



SCUOLA DI COUNSELING PEDAGOGICO-RELAZIONALE

SEDE DI PALERMO

Anno Accademico 2014 - 2015

QUALITA' D'AMORE YIN

Candidata
Annalisa Arcoleo

Relatrice
Dott.ssa Liliana Minutoli

All'Amore...

Premessa

*“...Non siamo nate per essere cuccioli spelacchiati e
incapaci di balzare in piedi...quando la vita delle donne è in stasi...
allora è tempo per la Donna Selvaggia di emergere;
è tempo per la funzione creativa della psiche di inondare il delta.”
(Donne che corrono coi lupi- C-Pinkola Estes)*

Ho iniziato il percorso di counseling in un periodo in cui mi sentivo “un cucciolo spelacchiato...in stasi...incapace di balzare in piedi”, sentivo il bisogno di stare con me e fortificarmi per potermi meglio relazionare con i miei colleghi e dare il massimo nella mia professione. Sono un Educatore, donna, all’interno di una realtà chiusa quale quella carceraria, una struttura rigida, con regole rigide, in cui lavoro con minori e giovani-adulti che hanno commesso un reato. Sentivo che era necessario migliorare le mie competenze comunicative perché non sempre riuscivo ad arrivare agli altri come volevo e soprattutto come ero veramente. Decisi così di iscrivermi al master in counseling pedagogico-relazionale ad approccio empirico della scuola LUMH di Michel Hardy, gestita in collaborazione con Il Giardino delle Idee di Palermo e fu proprio questo empirico che, insieme al pedagogico-relazionale, mi convinse. Non avevo bisogno di parole e di mera teoria...volevo davvero formarmi, mettermi in gioco e ritrovarmi, riscoprire soprattutto la passionalità che mi aveva sempre accompagnata nelle scelte della mia vita personale e professionale come un fuoco ardente che sembrava essersi spento. Era come se non sapessi più dove mi trovassi...mi ero come perduta in un bosco di notte...completamente al buio ma volevo riaccendere la luce e guardarmi dritto negli occhi.

Nei tre anni di percorso ho come camminato lungo questo bosco, a volte con la sensazione di non sapere davvero dove stessi andando altre con la paura di cadere, di perdere il controllo e proprio grazie al buio che mi ha circondata per un bel po', ho cominciato a VEDERE davvero, ad usare altre parti di me che mi hanno fatto giungere ad un modo nuovo di vedere partendo da tutto ciò che sono. Il buio, la paura, l'incertezza, il bisogno di appoggiarmi agli altri e grazie al buio e nonostante la paura ho scoperto che esiste un modo di vedere che è un SENTIRE che mi ha permesso di scoprire le mie altre potenzialità e forse ancora non ne sono del tutto consapevole e forse ho fatto solo un piccolo viaggio dentro al bosco ma sarebbe ancora lungo il percorso...intanto dopo avere camminato al buio, nonostante la paura, ho scoperto che può esserci grande FORZA anche nella debolezza...perché *non c'è luce senza ombra* e viceversa e così ho scoperto la forza di chi ha guardato quest'ombra, di chi ha tolto la maschera che porta per il mondo recitando il proprio copione, di chi vuole essere libera di amare, di essere semplicemente se stessa cominciando ad affidarsi, ad aprirsi e a sintonizzarsi ascoltando profondamente sé e ciò che le sta intorno. E se all'inizio del mio viaggio mi sentivo triste, chiusa per paura, rigida e col mio solito sguardo glaciale e distaccato ho sentito camminando di ammorbidirmi percependo una morbidezza, una fluidità, un rilassamento che piano piano mi ha aiutato ad essere più spontanea, aperta soprattutto agli abbracci e ad ogni abbraccio sentivo il calore di un corpo...di un'anima...e sentivo che il gelo si scioglieva e che non occorreva proteggersi ma "essere, così come sono" facendo emergere la mia dolcezza, delicatezza, amorevolezza. La più grande scoperta? il mio corpo fluido...un corpo in movimento, un corpo felice nello spazio...sì, perché stavolta è stato il corpo a *parlare* spesso *danzando* e io stupita lo osservavo e ascoltavo, percezioni, sensazioni, respiro, battito e in quel momento ho scoperto la gioia pura e ho sentito di non essere sola, di essere parte di un immenso disegno...di un *ordine empirico*...parte di un' immensa Bellezza chiamata AMORE.

