiovascolare si unirono ad alcuni neurofisiologi, dando il vita ad una nuova disciplina detta Neurocardiologia, che da allora ha fornito indicazioni estremamente importanti sul sistema nervoso del cuore e su come il cervello e il cuore comunicano attraverso il sistema nervoso. Fu un pioniere della Neurocardiologia il dottore J. Andrew Armour nel 1991 che divulgò negli ambienti scientifici che il cuore ha un complesso sistema nervoso intrinseco, sufficientemente sofisticato da essere qualificato come 'piccolo cervello'. Nel 1993 l'Heartmath Institute (IHM) ha iniziato ad esplorare i meccanismi psicologici dai quali il cuore comunica col cervello, influenzando focus, processo di informazioni, percezioni, emozioni e salute. Ognuno di noi può *ri-sincronizzare* i propri sistemi corporei attraverso il raggiungimento di uno stato psicofisico di coerenza cardiaca. L'effetto di generare volontariamente, anche per brevi periodi di tempo, uno stato di coerenza cardiaca verrà avvertito con una serie di cambiamenti: **miglioramento dell'attenzione, della lucidità mentale e della creatività, incremento della resilienza e dell'efficienza fisica e mentale.** Quando sperimentiamo emozioni edificanti, come l'apprezzamento, la gioia e l'amore, il nostro modello di ritmo cardiaco diventa altamente ordinato, il cuore adotterà immediatamente il modello di ritmo cardiaco del tipo di emozione vissuta. Molte organizzazioni e sistemi sanitari, hanno adottato le tecniche HeartMath, e la tecnologia emWave, per aiutare il personale a ridurre lo stress, aumentare la resilienza e le prestazioni. Gli operatori sanitari e i chirurghi, raccontano, che impiegano alcuni minuti per entrare in uno stato di coerenza cardiaca prima di vedere i pazienti o fare un intervento chirurgico, quando sanno che hanno bisogno di ottimizzare le loro funzioni cognitive. Queste

sono delle tecniche che abbiamo in molte occasioni esperito ed imparato a mettere in pratica al Giardino delle Idee: la meditazione, il respiro, le visualizzazioni e le tecniche espressive. La **Metodologia Espressivo Creativa**, ideata e costruita da Liliana Minutoli che così chiarisce: “la metodologia tiene insieme sia i vari moduli Espressivi/artistici sia gli Approfondimenti teorici; come un *fil rouge*, attraversa tecniche, principi, teorie, tematiche e contenuti passa da vari step valoriali e di valutazione dei risultati, segue più il processo che i prodotti, più l’outcome che l’output. E’ declinata in fasi distinte nei momenti e nelle attività espressive creative esperite dai partecipanti durante i vari Moduli, fasi che possono essere vissute anche tutte insieme ma che didatticamente vengono divise in passaggi consequenziali da verificare. I passaggi sono prima *espressivi*: **osservare, distinguere, sperimentare, analizzare, riconoscere, accettare, esprimere, affrontare, accogliere le luci e le ombre di sé**, rendersi insomma disponibili ad esperire espressivamente. Poi c’è fase centrale, tra espressività e creatività, quella del **so-stare sul ponte**, che usa una metafora secondo cui puoi scegliere se andare avanti o tornare indietro ... dal *ponte del tuo essere*, ovvero dalla tua crescita personale e professionale; e puoi attraversarlo il ponte, puoi procedere in avanti, ma solo se sei pronto a interiorizzare e trasformare parti di te, se sai stare col tuo dolore e le tue paure senza che queste ti travolgano e si impossessino del tuo potere personale. Terza e fondamentale fase: arrivare alla *trasformazione creativa*, che non assume il concetto di creatività solo in senso artistico ed eccentrico, ma lo intende come un processo, una serie di fasi e passaggi, lenti e adeguati a sé e alla condizione che si vive: **adeguarsi alla situazione**, per esempio rappresenta un possibile momento creativo. Non sempre è possibile trasformare immediatamente, ma anche questa è creatività! Perché non usi l’arroganza e al spinta ad essere un’altra cosa per cui non sei ancora pronto/a; **avere memoria di sé, applicare un comportamento che indichi cambiamento, praticare costantemente e volutamente con un esercizio di volontà il seppur piccolo cambiamento, integrare le luci alle ombre, rielaborare i vissuti, accogliere ma con nuova consapevolezza la trasformazione, gestire le emozioni in luce e ombra, essere responsabili di sé, comprendere il principio di causa che poniamo in essere e di effetto conseguente**, ... e tanto altro ancora che può rappresentare la **trasformazione creativa** adeguata a ciascuno. Lo scopo ultimo è trovare o ritrovare se stessi, così come si è, trovare un **equilibrio** temporale e spaziale, **centratura, presenza, consapevolezza e coordinazione** fra il respirare ed il sentire, tra il pensare e l’agire, tra tutto ciò che ci porta a vivere la vita come un’Opera d’Arte, a trovare in modo continuativo e dinamico (come

recita lo slogan della nostra scuola) ***l'Arte di vivere con Arte e con le Arti!*** Se non diamo attenzione in modo consapevole ai vari passaggi, la trasformazione non può avvenire, ma se lo facciamo ... la vita sarà una continua scoperta di luci e ombre che si intersecano e si alternano in modo funzionale e proficuo.”

II PARTE

IL PROGETTO

PRESENTAZIONE

Il progetto di Counseling Espressivo Creativo è stato realizzato e rivolto ad una utenza con disagio psichici della Comunità Azalea gestita dalla Cooperativa “Libera...mente”. Il progetto si è svolto dal 2018 a partire dalla fase di osservazione ai laboratori condotti da altri esperti fino alla redazione nel 2020 del progetto di counseling sulle attività da me condotte presso la comunità.

Un gruppo di 10 persone, di età compresa tra i 40 ed i 60 anni circa, tutte provenienti da contesti diversi, alcuni da famiglie agiate, altri provenienti da situazioni di disagio socio-culturale, caratterizzato da condizioni familiari conflittuali ed economicamente precarie, o culturalmente prive di stimoli. Dall'osservazione iniziale della situazione del gruppo, sono emerse alcune problematiche. Dal totale disinteresse per qualsiasi attività, per alcuni, come la difficoltà di concentrazione per altri, dovuta sia a fattori di deficit neuro cognitivi sia anche dovute ai farmaci che questi soggetti devono assumere per le loro patologie. Il progetto è nato, dopo avere collaborato per circa un anno con la comunità, per il mio tirocinio, sia con la guida delle esperte Liliana Minutoli e Claudia Luna, che hanno tenuto laboratori specifici per i tirocinanti della scuola di counseling, della Psicologa Angela Maiorana responsabile della comunità, e della psicoterapeuta Francesca Caltagirone che ha in carico come pazienti gli ospiti dell’Azalea. In assistenza e osservazione insieme ad altre colleghe della scuola, la psicologa Claudia Luna durante il percorso di danzaterapia svolto insieme agli ospiti di Casa Appartamento che ospitava altri pazienti con disagi psichici.