PRIMA PARTE

1° capitolo

IL TEMA DELL'AMORE nella mia vita...

Il tema dell'amore ha accompagnato la mia vita fin da quando, ancora adolescente, mi interrogai sull'amore genitoriale...l'amore per eccellenza, il più puro eppure, mi dicevo, non tutti i genitori sono capaci di Amare...**perché amare cosa significa?** Quanti genitori per amore sbagliano...sono davvero capaci d'amare per il semplice fatto di avere procreato? No. La mia esperienza, ciò che fino ai miei 18 anni di vita avevo osservato, mi portava a dire che non bastava essere genitori per amare *nel modo giusto* il proprio figlio e allora...come amare? E allora...si impara forse da amare? E ad amare Come? Di quale amore si parla? Questo mi chiedevo. Allora scelsi di soddisfare la mia curiosità grazie ai miei studi universitari che mi portarono a scrivere una tesi proprio sulla genitorialità e sul sostegno educativo a tale funzione. E non fu forse per caso se proprio in quella fase della mia vita, poco prima della maturità, partecipai ad un concorso di scrittura e partendo da una frase stimolo scrissi di lei...della donna più importante della mia vita: mia madre!

Ricordo ancora quella frase: *"Era lì davanti a me con l'aria di chi volesse interrogarmi..."* e naturalmente comparve lei...lei così distaccata, controllata, a volte fredda con me. Lei spesso temuta. Lei profondamente amata. Scrissi di getto. E fu solo al termine del racconto che mi accorsi che non stavo narrando semplicemente del rapporto fra una madre e una figlia ma parlavo proprio di me e di mia madre e rileggendo le mie parole, diedi il titolo al mio componimento...TI AMO! Era molto strano ma quel titolo venne fuori così...senza ragionarci molto. Lo sentii salire da dentro e per la prima volta in vita mia mi sentii in pace col mondo intero. Venne su dal cuore...un titolo sintesi di tutto ciò che sentivo per lei: ti amo, è questa rivelazione, questa nuova consapevolezza, che sentii emergere da dentro mi riempii di gioia emozionandomi, io amavo mia madre, avevo 18 anni.

Non pochi erano stati i conflitti con mia madre, mi sentivo così lontana, così diversa da lei...nulla di più sbagliato...solo ora so che le somigliamo tanto... allora contestavo ogni sua parola e ogni suo comportamento e lei mi diceva sempre che ero una finta buona, perché lo ero solo con gli estranei mentre in casa, ero sempre arrabbiata. Era davvero così, avevo maturato una tale rabbia verso mia madre che ero solita aggredire i miei cari senza mai sentirmi compresa dagli stessi. Questa è la cosiddetta **vittima rabbiosa**, di cui parla il prof. M. Hardy ovvero una donna yin alterata che si comporta da un lato come vittima dall'altro come carnefice. E fuori ero **la brava bambina**, precisa e fedele a un copione sociale, sempre rispondente alle aspettative altrui e con la paura di tradirle, la prima della classe senza mai essere secchiona, intelligente, matura, saggia, comprensiva, riflessiva...questo mi sentivo dire e dall'altro lato, con le persone che più amavo ero rabbiosa, impulsiva, vittima della mia rabbia e di me stessa.

E la mia rabbia era antica, era la rabbia della bambina che si era sentita abbandonata dalla madre, ero arrabbiata perché non mi ero sentita amata da mia madre, una donna, che successivamente compresi che a sua volta, non si era sentita amata dalla sua di madre. Recentemente mia madre mi raccontò che da piccolina era "molto vivace" in Sicilia si dice "tosta"...tanto diversa da sua sorella maggiore, mite e buona. Erano così diverse che lei si convinse di non essere figlia di mia nonna e questa cosa la faceva soffrire perché mentre mia nonna era dolce e amorevole con mia zia, con lei era più rigida e distaccata. Ascoltare questa recente rivelazione mi ha emozionato...non essersi sentita figlia della propria madre l'avrà resa triste e successivamente rigida e distaccata con me che...per tanti anni non mi ero sentita figlia di mia madre ma io ricordo che quando l'avevo vicina o quando avevo accanto i suoi vestiti, respiravo il suo profumo e mi dicevo che quello, il profumo di mia madre, l'avrei riconosciuto tra mille...mi piaceva e mi faceva sentire "a casa".

Da piccola desideravo essere più vicina a mia madre e quando lo fui fisicamente, dopo i primi anni della mia vita in cui fui cresciuta dalla "zia Enza", sorella di mia madre, in realtà la distanza emotiva non si accorciò così da adolescente forse non volevo neppure che mi importasse più del suo amore ed **ero arrabbiata** anche per questo con me stessa. Insomma ero arrabbiata con tutto e tutti. Mi sentivo forte quando ero arrabbiata, era un'energia che mi dava forza ma dietro la quale c'era il mio bisogno d'amore e che mi faceva sentire fragile. E

dietro quest'emozione mi sono nascosta per anni...solo che nel mondo, nelle mie relazioni sociali oscillavo tra il sentirmi e rendermi **invisibile**, incapace, troppo sensibile, inadeguata, insicura e piena di paure, al sentirmi invincibile, la paladina, colei che lottava per le ingiustizie, a volte arrogante, rigida, fredda e chiusa...

Nella Grammatica dell'essere il prof. Hardy sostiene che chi brama l'amore in maniera ansiosa senza mai potervi accedere vivrà l'amore in modo alterato. Se i soggetti yang alterati si rifugiano dietro la superbia, i yin alterati tendono a volersi dissolvere nell'amore altrui che però non riescono mai a trovare. Essi si imbattono in rapporti morbosi e di dipendenza in cui tendono a perdersi nell'altro. Si rivelano alla continua ricerca del principe azzurro. Fanno dipendere la propria felicità dall'altro, dalla possibilità di poter finalmente dare tutto ciò che si ha da dare. Senza l'amore di un partner percepiscono il proprio vuoto interiore come insopportabile. Non sono alla ricerca della qualità ma della quantità di emanazioni d'amore del partner ovvero la sua predisposizione a rispondere alle proprie richieste alterate. Questa esigenza, scambiata per una richiesta d'amore è in realtà un atteggiamento morboso di convenienza. (la grammatica dell'essere, vol. II)

L'eccesso di energia yin si manifesta attraverso (indicatori empirici) lo stato di inadeguatezza e la mancanza di autostima, espressione che caratterizza il ruolo della vittima, l'incapacità di parlare a proprio sostegno, di non sentirsi a proprio agio tra le persone o una percezione di solitudine persistente... (sindrome della vittima rabbiosa)...

Indicatore passivo di coloro che hanno sviluppato un eccesso di energia Yin è l'energia yang ossia dal proprio maschile che costituisce il loro aspetto più debole e retrocesso...indicatori passivi sono la parte mancante del proprio assetto emotivo e rappresentano ciò che maggiormente spaventa la persona. Se la paura, la tristezza o il senso di colpa sono indicatori attivi, l'indicatore passivo è costituito dalla rabbia, impulso tanto temuto quanto esorcizzato da ogni portatore di eccesso yin perché si tratta della rabbia repressa della vittima, della vendetta della brava bambina e del moto aggressivo di chi solitamente subisce la vita. Più compromessa è la relazione con la propria dimensione interiore tanto più difficoltoso è il rapporto con l'altro sesso. Infatti nessuno dei ruoli alterati è capace di avere relazioni sane ed autentiche in mancanza di una carica genuina interiore. Jung definisce **anima** la parte contrapposta femminile e **animus** quella maschile.

2° capitolo

L'incontro con la bambina e le scoperte di una donna in cammino



Partecipai al seminario sul bambino interiore condotto dalla referente del gruppo di Palermo, dott.ssa Liliana Minutoli, durante il mio secondo anno di scuola, si trattava di un recupero per me che mi ero iscritta al master qualche mese dopo il suo inizio perdendo appunto la partecipazione a quel seminario. Mi avevano un po' parlato di quel seminario e ad essere sincera avevo propri paura di incontrare quella bambina, avevo paura di incontrare il mio dolore ciò che il prof. Hardy definisce *debito personale empirico*. Egli sostiene che così come una durevole emozione di serenità, di appagamento o di benessere psicofisico, è la conseguenza diretta di uno stato d'equilibrio all'interno dell'ordine, nello stesso tempo la continua percezione d'irrequietezza, di ansia o di altri stati di disagio, è il segno inconfondibile della presenza di uno stato empirico denominato come debito.