Alla luce delle varie esperienze riportate durante le mie assistenze o i momenti di osservazione delle esperte, e dopo avere verificato e valutato con loro le risposte che gli utenti davano durante le varie attività, per il progetto e per la mia tesi ho ideato un percorso che si è basato sul Counseling Espressivo Creativo collegato ai principi di Carl Rogers, e basato sulle tecniche artistiche, sull’ascolto, sulla fiducia, sul dialogo, e sulla complicità tra i partecipanti.

Le teorie da me studiate sono state di proficua applicazione, perché mi hanno permesso di consolidare i rapporti instaurati con i pazienti dell’Azalea, che per me erano clienti di

counseling a cui proponevo semplicemente attività espressive. Tra le problematiche evidenziate all'inizio del percorso, lavorando in equipe, c'erano la non collaborazione o complicità nel gruppo, mancavano anche delle regole base che per queste persone sono importanti da acquisire per regolare anche il loro vivere e sentire ciò che gli accade. Alcuni di loro dimostravano mancanza di curiosità nei confronti del mondo circostante e notevoli difficoltà relazionali sia con i responsabili della struttura, operatori, psicologi e psicoterapeuti, sia tra i loro pari.

Durante la stesura del progetto e durante i vari incontri ho tenuto in considerazione soprattutto le valutazioni iniziali fatte insieme alla psicoterapeuta Angela Maiorana, responsabile della Comunità, che mi ha spiegato come i pazienti della comunità non amassero i lavori artistici manuali perché li consideravano screditanti per la loro visione personale: il fare laboratori artistici che prevedessero il dipingere o disegnare era uguale all'essere svalutati o considerati come bambini, per cui non vivevano bene il rapporto con questo tipo di tecniche. Alla luce di queste ulteriori considerazioni, ho inserito solo in alcuni incontri e passaggi le tecniche artistiche di espressione in cui era previsto il disegno, il ritagliare, dipingere. Soprattutto in alcuni appuntamenti ho utilizzato queste tecniche nella parte finale degli incontri. Con il progetto che ho portato avanti, per gli otto incontri (così come strutturato il tirocinio attivo in cui si conduce un laboratorio) gli utenti sono stati guidati in un percorso di partecipazione attiva, in modo variegato e a piccole dosi, alle diverse attività espressive creative, disegno, musica, letture, movimento corporeo, lavori di vocalizzazioni, ... il tutto per riconoscere e sviluppare alcune competenze personali: la capacità di restare nel qui ed ora, il prestare attenzione alle consegne date, il saper riconoscere bisogni personali osservando le proprie sensazioni ed emozioni, saper esprimere sensazioni, emozioni, pensieri e stati d'animo personali. Durante le restituzioni di gruppo alla fine di ogni attività o laboratorio si è tenuto conto del saper tenere nella giusta considerazione bisogni e punti di vista di altri che si discostano dai propri, senza giudizio né pregiudizio.

Il percorso è stato attivato, in sinergia, tra la nostra scuola e gli operatori medico sanitari dell'Azalea. In un rapporto "di rete collaborativa", così come il counseling prevede, durante tutto l'anno, prima, in itinere e dopo, prima di arrivare al mio progetto finale, io come gli altri tirocinanti abbiamo affiancato le psicologhe e le psicoterapeute seguendo delle indicazioni e degli input in base alla loro conoscenza di ogni singolo paziente. Dopo i primi incontri ho sviluppato il mio laboratorio, così come ha fatto qualche altra collega di counseling. Dal

nostro lavoro le psicoterapeute hanno ricavato le proprie informazioni per potere lavorare in maniera mirata durante le terapie con i pazienti. E' stato un percorso di ricerca-azione, basato su laboratori formativi, sperimentazione, monitoraggio e valutazione dei risultati, un'esperienza altamente formativa ed arricchente prima di tutto per me. Nel corso del tempo si sono raggiunti diversi obiettivi che hanno favorito la proficua prosecuzione del progetto. Periodicamente le riunioni con lo staff aiutavano a decidere come procedere.

Il lavoro fatto "in rete" fra tutti "gli attori" che gravitavano durante il progetto, ha dato forma alla modalità per le attività, e sono stati previsti vari step che, partendo da un'attività/contenuto espressivo/creativo hanno portato il gruppo fin da subito a rispondere positivamente a tutti gli stimoli proposti, nonostante le prime resistenze. Il mio lavoro è stato svolto da ottobre 2019 in presenza alla comunità ed in seguito da marzo 2020 con dei laboratori on line dovuti alla situazione di emergenza Covid 2019. Presi in considerazione tutti questi aspetti ho considerato, conoscendo da tempo la maggior parte degli utenti della struttura ed avendo instaurato con loro un rapporto di collaborazione reciproca, di coinvolgerli come parte attiva degli incontri così da far sentire loro l'importanza dell'essere parte integrante di questo progetto. La fiducia e la collaborazione nata con il gruppo ha favorito un'atmosfera neutra, protetta, dove tutti i presenti agli incontri potevano sentirsi sempre a loro agio, sicuri di esprimersi, e nel frattempo sviluppare occasioni di relazione, di conoscenza e di potenziamento delle loro risorse personali. La cosa più stimolante per me oltre al rapporto lavorativo è stato il rapporto di grande rispetto ma anche affettivo che si è creato sia con le dottoresse Maiorana, e Caltagirone, sia con tutti gli ospiti della comunità; in tutti gli incontri lo scambio di emozioni era profondo e molto sentito da parte di tutti, sia per me che conducevo che per loro che partecipavano alle attività.

L'ascolto attivo è sempre stata la tecnica principale utilizzata nella certezza che tutti loro avessero una tendenza attualizzante, nonostante le loro grandi difficoltà, che li portasse sempre nella giusta direzione. L'empatia che si è creata con tutti loro e la totale accettazione incondizionata ha sempre creato durante gli incontri grandi momenti di arricchimento personale in cui lo scambio umano è stato una continua meraviglia.

PROGETTO DI COUNSELING ESPRESSIVO-CREATIVO

“ArtisticaMente INSIEME: I Linguaggi Espressivi che favoriscono benessere e crescita personale”

PREMESSA

Il progetto nasce, con l'obiettivo di aiutare i pazienti della comunità Azalea Libera-mente, nel riconoscere le loro emozioni, ed entrare in ascolto empatico con quelle degli altri e nel riuscire a gestirle, nel qui ed ora, con le risorse in loro possesso. Ho pensato a Daniel Goleman ed a quella che lui chiama **“Intelligenza emotiva”**. Egli scrive infatti che **“l'intelligenza non può più essere esclusivamente considerata pura razionalità, ma deve tenere anche presente aspetti di conduzione di sé e di gestione delle proprie relazioni sociali”**. Sono partita dalla mia esperienza personale, all'interno del percorso di formazione in counseling, in cui, in più' di un'occasione, non mi sono spesso, sentita all'altezza delle situazioni, ma la costanza, la forza, la resilienza e lo studio mi hanno aperto mondi fino a prima sconosciuti. Daniel Goleman, con le sue parole, mi ha fatto riflettere sull'importanza, non solo del quoziente intellettivo. Il suo pensiero sull'intelligenza emotiva, mi diede coraggio e sicurezza nelle mie potenzialità e capacità e gli studi Rogersiani sulla totale potenzialità della persona, mi hanno dato, diversi strumenti, per il mio lavoro di tirocinio. *“Servono a ben poco un cervello brillante ed un elevato quoziente intellettivo se non si comprende l'empatia, se non si leggono le emozioni proprie e degli altri, se si è stranieri per il proprio cuore e apolidi di quella coscienza sociale in cui imparare a connettere, a gestire la paura, ad essere assertivi... L'intelligenza emotiva è, che lo si voglia o meno, l'autentica chiave per essere felici. Il segreto per raggiungere un elevato quoziente intellettivo collettivo è l'armonia sociale”*. Daniel Goleman