È il famoso zainetto di cui parla metaforicamente Hardy, uno zainetto che portiamo sulle spalle da così tanto tempo che sembra ormai far parte di noi come una protesi: immaginatelo dietro le vostre spalle, pesante, così pesante da aver dovuto modificare la vostra postura in modo da trovare un "equilibrio" e camminare comunque per il mondo. Noi essere umani riusciamo ad abituarci a tutto, anche al dolore, anzi, a volte ci attacchiamo ad esso, a questo

zainetto e non perché non siamo consapevoli di portarlo ma perché, ad esso ci siamo adeguati, ci siamo adattati, il nostro corpo si è appunto modificato per portarlo in tanti anni e camminare senza lo zainetto cosa significherebbe? Trovare un nuovo equilibrio, essere Liberi! E la libertà ha un peso, una responsabilità che a volte non si è pronti ad accogliere perchè ciò significherebbe anche trovare una nuova posizione nel mondo, guardarsi probabilmente e provare ad alzare le spalle curve dopo avere portato il peso per anni e anni... ecco, a volte, quando il debito empirico ha “ deformato” il nostro corpo e la nostra anima si arriva ad un punto di non ritorno a ciò che viene definito come **degrado empirico** che può portare alla malattia e alla morte non solo fisica ma dell'anima accecata dalla rabbia e dal dolore accumulato per tanto tempo.

Così come ogni sensazione di sofferenza, col passare del tempo, segnala un'infrizione dell'ordine empirico, a prescindere dai sintomi e dagli effetti allo stesso modo, ogni emozione propositiva nasce come segnalazione di appartenenza all'ordine armonico e testimonia lo stato del libero fluire. La percezione di tali emozioni di benessere svela l'attitudine verso **strategie di apertura**, ossia atteggiamenti vitali che si trovano in armonia con i valori del codice. Ogni percezione di disagio, invece, evidenzia l'appartenenza a un ordine dis-armonico, ossia all'ombra, disagio che nasconde strategia di chiusura (difesa) ovvero strategie vitali basate sulla paura e sui suoi effetti: sfiducia, esitazione, controllo, rifiuto della corporeità, incapacità di affidarsi e mancanza di spontaneità. Ciò testimonia e induce ad una separazione dall'ordine ad uno stato empirico compromesso. Purtroppo queste emozioni-moti vengono interpretate dalla società odierna come emozioni passeggere, legate ad uno stimolo esterno da un lato o come appartenente al proprio DNA se persistenti. In nessun modo viene chiamata in causa una responsabilità personale!

Qualità d'amore Yin

Incontrare la mia bambina fu un'esperienza indimenticabile e intensa. Mi sono emozionata nell'incontrare i suoi occhi, gli stessi occhi di oggi...stesso sguardo in cui ho rivisto lo sguardo di mia madre...



Oggi amo il mio sguardo perché in esso vedo anche lei e le mie antenate...mia nonna, la nostra storia e quelle delle mie donne... mi ha dato invece anche molta gioia, ho incontrato e ho sentito forte la sua energia, la sua vivacità, il suo entusiasmo e la sua voglia di giocare, di leggerezza e poi con coraggio ho accolto anche il suo dolore...l'ho abbracciata caramente e cullata e amorevolmente ascoltata.

3° capitolo

Diventare “grande” tra responsabilità, potere e libertà

...ma da sempre
tu sei quella che paga di più
se vuoi volare ti tirano giù...
C'è chi ti urla che sei bella
che sei una fata, sei una stella poi ti fa schiava, però no
chiamarlo amore non si può...

“La Fata”- E. Bennato

Un tema fondamentale nel mio percorso di evoluzione personale all'interno del master in counseling è stato quello della responsabilità infatti il seminario sulla Responsabilità personale rappresenta per me la svolta insieme al seminario sui Copioni Personali dove da burattino ho sentito di divenire un essere umano (entrambi condotti dalla dott.ssa Liliana Minutoli e dalla dott.ssa Donatella Salvà). Ho riflettuto sul fatto che forse è comodo rimanere un burattino ma ho scoperto che la libertà non ha prezzo, libertà anche di sbagliare! Libertà e potere personale: se la mia vita è in mio potere allora la responsabilità è mia; questo anziché essere un peso per me è diventata un cambio radicale di prospettiva, una meta verso cui tendere sempre.

Durante il seminario sulla responsabilità personale mi sono ritrovata interprete della buona e comprensiva fatina...il mio copione... davanti a un Pinocchio scelto da me e al suo cuore di legno, incapace d'amare è caduta la mia maschera e si è rivelato il mio copione... avrei voluto trasformare quel burattino, renderlo umano ma il suo cuore di legno non può sentire amore e ciò mi ha addolorata facendomi sentire profondamente triste... le mie lacrime scorrevano sul mio viso, lacrime calde che mi annebbiavano la vista e così, fragile davanti al mio Pinocchio e

Qualità d'amore Yin

alla sua aridità e incapacità d'amare...ho deciso di alzarmi e di andarmene...ho scelto me... lasciandogli la mia bacchetta magica sentendo di non poter più fare nulla per quel cuore solo sperare che il tempo e il cielo lo aiutino a renderlo più umano.



Il ruolo della donna-fatina che con amore e “ostinazione” salva e trasforma il freddo cuore del suo innamorato mi appartiene...o almeno, mi è appartenuto. Ricordo ancora gli occhi freddi del Pinocchio che avevo di fronte, inginocchiato davanti a me, ricordo le sue parole: fatina mi sei mancata tanto, io ti amo! E la mia risposta colma di tristezza: Non dire le bugie Pinocchio, tu non sai amare... sentire scendere le lacrime calde dai miei occhi e mostrare a Pinocchio tutta la mia umana fragilità, tutta la mia tristezza come a volerlo umanizzare in quel momento, sentire la rassegnazione per ciò che io potevo ancora fare per lui e la scelta ultima di alzarmi repentinamente, lasciargli la bacchetta magica e salvarmi...mi ha colpito e scosso così tanto che volevo lasciare il percorso...qualcosa dentro me si stava rivelando ma la mia mente, subito dopo, ha cercato di boicottarmi facendomi sentire ridicola e minacciata davanti al gruppo.

Solo col tempo, ho capito che quello era il mio tema: l'amore, l'amore che salva, che dà senso all'esistenza e che trasforma...l'amore incondizionato che rischia di diventare amore cieco.

Solo più tardi ho compreso di avere scelto di *cambiare posizione*, come ci disse Monica Colosimo più tardi nel seminario sulle dipendenze affettive; in quel seminario ho infatti compreso ciò che istintivamente avevo agito. Spostarsi, allontanarsi per non farsi colpire, per non farsi fare del male e da quella posizione, cambiare la qualità della relazione...saper dire addio... saper lasciar andare...smettere di ostinarsi e *accogliere semplicemente ciò che è* come direbbe Liliana Minutoli, nostra tutor e referente del gruppo di Palermo in questi tre anni.

Per quest'amore ero disposta a tutto...anche a perdere me stessa e per un po' mi sono persa...ma **non può esserci vero amore per l'altro se non si è capaci di amare se stessi!** Questa la lezione più importante che ho imparato in questi anni... così nel frattempo ho ritrovato me stessa...ed oggi mi ritrovo ad interrogarmi sul senso dell'amore nella mia vita e sulla **qualità dell'amore**, del mio amore nella mia vita personale e professionale.

Quale qualità d'amore?

Come scrive il prof. Hardy, infatti, ciascuno si illude di poter accedere all'amore senza considerare che questo possiede diversi livelli di qualità e solo un livello corrisponde ai parametri dell'ordine empirico pertanto ammesso all'interno del suo fluire. Si tratta di un **sentimento dei grandi** ai quali i piccoli non possono accedere quindi soltanto chi è entrato in possesso del ruolo empirico dell'adulto può sperimentare l'amore come tale, avendo lasciato andare quello del figlio. Fino ad allora si rimane nella condizione di dipendenza, l'unico moto che un figlio può esercitare verso un genitore. Finchè rimaniamo aggrappati al nostro debito di base rimaniamo attaccati anche al ruolo di figlio, nonostante l'età. L'amore dei grandi, ovvero l'unico stato d'amore concesso è diverso da quello del piccolo che è cieco, basato sui propri bisogni personali e sulle proprie proiezioni infantili. E si distingue sempre dalla necessità di trovare nel partner una madre e un padre elettivo, scambiandolo con l'amore di coppia e divenendo un perdersi e fondersi con l'altro, divenendo gelosi e possessivi. nell'amore cieco infatti ci si perde nell'altro e si entra in uno stato di co-dipendenza che si distingue attraverso frasi come "ho bisogno di te" "se tu sei felice anch'io lo sono" ecc. Questo però non è amore

ma un suo surrogato che gli somiglia nella forma. L'amore consapevole va imparato ed esercitato come qualsiasi talento per farlo giungere a un livello in cui la sua qualità corrisponde allo stato armonico previsto dall'ordine!