Anche Gardner sostiene che *“ogni essere umano ha una combinazione unica di intelligenza. Questa è la sfida educativa fondamentale, stimolare in ogni campo, ogni persona, in modo personalizzato”*. Ecco questi studi mi hanno dato forza e sicurezza nelle mie capacità intellettive, e nelle mie abilità, ed è quello che ho provato tutte le volte che ho lavorato insieme agli ospiti della comunità: armonia su ciò che facevo, sentivo, dicevo, sul come agivo. E tutto è stato fatto in maniera, non univoca tra chi conduceva professionalmente e chi esperiva ma è stato uno scambio ed un flusso continui tra tutti noi.

Gli utenti della comunità hanno in diverse occasioni dimostrato la loro capacità di

esprimere, ognuno a suo modo, la loro intelligenza, ognuno con le sue diversità, con le proprie difficoltà, ma ognuno con grande profondità d'animo e grande capacità di espressione. Da questo sono partita per farli esprimere ed interagire tra loro. Tutti i tipi di espressione artistica di cui mi sono servita, durante gli otto incontri, destinati al mio progetto, hanno prodotto delle reazioni in tutti gli ospiti della comunità che li hanno portati a lavorare sui loro aspetti sensoriali, emozionali, relazionali, e cognitivi. Il Counseling Espressivo creativo è utile per favorire un maggiore contatto dell'utente con se stesso. Vi sono dei momenti in cui la persona ha difficoltà ad esprimere pienamente le sue paure, le sue fragilità, ma anche a focalizzare i suoi punti di forza, i suoi bisogni e i desideri. In queste, e in altre occasioni, l'espressione artistica, arricchisce e potenzia l'efficacia della relazione counseling/utente riuscendo a far verbalizzare ed esprimere ciò che si sente. Già a partire da me per esempio lavorare sulla teoria dei colori, sulla velatura acquerellata mi fece esprimere il dolore per la perdita di mio padre, cosa che non riuscivo a dire a parole; il lavoro lungo e silenzioso di quel modulo, mi permise di iniziare ad elaborare il dolore. La stessa cosa è avvenuta in questo ultimo anno, durante il modulo di Claudia Bongiorno, con la quale, lavorando l'argilla, sempre nel totale silenzio, sono riuscita a sublimare il dolore per la malattia terminale di mia madre. Il Counseling Espressivo Creativo ha rappresentato un perfetto mezzo privilegiato perché ha aiutato i pazienti dell'Azalea a collegare il linguaggio non verbale proprio dell'espressione artistica, e il linguaggio verbale con la successiva narrazione di quanto vissuto durante il processo espressivo/creativo. Il materiale prodotto dagli ospiti durante i laboratori era consegnato allo staff dell'Azalea che lo utilizzava per portare avanti le terapie. Il progetto è stato svolto poi anche per agevolare gli incontri online, con il supporto di video, di letture animate, di musiche, di immagini visive. Nonostante le difficoltà iniziali, tutto è stato elaborato naturalmente proprio perché forti del lavoro fatto inizialmente e delle relazioni costituite nell'anno passato insieme. Questo mi ha arricchito come formazione professionale. Dalla mia paura di non riuscire a far fare e far provare alle persone con le quali ho lavorato, ciò in cui credo fortemente, ovvero la relazione fra arti e benessere, tutto è stato risolto durante le loro restituzioni nel contatto pieno e nel post contatto, utilizzati come procedura per la conduzione degli incontri. Il loro esprimere ciò che avevano provato, mi ha fatto comprendere che la passione che mettevo durante le varie attività ed il mio essere autentica nel comunicare con loro arrivasse centrando l'obiettivo prefissato. Questo ha rinforzato la mia autostima, ma soprattutto mi ha donato grandi emozioni e ricordi che al termine di questo percorso porterò per sempre nel mio cuore.

PROGETTO

FINALITÀ

Il progetto si prefigge, di far ottenere all'utenza cui è rivolto, concentrazione sul momento presente, conoscenza di sé e dei propri punti di forza e di debolezza, valorizzando le potenzialità espressive e comunicative di ogni utente. Al fine di promuovere la socializzazione, la capacità di confrontarsi con gli altri, la disponibilità e la partecipazione attiva ai vari laboratori proposti, il laboratorio stimolerà gli utenti allo sviluppo di personali considerazioni e opinioni sulle attività proposte e sul proprio fare espressivo e creativo.

Coloriamoci di emozioni

L'attività vuole favorire un benessere personale attraverso la trasposizione artistica dei propri pensieri e delle proprie emozioni. Si stimolano le potenzialità di ogni partecipante per far elaborare creativamente le sensazioni che non riescono ad emergere con le parole e nei contesti quotidiani. Si favorisce la comunicazione tra pari per far esprimere in modo semplice e costruttivo il proprio mondo emotivo. Le attività proposte favoriscono l'ascolto non solo personale ma di gruppo.

RISORSE E LIMITI

La disomogeneità del gruppo, per età, carattere e problematiche legate alle loro patologie, sono tra i limiti da tenere in considerazione nella progettazione del presente programma di lavoro. Gli ambienti fisici della comunità non sono molto adatti ad ospitare attività che richiedono l'uso di colori e pitture, gesso o argilla. L'ambiente della cucina che ospita spazi ampi e comuni si presta facilmente allo svolgersi dei lavori che richiedono l'uso di materiali come colori e cartelloni. Molti degli incontri si svolgono nella stanza comune ai partecipanti, che è quella che sembrano preferire, ovvero il soggiorno, che adoperano come sala ricreativa ed alla quale attribuiscono un'atmosfera particolare che facilita il loro benessere.

DESTINATARI

Gli utenti, cui è rivolto il progetto sono pazienti della comunità Azalea. Tutti i partecipanti, sia uomini che donne, hanno un'età compresa tra i 40 ed i 60 anni. Ognuno di loro presenta patologie diverse ma il gruppo riesce a lavorare insieme sotto la direzione e la coordinazione delle responsabili del centro le dottoresse Maiorana e Caltagirone.

TIROCINANTI COINVOLTE

Annamaria Di Gristina (conduttore di laboratorio), Veronica Cerniglia (coordinatrice tirocinio Azalea), Enza Ippolito, Kika Genova (colleghe in tirocinio/osservazione)

OBIETTIVI DI COUNSELING

- Facilitare il processo di socializzazione e integrazione nel gruppo dei pari
- Promuovere lo sviluppo della personale identità e dell'autostima
- Migliorare le capacità comunicative e relazionali tra i partecipanti
- Stimolare nel gruppo l'attenzione e la consapevolezza delle proprie risorse, attraverso le quali facilitare l'espressione creativa di sé
- Dare vita, attraverso lo stimolo dei materiali, delle storie, dei video, ad una personale forma di comunicazione che permetta di esprimere ciò che le parole spesso non riescono a palesare
- Stimolare un maggiore senso di responsabilità personale volto ad un miglioramento del comportamento

OBIETTIVI GENERALI COGNITIVI

- Sviluppare la capacità di attenzione e concentrazione durante l'intero incontro

- Acquisire fiducia nelle proprie capacità facendo esperienze espressive
- Rispettare le regole e mantenere ordine durante l'attività a vantaggio di tutti
- Partecipare in modo rispettoso e costruttivo alla vita sociale all'interno della comunità
- Stimolare diverse modalità di linguaggio verbale e non verbale che aiutino a comunicare bisogni e disagi anche in chi presenta deficit cognitivi.
- Svolgere esperienze di autoefficacia attraverso il fare e il saper fare.

OBIETTIVI SPECIFICI ESPRESSIVO - CREATIVI

SENSORIALI

- Conoscere sé stessi e gli altri attraverso i sensi (vista, udito, tatto, olfatto) e tutta l'espressività sensoriale
- Praticare nuovi strumenti di comunicazione non verbale con le arti espressive
- Utilizzare i linguaggi grafico-pittorico, cinestesico, musicale, tecnologico per esprimere sensazioni che veicolano emozioni e bisogni
- Sviluppare l'immaginazione e la fantasia a partire da risorse fisico tattili.

EMOZIONALI

- Agevolare la sperimentazione di tecniche diverse favorendo emozioni positive
- Individuare ed accettare le varie emozioni in luce ed ombra dandone un valore
- Comprendere che non esistono emozioni positive e negative ma che tutte le emozioni hanno una loro specifica funzionalità che aiuta a conoscersi meglio e ad agire con più autenticità.
- Rendersi consapevoli di ciò che si è esperito durante le restituzioni finali: emozioni, stati d'animo, bisogni.

RELAZIONALI

- Imparare a condividere spazi ed esperienze espressive di gruppo interagendo con rispetto reciproco e con il conduttore
- Mantenere costante la presenza ai laboratori e rispettare le regole condivise
- Crescere nel gruppo oltre che individualmente
- Ascoltare se stessi e l'altro

- Incrementare il senso di collaborazione
- Scoprire nell'altro punti di fragilità o di forza che possono essere messi in relazione con i propri.

METODOLOGIA TECNICHE E FASI DI LAVORO

METODOLOGIA DEL COUNSELING ESPRESSIVO-CREATIVO

Ogni attività proposta procede dall'espressività alla creatività, passando dall'osservazione di sé stessi, il riconoscimento e l'accoglienza del proprio essere fisico, emozionale, relazionale fino alla trasformazione creativa dei propri limiti in risorse.

La metodologia e le tecniche del Counseling Espressivo Creativo passano in rassegna tutte le parti dell'essere e sono mezzi utili e potenti di auto-espressione, accessibili a chiunque, a tutte le età e capacità. Non occorre avere particolari attitudini o doti artistiche perché l'attenzione si concentra sul processo creativo in sé e non sul prodotto finale. Ciò che è importante è soprattutto la voglia di creare, di ascoltare sé stessi, di sperimentare e sperimentarsi, utilizzando le potenzialità che ognuno di noi già possiede, e così elaborare il proprio vissuto ed esprimerlo creativamente.

Ogni incontro si articola in tre momenti fondamentali: **l'Accoglienza/pre - contatto** si svolge prevalentemente in assetto di circle time ed è la fase che serve nel primo incontro per attivare lo spazio di fiducia necessario per iniziare un percorso, mentre ad ogni ulteriore incontro serve per riepilogare brevemente cosa si è fatto precedentemente e per fare il punto della situazione. Lo **sviluppo/contatto pieno** è il momento centrale dell'esperienza del counseling, quella che mette più in gioco i partecipanti, in cui vengono applicate tecniche, metodi, contenuti e attività. La **conclusione/post-contatto** è il momento dedicato alle condivisioni: nuovamente in assetto di circle time i partecipanti vengono invitati a verbalizzare la loro esperienza ed eventualmente porre dubbi o domande.

Gli ospiti della comunità hanno delle evidenti difficoltà cognitive e relazionali. Questo tipo di laboratori potrebbe veicolare le loro intenzioni e dare la possibilità ad ognuno di loro di esprimersi attraverso il movimento, i suoni, il colore, le forme, i disegni. I materiali artistici, audio e video assumeranno un ruolo centrale. Il setting ogni volta sarà preparato per far venire voglia di scrivere, disegnare, sentire, mettersi in gioco e successivamente ascoltarsi per sperimentare ed esternare le sensazioni fisiche ed emotive, fantasiose ed immaginifiche

che scaturiranno dai vari oggetti e dai materiali sia artistici che di altri supporti.

TECNICHE

- Disegno con pastelli e colori a cera, collage di immagini
- Ascolto attivo di brevi brani relativi all'attività
- Meditazione e respirazioni guidate
- Visione di audio e video
- Circle time, brain storming, problem solving.

TEMPI

Il progetto prevede 8 incontri della durata di circa due ore. Gli appuntamenti sono svolti dal mese di marzo al mese di giugno 2020. Il progetto si conclude giorno 4 giugno 2020 con i saluti finali tra operatori ed utenti.

FASI DEL LAVORO

Ciascun incontro prevede 3 fasi:

1- Pre-contatto: breve momento di respirazione e concentrazione e spiegazione sintetica dell'attività per agevolare alla comprensione e all'esecuzione della stessa.

2- Contatto-pieno: la sperimentazione attraverso l'azione diretta per scoprire e per apprendere attraverso le mani, le azioni, i materiali e i colori, ma anche attraverso l'ascolto delle letture che facilitano l'ascolto.

3- Post-contatto: i saluti e le considerazioni personali e la restituzione di sensazioni, emozioni e comportamenti scaturiti dall'incontro.

ATTIVITÀ

Incontro n. 1 *Il cartellone di presentazione*

Pre-contatto: accoglienza e presentazioni del gruppo e inserimento se ci saranno nuovi utenti rispetto a quelli già conosciuti in comunità. Definizione delle regole per il gruppo. Contatto pieno: in gruppo conosciamo i materiali dipingendo con le mani o i pennelli o altri tipi di materiali creando un cartellone che ci racconti. Post contatto restituzione attraverso la condivisione verbale di ciascuno e saluti.

Incontro n. 2 *Carta e cartone*

Pre-contatto: Dimmi una parola. In gruppo racconta un ricordo di un tuo viaggio. Contatto pieno: attività individuale per realizzare un elaborato pittorico su cartellone utilizzando i materiali proposti, le tempere o altri colori. Realizzare poi col cartellone un origami a forma di barca che rappresenti un viaggio personale. Post contatto: restituzione e saluti.