Chi pensa che il suo amore sia sufficiente per il solo fatto di essere vivo e di respirare e di poter provare affetto è privo di ogni conoscenza di sé. **L'amore si impara da grandi come la più importante fra le arti**, come chi impara a suonare il pianoforte o a cantare, esercitandosi, sbagliando, cadendo e rialzandosi, trasformando il proprio bisogno nella forza di poter stare al proprio posto **ma occorre cominciare con se stessi**, l'unica vera palestra per avvicinarsi poi all'amore per gli altri. L'amore per se stessi è infatti l'ingrediente necessario per una relazione con l'altro che sia espansione della libertà, cura e nutrimento autentico.

Di norma i bambini acquisiscono il proprio debito proprio attraverso l'incapacità dei genitori di potergli donare amore. Per quanto si sia disposti a dare affetto al proprio figlio, spesso ci si rivela incapaci a generare una qualità d'amore sufficiente ai fini empirici. Quando il figlio nasce da una coppia alterata ovvero che vive un rapporto di co-dipendenza, non potrà accedere all'amore da grande perché ciascun bambino prende la consegna familiare anzitutto attraverso le strategie d'amore della stirpe tramandate tramite i genitori. Pertanto ciò che i genitori insegnano al figlio è ciò che essi hanno appresi da piccoli.

Attorno alle strategie d'amore che si creano nel rapporto affettivo con i genitori il figlio sviluppa durante l'infanzia tutte le altre strategie vitali. La presenza di una forza disarmonica proveniente dalla consegna familiare, preclude la possibilità di poter amare poiché non si è appreso tale moto da piccoli pertanto da grandi non lo si saprà riconoscere o produrre. Il debito di base quindi costituisce la predisposizione empirica per tutti le altre infrazioni dell'ordine e finché la persona non comincia a riscattare tale debito avrà sempre il bisogno di attirare il dolore, il buio, la tristezza anziché l'amore! Come fosse un'alleanza segreta da grande attirerà portatori di debiti simili con i quali si illuderà di costruire un vero rapporto d'amore ristabilendo invece i presupposti alterati della famiglia d'origine. (Metafore delle candele) in tal senso è auspicabile, prima di generare la vita, avere lavato questi panni sporchi per non passarli ai figli attraverso un viaggio empirico in se stessi e un ritorno nel libero fluire, prendendo in mano il movimento d'amore interrotto, alla base di ogni debito, ricollegandosi col dolore di quando si è piccoli. Ogni consegna d'amore trasmessa dai genitori, per quanto sia

alterata, viene protetta dal figlio che comincerà ad aderire a un copione personale allontanandosi sempre più dal sistema empirico.

Alla base di ogni deviazione empirica vi è, quindi, il proprio debito di base acquisito da piccoli che si sviluppa nei primi anni di vita, attraverso il rapporto figlio-genitori qualora venga violato il diritto di essere amato! Qualora l'infrazione sia di tipo attivo, ovvero legata a un'invasione del campo il piccolo svilupperà un carattere invaso, se invece ha provocato un abbandono, infrazione di tipo passivo, svilupperà una personalità abbandonata.

Da questa violazione dipende non solo il suo rapporto futuro con l'amore ma anche lo sviluppo di tutte le sue qualità armoniche ovvero le sue strategie d'apertura ossia d'amore. Tutte gli atteggiamenti di chiusura, non armonici, che produrranno nel tempo altro debito, dipendono dal debito di base. Ogni bambino, quindi, nei primi anni di vita, a seconda del debito genitoriale esperito, sviluppa precise strategie riguardo all'amore.