Incontro n. 3 *Argilla*

Pre-contatto: Come ti senti? Attività individuale di manipolazione dell'argilla sul come mi sento. Contatto pieno: manipolazione libera dell'argilla e a piacere utilizzo anche di materiali per imprimere segni e modellare. Post contatto: Restituzione e saluti.

Incontro n. 4 *Materiale naturale (foglie, rametti, fiori...)*

Pre-contatto: quale luogo preferisci fra mare montagna campagna laghi? Attività di gruppo per la scoperta personale dentro una scatola, da prendere a sorpresa, e dentro cui mettere prima degli elementi naturali che diano spunto all'attività di riflessione. Contatto pieno: Attività individuale in cui dire qualcosa sull'oggetto che si è trovato, cosa ha suscitato e quale pensiero viene; realizzare un elaborato pittorico o scritto utilizzando i materiali proposti, le penne o le tempere ed altri colori. Post contatto: restituzione e saluti.

Incontro n. 5 *Fogli e parole - Favola sulla resilienza*

Pre-contatto: Scegli una parola e in gruppo scopri. Su dei fogli capovolti ci sono parole che stimolano la motivazione. Ognuno sceglie la sua e scopre cosa gli arriva. Poi ascolto della favola. Contatto pieno: attività individuale in cui realizzare un elaborato utilizzando le parole trovate a caso e produrre una breve frase o disegno suggerite dall'ascolto della storia. Post contatto: Restituzione e saluti

Incontro n. 6 *Il colore della voce di Ciriaco De Mita. Lettura guidata*

Pre-contatto: Fare parlare con diverse modalità di suono. Lettura di una storia con dialoghi semplici per far comprendere i diversi colori della voce che giornalmente usiamo a seconda delle emozioni che proviamo: Verde empatia - Rosso passione - Grigio noia monotonia - Nero rabbia – Giallo allegria - Blu assertività. Contatto pieno: Attività di gruppo in cui scrivere una frase o realizzare un disegno scegliendo un colore in base alla voce che

desideriamo dare alle parole. Post Contatto: restituzione e saluti

Incontro n. 7 *Storie da leggere ed ascoltare*

Pre-contatto: Giro del come sto, trovo una cosa bella o non bella oggi. Attività di gruppo su delle letture. Contatto pieno: Attività individuale in cui realizzare un breve elaborato inerente una delle storie ascoltate e lette. Post contatto: restituzione sul proprio lavoro e saluti.

Incontro n. 8 *Lettura breve sulla bellezza – Video di Adelaide Mancuso “Un metro”*

Pre-contatto: cosa è per te la bellezza? Attività di gruppo con lettura. Contatto pieno: Attività individuale in cui realizzare un disegno o uno scritto definendo il proprio concetto di bellezza e cosa metti nel “Tuo metro”. Unire tutti i fogli e valorizzare l’idea del singolo nel gruppo. Post Contatto: Restituzione e saluti finali

SPAZI E STRUMENTI

Ambienti della Comunità Azalea soggiorno e cucina. Durante il lockdown, uso delle piattaforme social Skype.

Materiale artistico e da cancelleria: Pennarelli, Matite, Penne, Carta, Risme di carta e cartoncino, Carta velina.

Materiale letterario e da libreria: libri, Audio e Video, Racconti, Musica di sottofondo, Campane di diverso tipo

Materiali naturali: Pigne, Fogli, Rami, Fiori, Conchiglie

VALUTAZIONI

IN ITINERE

4° incontro: lo sviluppo e il potenziamento delle capacità e dei comportamenti attesi è verificato e valutato attraverso l'utilizzo di schede di osservazione o relazioni sull'osservazione dei comportamenti di ciascun partecipante, schede che auspico potranno essere verificate dai responsabili e servire anche agli operatori ed al direttivo del centro. Periodicamente ci sono degli incontri/riunione con la dottoressa Angela Maiorana e la

dottorssa Francesca Caltagirone per fare il punto sui progressi del gruppo e per valutare insieme come procedere. In base ai risultati dell'osservazione verrà valutata la possibilità di rimodulare e individualizzare la proposta laboratoriale.

VERIFICA E VALUTAZIONE FINALE: DESCRIZIONE

Relazione conclusiva di tirocinio e tesi finale del terzo anno di counseling. Breve relazione sul bilancio e gli esiti del laboratorio, qualità dell'intervento laboratoriale, modalità relazionali e operative della conduttrice, significato complessivo sia didattico che emozionale dell'esperienza laboratoriale. Riscontro con gli operatori e responsabili della comunità. Dalla descrizione delle modalità in cui le attività sono state svolte, la realizzazione del progetto di sperimentazione ha incontrato, contrariamente ai timori manifestati, sin dall'inizio un'accoglienza positiva da parte degli utenti e questo mi ha dato grandi spunti per lavorare, sia per come il progetto era stato strutturato nella sua parte iniziale, sia per sviluppare anche durante gli 8 incontri delle attività in estemporanea, dettate e suggerite proprio nel qui ed ora dagli stessi utenti che stimolati alla creatività reagivano in maniera congruente, lucida e propositiva agli input forniti. Il progetto in itinere ha dovuto rimodularsi, adattandosi alla piattaforma online ma questo, se da una parte inizialmente ha destabilizzato sia me che i partecipanti, dopo le prime battute, l'intero gruppo di lavoro, ha ripreso a lavorare intensamente e nulla ha inficiato il risultato finale e lo scopo prefisso negli obiettivi della progettazione. Durante il periodo di emergenza dovuta al Covid19 l'assetto counseling del setting e della disposizione funzionale per i partecipanti non è mai venuto meno ed è stato ampiamente considerato, cercando di organizzare i collegamenti online tenendo conto di ciascun partecipante e facendo visualizzare all'inizio della connessione degli oggetti che dessero il significato all'incontro. Il calore umano e le gratificazioni e le soddisfazioni personali che ho ricevuto durante l'arco del mio lavoro con i pazienti dell'Azalea sono stati di grande formazione, maturazione e crescita personale e lavorativa. Ho visto durante l'ultimo incontro tutti i miglioramenti, i passaggi, i diversi comportamenti ed i traguardi, che ognuno di loro e io stessa (per dirla con Rogers!) abbiamo raggiunto, grazie alle capacità ed al grande impegno che hanno messo durante ogni attività, e questo mi ha emozionata tanto. Durante alcuni incontri, ci sono state delle restituzioni significative che mi hanno colpita molto, perché i commenti alle attività intraprese dai partecipanti esprimevano chiaramente che alcuni degli obiettivi del progetto inteso insieme allo staff dell'Azalea erano stati raggiunti.