Egli entra in contatto con tali strategie fin dal concepimento assomigliando sempre più alla propria consegna familiare intesa come consegna d'amore a cui si rimane fedeli fino alla risoluzione del proprio debito che si dissolve solo ricollegandosi col proprio dolore di allora, elaborando e integrando le proprie ferite del passato lasciando andare la propria affinità all'ombra e il bisogno del dolore. Ogni debito indica la necessità di sentirsi attratti dall'ombra e ciascuno attira il proprio partner proprio per una somiglianza del debito. Si tratta di persone programmate per essere lasciate o per lasciare senza esserne coscienti. Ogni movimento interrotto, come un lutto o la fine di un rapporto, provoca un disagio, un dolore profondo che allontana l'anima dal libero fluire aumentando così in realtà la sua sofferenza e il suo bisogno. Si tratta dello stesso bisogno che all'interno di ogni rapporto si manifesterà come co-dipendenza perché dove esiste il bisogno non esiste l'amore che è la forza opposta.

E' molto difficile per un genitore accettare che nonostante pensi di avere amato il proprio figlio sopra ogni cosa, ai fini empirici, quella qualità d'amore non era sufficiente, generando un'alterazione dei ruoli. Esiste quindi una grande differenza tra una madre biologica ed una donna che aderisce al proprio ruolo empirico, la prima è dissociata dalla propria forza empirica e fa riferimento al ruolo da bambina pertanto non possiede le qualità empiriche per allevare un figlio. Non accede infatti ai principi attivi Yin e per quanto creda di

Qualità d'amore Yin

far bene, in realtà passa una consegna alterata alla propria figlia. Così la madre che non accede alla matrice d'eccellenza dispone di una qualità d'amore troppo bassa per poter soddisfare le esigenze dei figli. Ciò però avviene a sua insaputa illudendosi di fare il meglio per chi ama. Così succede che i genitori spesso si trovino di fronte a disastri educativi senza saperseli spiegare credendo che l'averli amati a modo loro basti per potersi scagionare, così facendo il sistema personale del figlio si allontana dal sistema empirico (adesione al copione personale). Per riuscire a trasmettere al proprio figlio la forza autentica dell'amore attraverso cui poter accedere alla carica genuina e quindi al libero fluire della sua anima, è necessario che i genitori siano in contatto con la loro forza primaria. In assenza di tale contatto la consegna d'amore risulterà compromessa.

4° Capitolo

Amore e libero fluire

*Se parlo le lingue degli uomini
E anche quelle degli angeli,
Ma non ho amore,
Sono come un metallo che rimbomba,
Uno strumento che suona a vuoto.
Se ho il dono di essere profeta
E di conoscere tutti i misteri,
Se possiedo tutta la scienza
E anche una fede da smuovere i monti,
Ma non ho amore,
Io non sono niente.
(Inno all'amore, San Paolo)*

Secondo il prof. Hardy l'amore è il moto principale e primario dell'ordine armonico, un sistema regolato solo dal principio di causa effetto, espressione naturale di ogni moto naturale perfino quelli dell'anima. L'ordine costituisce le leggi della natura basandosi sul concetto evolutivo della specie, del tempo, dell'universo e procede senza meta e confini in un libero fluire che è simile ad un fiume in piena. Stare nel sistema significa, quindi lasciarsi trasportare dalla sua corrente, essere in pace con se stessi accedendo ad una serenità naturale a prescindere dagli eventi esterni. Chi è collegato al libero fluire vive uno stato di appagamento profondo e l'anima essendo parte integrante del flusso sistemico tende naturalmente a rimanere nel libero fluire e soffre se vi si allontana. Poiché l'amore è il suo moto principale

l'ambizione più grande di ogni essere vivente è vivere nell'amore da cui sperimenta pienezza e senso di appagamento perché questo è "l'unico stato di normalità" ai fini empirici. La fenomenologia dell'amore è alla base di ogni moto universale. Amore inteso non in senso romantico ma come **principio attivo di ogni moto** da quelli emotivi più intimi a quelli più ampi della creazione. Noi scandiamo la vita in base alla presenza o assenza d'amore, l'unica facoltà dell'anima, forma empirica in grado di unire i due principi opposti yin e yang generando un flusso di vitalità autorigenerante. Così come il corpo si nutre attraverso il cibo, l'anima si nutre attraverso l'amore che è l'alimento necessario a creare l'armonia e a connettersi con il libero fluire. Quando l'anima sente l'appartenenza sistemica manifesta uno stato di armonia e una spinta verso la vita intesa come gioia di vivere.