Durante il laboratorio dove ho usato i materiali naturali, hanno elaborato degli scritti sensoriali ed immaginifici. I materiali, tra i quali una conchiglia ed una piuma, hanno dato spunto a due utenti di esprimere concetti interessanti. Una partecipante ha riferito che la conchiglia le faceva venire in mente un guscio duro, ma anche qualcosa di tenero, ed è così che lei si sentiva, e che nonostante la differenza della sua natura, non sempre semplice, era comunque importante e lei accettava che fosse sia ruvida ma anche dolce con le persone. Un'altra utente dopo avere preso una piuma, ha espresso la sua sensazione di leggerezza, ed ha riferito che grazie a questa attività si era resa conto di quanto si sentisse leggera e fosse serena in quel periodo e che le sembrava di volare lungo i corridoi della comunità, in armonia con tutti.

Durante il laboratorio dove attraverso la visione del video di Adelaide Mancuso "Un metro" si è trattato il tema della bellezza quasi tutti gli utenti hanno risposto, sia nella prima che nella seconda occasione, parlando del loro rapporto reciproco, di come la bellezza e le cose importanti siano i loro sentimenti, il loro stare insieme ed aiutarsi reciprocamente. Alcuni di loro hanno espresso come concetti di bellezza la loro interiorità, la bellezza sensoriale. Una utente ha espresso verbalmente una metafora sul suo essere come un contadino che vede la bellezza e si prende cura delle piante così come lei si prende cura di sé stessa e degli altri. Infine un'altra utente ha raccontato che la bellezza e l'importanza nella vita sono dettate da ciò che di bello ognuno di noi ha dentro e di come in passato si sentiva un genio incompreso e che adesso invece sentiva di avere lasciato le incomprensioni nel passato e di avere trovato in sé il suo genio. In ultima battuta, un'altra paziente ha detto che lei il metro della bellezza lo riempiva di lei stessa, perché si vedeva come un sole e come luce.

Un altro laboratorio è stato incentrato sulla storia di Lev Tolstoj e su "Le tre domande: "Qual è il momento migliore per intraprendere qualcosa? Quali sono le persone più importanti con cui collaborare? Qual è la cosa che più conta sopra tutte?" Attraverso dei disegni e degli elaborati scritti la maggior parte degli utenti ha risposto che il momento presente è sempre quello più utile per progettare qualcosa o per realizzarla, che le persone importanti con cui collaborare erano tutti i loro lì alla comunità ed i legami di amicizia instaurati dentro la comunità erano un sostegno reciproco e che la cosa che più conta sopra tutte era l'amore, ma in senso lato, non la semplice relazione amorosa ma soprattutto l'amore per sé stessi e per le persone care che in quel momento erano rappresentate anche dalle persone presenti durante il laboratorio, perché ognuno dava sollievo ed affetto all'altro.

RISULTATI RAGGIUNTI

Tutti gli incontri, soprattutto nella fase centrale del progetto, hanno avuto periodicamente la supervisione dello staff professionale dell'Azalea, creando quella sinergia Psicologo-Counselor che ha portato gli utenti a raggiungere buona parte degli obiettivi che erano stati suggeriti dalle psicologhe e psicoterapeute all'inizio del percorso. L'obiettivo del mantenere l'attenzione durante l'intero arco delle attività è stato raggiunto in parte perché sia i farmaci di cui questo tipo di utenza necessita, sia la modalità sulla piattaforma online hanno inficiato alcuni degli incontri. Altri limiti sono stati riscontrati durante le conduzioni online, dovuti alle connessioni ed alle implicazioni tecniche, per i laboratori condotti da me o dalle mie colleghe, sia durante i miei 8 incontri per il progetto della tesi. Tutto è stato superato proprio grazie all'impegno e alla volontà di tutti i componenti del gruppo Azalea e dal lavoro svolto in rete con tutto lo staff della comunità che è diventato la vera risorsa, durante tutto il periodo dimostrando come lavorando "in rete" ed in sinergia fra varie figure professionali, counselor e psicologi, operatori socio sanitari, si possa giungere a degli ottimi traguardi.

Una svolta definitiva alla mia conduzione come counselor è stata al penultimo incontro, dove ho spinto di più sulle restituzioni, forte della ennesima riunione di supervisione con la dottoressa Maiorana in cui ci aveva sollecitate durante l'Approfondimento di Elementi di Psicopatologia e durante i nostri laboratori, ad evidenziare le parti oscure o complesse degli utenti al fine di fargli elaborare le loro percezioni da tutti i punti di vista, sia positivi che negativi. Come futura counselor, e come tirocinante soprattutto, sono stata sempre molto attenta a non sconfinare in ruoli che non mi appartengono, ma proprio grazie al lavoro di squadra ed agli input della dottoressa Maiorana, mi sono sentita sicura di me e certa che avrei potuto avventurarmi con più sicurezza nel gestire le situazioni. Così quando una utente ha parlato durante il laboratorio sulla bellezza, raccontando di come la sua bellezza fosse quella interiore e la sua forza nell'essere madre e di come si fosse sentita un genio incompreso negli anni precedenti, le ho domandato se adesso avesse trovato il genio. All'inizio mi ha detto che non sapeva cosa dire, ma conoscendo questa utente ed avendo instaurato con lei una grande empatia sin dall'anno scorso, ho deciso di spingere un po' di più, superare le mie paure, le incertezze e le remore, e le ho detto che le lasciavo del tempo per pensare, e che sarei tornata da lei non appena avessi finito le condivisioni di tutti, chiedendole se se la sentiva di rispondere. E così, mentre gli altri parlavano, lei stessa ha richiamato la mia attenzione dicendomi che sì che l'aveva trovato il genio e che al presente

non si sentiva più compresa. È stato bello vedere stare meglio questa persona per la quale ho un affetto speciale, l'ho conosciuta un anno fa ed era l'ombra di sé stessa, catatonica, spenta, assente. In un anno di lavoro, con la dottoressa Maiorana e la dottoressa Caltagirone e durante i laboratori, l'ho vista lavorare tanto su sé stessa, e riuscire da sola con i suoi strumenti personali e le sue risorse a diventare una donna più viva e meno apatica, e con più determinazione. Durante gli incontri, le frasi che più mi hanno colpita sono state, da parte di più utenti che sviluppavamo la loro fantasia, e che davamo loro modo di esprimersi in creatività. Una frase molto tenera che ricordo: "ci portate luce e gioia nelle nostre vite con questi laboratori".

CONSIDERAZIONI FINALI SUL PROGETTO

Quello che mi ha dato fiducia, e mi ha fornito gli strumenti per superare le mie difficoltà sono state le risposte emotivo/relazionali dei partecipanti. Quello che mi ha sorpreso sempre non solo all'inizio della quarantena, in cui abbiamo dovuto, riformulare l'intero setting degli incontri e tutte le modalità per interagire via Skype, è stato come l'unione, l'intesa, la comunicazione tra tutti noi non sia venuta mai meno. Nonostante le enormi difficoltà, ho sempre riscontrato una loro grande voglia di esserci e di esprimersi, di collaborare, di comunicare, di mettersi in gioco. Sentivo come si affidavano a me, e questo all'inizio, sempre per le mie sensazioni dovute al superamento delle mie insicurezze, mi ha fatta sentire eccessivamente responsabilizzata, ma poi ho acquisito più sicurezza, mi sono centrata e le mie conduzioni sono state assertive ma accoglienti con tutti i pazienti della struttura. Ricorderò per sempre, le parole di Angela Maiorana: "al di là di tutto ciò che studiamo e degli strumenti che abbiamo come professionisti, lo strumento vero siamo noi, quello che portiamo di noi, nella relazione professionale". Queste parole mi hanno fatta sentire all'altezza della situazione da counselor, ho visto come mi mettevo in gioco, come io per prima sentivo nel cuore come lavorare bene con tutti loro e sono riuscita ad accettare tutto il bene ed il buono che ne è scaturito, senza sentirmi non meritevole dell'affetto e delle restituzioni professionali di tutti e che in un anno si sono consolidate. Per me spesso è difficile sentire e credere nelle cose belle che mi accadono, avere fiducia in me stessa, nella vita e nelle persone. Paradossalmente, nonostante sia una persona sempre pronta a donarmi con generosità, quando si tratta di ricevere, tutto diventa molto complicato. Ma i risultati raggiunti, le relazioni professionali ed empatiche che si sono sviluppate nel corso del tempo con tutti i partecipanti mi hanno gratificata come persona e come counselor. Sono

appagata, da questa esperienza, che all'inizio mi era stata sconsigliata dalla dott.ssa Liliana Minutoli. Sulle prime non avevo accettato bene il fatto che mi si dicesse di non essere pronta come le mie colleghe ad affrontare un percorso formativo con questo tipo di utenza. Ancora una volta mi scontravo con le mie paure ed insicurezze, mi sentivo ancora una volta non altezza, e non brava o pronta come le colleghe. Quando, poi dopo mesi la stessa Liliana Minutoli mi ha affidato il tirocinio all'Azalea, mi sono sentita valorizzata. Ma dopo i primi due incontri ho compreso le 'resistenze' di Liliana, che erano mirate a proteggermi dall'entrare in altre mie difficoltà a discapito del lavoro con gli altri e per gli altri soprattutto. Infatti io stessa dieci anni prima avevo vissuto un grave episodio di depressione e il mio desiderio di aiutare gli altri e mettermi in gioco col tirocinio, mi aveva fatto dimenticare prima di tutto me stessa. Dopo un primo momento di esitazione infatti, fra il mio essere convinta di essere pronta ad affrontare questo percorso di tirocinio ed il reale relazionarmi con gli ospiti della comunità, mi sono scontrata con tutti quei demoni che vivono e vivranno forse per sempre dentro di me a causa di quella mia passata esperienza. Ma proprio questo, se in un primo momento mi ha spiazzata, nonostante fossi convinta di essere pronta, dopo il secondo incontro invece mi ha aiutata e mi ha spronata a fare sempre meglio, perché ho adesso in me queste risorse, "conoscenze e competenze", e posso adoperarle dall'ombra alla luce, in maniera creativa e costruttiva, usandole come "strumenti utili" all'interno del mio lavoro. In alcuni momenti, durante gli 8 incontri per il progetto di tirocinio, mi sono stancata molto anche perché le modalità online impedivano il riuscire a vivere al meglio tutti quegli aspetti fondamentali del counseling - il non verbale, il para verbale - attraverso un monitor era difficile monitorare questi aspetti e verificare l'andamento dell'incontro, e per me era importante che loro si potessero esprimere e che si sentissero bene o comunque potessero sentirsi accolti e compresi. Ho oscillato spesso tra sentirmi insicura e la consapevolezza di fare bene, tra non fare mai abbastanza per loro e il fare ciò che era semplicemente nelle mie possibilità. Ma le risposte che ho cercato dentro di me mi arrivavano soprattutto proprio dalle risposte positive delle mie colleghe che partecipavano in osservazione agli incontri, sia dal gruppo che vedevo muoversi concretamente verso la reale espressione di sé, non meno importante dal mio sentirmi piena di passione ed energia per quello che facevo e che sentivo essere giusto attraverso la crescita che ognuno dei partecipanti ai miei laboratori registrava. È stato fondamentale il ribadire sempre a tutto il gruppo che lavoravamo tutti insieme e che il nostro circle time, in presenza e successivamente on line, era un posto neutrale e protetto, dove tutti potevamo esprimerci liberamente. Ho trovato molto interessante, su suggerimento

di Angela Maiorana, che in più occasioni mi ha detto di parlare con tutti loro in maniera sempre molto sincera, dicendo io per prima come mi sentivo così da far esternare più facilmente e più fedelmente a tutti gli utenti il loro sentire, autentico e sincero, soprattutto le loro parti ombrose per poterle mettere in maniera funzionale in linea con le parti di luce.

Così ho visto venir fuori il loro interesse per tutte le attività proposte che sono diventate di tutti, nessuno escluso, e ho notato che cominciava a modificarsi il clima relazionale all'interno del gruppo. Ognuno ha iniziato a riconoscere il valore delle sue idee e delle idee degli altri, nonostante fossero completamente diverse dalle proprie, ed il coraggio di esprimerle. Le attività che maggiormente hanno attratto l'attenzione e la partecipazione del gruppo sono state quelle precedute da immagini e da racconti che spesso avevano come obiettivo la resilienza e la bellezza. L'input più interessante è stato il coinvolgerli, attraverso le immagini abbinate alla musica, che ho potuto constatare, come fosse di grande impatto emotivo, per condurli al racconto della storia che poi veniva rielaborata insieme a loro. Sia la musica che la visione di immagini, favorivano largamente, il naturale bisogno che ognuno di loro aveva di essere ascoltato e di esprimersi e raccontarsi attraverso i disegni e le parole. Durante queste attività tutti sono riusciti ad immaginarsi dentro le immagini, dentro la musica, dentro la storia attraverso i vari passaggi dei personaggi, e nelle restituzioni finali hanno sempre espresso grandi riflessioni e pensieri profondi che spesso mi hanno emozionata e commossa. Ognuno ha collaborato sempre, mettendo in gioco proprio ciò che contraddistingueva la propria natura, ed il proprio disagio, nella loro autenticità con tutte le loro ombre e luci, hanno creato delle restituzioni che mi hanno fatto percepire dei reali cambiamenti, sia nella loro percezione di sé, sia nei comportamenti utilizzati con gli altri, più rispetto e considerazione sia per sé stessi che per gli altri. E quello che mi ha lasciato grande soddisfazione personale è stato verificare incontro dopo incontro più fiducia nelle loro proprie capacità ed ogni volta nuovo interesse per gli argomenti proposti, ed i momenti di dibattito. Hanno sperimentato per prima cosa ad interrogarsi sulle proprie emozioni, a riconoscerle ed esprimerle, poi hanno cominciato ad imparare che le emozioni possono essere dominate evitando però di reprimerle; infine, hanno iniziato a percepire lo stato d'animo ed i sentimenti degli altri ed a prestare loro attenzione considerazione e rispetto. Le attività che ho proposto, hanno sempre tenuto conto degli studi Rogersiani, che basandosi sulla capacità innata di ciascuna persona di raggiungere il suo pieno potenziale, sono state realizzate in un setting operativo caratterizzato da empatia e accettazione incondizionata. E' stata rispettata la capacità dell'individuo di trovare la propria risposta attraverso il gioco

espressivo delle arti che, come ha dimostrato anche la figlia di Carl Rogers, Natalie Rogers, ha reso talvolta più facile riconoscere le proprie emozioni ed esprimere se stessi. Nell'esperienza artistica, infatti, si liberano energie ed emergono potenzialità inconsce, che permettono di risolvere in modo creativo le difficoltà, il vero è colto nell'immediatezza del vissuto ed espresso in termini spontanei, trasparenti e congruenti.

L'ultimo appuntamento, per i saluti finali, che ha definitivamente chiuso tutti i laboratori, ha visto presenti, durante l'incontro online, tutte le colleghe coinvolte nei vari laboratori ed anche Liliana Minutoli, come esperta. Sento un po' di malinconia, certo, perché so che queste persone, che hanno rappresentato tanto per me e continueranno a farlo perché non le scorderò mai, non le rivedrò più facilmente, ma ciò che mi hanno donato mi accompagnerà sempre. E ringrazio l'incontro con loro che mai ci sarebbe stato se non avessi frequentato la scuola; è importante segnalare la relazione fra le due situazioni che si nutrono e si compensano a vicenda. Ma lasciando da parte la malinconia, quello che resta è la risorsa nelle loro restituzioni conclusive e definitive: "Ci avete dato spazio per esprimere la nostra creatività", "Avete fatto esprimere la nostra fantasia". Grande soddisfazione per me sentire che ciò che riguardava il mio lavoro personale ed il progetto, il mio obiettivo e tutto ciò per cui ho studiato è stato raggiunto. È stata una bella sensazione condividere tutto durante l'ultimo incontro con Liliana Minutoli e le mie colleghe!

CONCLUSIONI E RINGRAZIAMENTI

A conclusione del corso triennale di counseling mi ritrovo spesso a domandarmi come sarei oggi senza avere affrontato questi studi. Mi ritrovo a riflettere su come "casualmente" o non casualmente - come dice Freud le coincidenze non esistono - la vita mi abbia condotto su un percorso professionale che mi ha cambiata profondamente ed ha modificato il modo di comportarmi e di ascoltare me stessa e gli altri. Non posso, quindi, non ringraziare di vero cuore Liliana Minutoli che sempre diciamo "casualmente" ho incontrato nel cammino della mia vita, mentre ero ad un bivio della mia esistenza, in un momento cruciale in cui mi ha stimolato con il suo carattere, impegno, determinazione, con il suo affetto e con la grande passione per il suo lavoro tanti strumenti di crescita personale. E insieme a lei ringrazio tutti i miei compagni di viaggio. Grazie Anna Laurà, nostra tutor che con il suo sostegno mi ha sempre fatta sentire accolta ed ascoltata e che con la tecnica del Caviardage di Tina Festa, ci ha insegnato durante uno dei suoi bellissimi moduli di metodologia del Counseling

Espressivo Creativo, ad imparare a cancellare il troppo e a far restare le parole vere. Grazie a Giusi Andolina che mi ha accompagnata con il suo lavoro, con la sua professionalità e grande umanità durante questi anni nella scuola e durante la stesura della tesi, riuscendo ad essere una figura fondamentale sempre imparziale, seria e professionale, ma anche riuscendo ad essere una presenza costante, un sostegno valido in molti momenti di grandi crisi, che non mi ha mai fatta sentire sola, ma sempre accolta, compresa e supportata. Grazie ad Angela Maiorana per tutti i suoi gentili e preziosi consigli professionali e come valori morali, per avermi fatto vedere come ci si prodiga per i pazienti e con quale dedizione: mi è sempre stato di grande esempio. Ringrazio ancora Annamaria Guzzio, maestra di teatro creativo/terapia, per tutto il suo sapere che con immensa generosità ed infinto amore condivide con tutti noi allievi corsisti, sia della scuola di counseling sia dei suoi corsi. Grazie a tutti gli/le esperti/e, grazie a tutte voi per il sostegno e la fiducia. Ringrazio anche le mie colleghe che hanno concluso il percorso prima di me che mi hanno aiutata a crescere i primi anni nella scuola, Mary Caronna ed Anna La Gumina. E anche quelli che ancora non l'hanno concluso, quelli che lo hanno iniziato solo da un anno e chi lo sta concludendo insieme a me, ovvero Veronica, oramai non solo collega, ma grande amica. Mia compagna di questa grande e bellissima avventura che è durata tre intensi anni, con la quale ho condiviso momenti di gioia e momenti di frustrazione, smarrimento, confusione e tristezza, situazioni gratificanti e voglia di mollare tutto, momenti di grandi risate e di allegria e dalla quale ho sempre ricevuto grande ascolto, grandi stimoli e spunti di riflessione, affetto, stima unione ed amicizia. Grazie anche a Margherita Rossi collega ed amica per tutte le volte in cui mi hai fatta ridere e ci sei stata per me. Grazie a tutti i colleghi, con ciascuno ho avuto un confronto continuo e un feeling speciale, che lasciano una traccia indelebile nel mio cuore, nei miei ricordi, una traccia che custodirò sempre con grande emozione, commozione ed affetto. Grazie, Enza, Lucia, Marinella, Monica, Kika, Alessandro, Ilenia per avermi regalato tante importanti parti di voi e per avermi accompagnato nel pezzetto di strada che abbiamo percorso insieme: felice di avervi incontrati! Grazie ai miei genitori, che non ci sono più, ma che nelle luci e nelle ombre mi hanno resa ciò che sono. Grazie, alla mia amica/sorella Giovanna Di Benedetto, che è stata la "batteria/cuore supplente" quando il mio non ce la faceva più. Grazie al mio compagno Onorato, per tutto ciò che ha fatto in questi dieci anni insieme e per il suo tempo ed amore; in questi tre anni ha viaggiato con me, tra tutti i momenti bassi ed alti di questa magnifica esperienza. Grazie alla vita che nonostante le infinite tribolazioni resta sempre una magnifica e magica avventura!

BIBLIOGRAFIA

Liliana Minutoli – *Tra luce e ombra* – Erickson Live, Trento 2011

Storia del Counseling - <https://psicologiaoltre.it/storia-del-counseling/>

(C. Rogers, 1978 -*The formative tendency*. J. Hum. Psychol.)

Carl Rogers, *La terapia Centrata sul Cliente* 1951

Carl Rogers - *La terapia centrata sul cliente* – Martinelli, Firenze 1970

“L’arte del Counseling” (1989) Rollo May

Howard Gardner - *Formae mentis* - Feltrinelli, Milano, 2010

Daniel Goleman – *Intelligenza emotiva* – Rizzoli, 1995

Thomas Gordon - *Insegnanti efficaci* - Lisciani e Giunti, Teramo, 1991

“...La Verità è una terra senza sentieri...” Estratto dal libro *Libertà Totale* Di Jiddu Krishnamurti Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma

Alejandro Jodorowsky *Il dito e la luna*

“Non conosciamo mai la nostra altezza” Estratto dal libro di poesie di Emily Dickinson

Tina Festa – *Caviardage. Cercare la poesia nascosta* - Altrimedia Edizioni - 2015