Nel corso del mio percorso ho sperimentato il lasciarmi andare e il non opporre resistenza davanti ad ogni situazione di agio e di disagio, rimanendo centrata e presente a me stessa e alle emozioni che il corpo mi segnalava sottoforma di percezioni, sensazioni. Ho sperimentato la forza del mio respiro e dell'attesa al fine di sentire quale fosse la carica adeguata a un determinato momento. Non è stato facile per me accogliere le mie ombre e non è sempre facile, ancora oggi, lasciarmi andare al libero fluire ma oggi, rispetto al passato, sono consapevole delle mie difficoltà e quindi, provo a fermarmi, ad ascoltarmi, a respirare e a non giudicarmi.

Debito empirico e consegna familiare

Essere scollegati dal libero sentire è una caratteristica comune a molte persone tanto che durante uno degli incontri una mia compagna di percorso chiese che senso avesse connettersi in un mondo di disconnessi!

Secondo Hardy, infatti, questo scollegamento ha radici antiche e profonde e si lega al nostro essere stati figli e dunque ai nostri genitori e ancora più indietro, alla nostra stirpe. Ogni essere umano, infatti, per quanto abbia avuto i migliori genitori ha acquisito un *debito di base* durante l'infanzia perché tutti i genitori comunque commettono degli errori infrangendo i *diritti empirici* dei propri figli, primo fra tutti il *diritto di essere amato* con una adeguata qualità

d'amore e se ciò non avviene viene consegnata alla propria stirpe il debito accumulato nei decenni.

Così il figlio assimila l'eredità empirica dei propri predecessori e la integra nella propria vita divenendo il principale portatore di tale carica. Di conseguenza prima di poter accedere al proprio stato integrato occorre essere consapevole ed evadere questo arretrato rilasciando il dolore che esso trattiene e che altrimenti si manifesterà con il tempo sottoforma di rabbia. Occorre trasformare in amore ciò che per tanto tempo è stato vissuto come rabbia, dolore, senso di inadeguatezza, di colpa e d'inferiorità, e ciò è possibile diventando adulti consapevoli di sé, ovvero imparando a prendersi la responsabilità delle proprie azioni gestendone gli effetti, trasformando a poco a poco tutto ciò che sentiamo lontano dalla nostra essenza e da ciò che siamo veramente, luci e ombre. Per Michel Hardy il debito è ciò che il soggetto ha assorbito dalla sua famiglia e dalla sua stessa vita e che si mostra nelle relazioni con se e soprattutto con gli altri. Si tratta di accettare il fatto che ciascuno di noi riceve una sorta di *impronta emotiva* dalla propria famiglia. Sul piano emotivo tutto avviene intorno ai 9-10 anni di età e la consegna familiare e il vissuto emotivo dell'infanzia rivestono un ruolo essenziale nella conduzione delle nostre vite e relazioni future. Se prevale una consegna d'amore alterata la persona sarà capace di instaurare solo rapporti di co-dipendenza, di bisogno e non d'amore.

La famiglia d'origine, infatti, è come se passasse la consegna del proprio mondo emotivo influenzando l'agire delle generazioni future che, se non prendono in mano la loro vita con la responsabilità delle proprie azioni, continueranno ad alimentare strategie di auto boicottaggio continuando a vivere in una condizione di debito e d'ombra. Solamente entrando nel *ruolo empirico dell'adulto, prendendosi la responsabilità della propria vita*, si riesce a rompere una coazione a ripetere gli stessi schemi e dinamiche di vita e si può sperimentare l'amore come tale e non come bisogno e co-dipendenza, tipico del ruolo empirico del bambino che ha diritto ad essere accudito e che dipende dagli adulti. Un adulto non può e non deve voler dipendere da un altro adulto!

Per anni mi sono ritrovata a dare agli altri, in particolare ai miei genitori e a mia madre, la responsabilità della mia vita, di alcuni miei sbagli. Ho contestato l'educazione familiare trasmessa e le scelte effettuate in famiglia. Mi sono sentita vittima di tali scelte, come se non

avessi più l'opportunità di vivere libera da queste e dai condizionamenti educativi e familiari trasmessi.

In particolare ricordo che mi sono sentita soffocare da una forma d'amore che piano piano avvertivo come "troppo" per me, un modo di amarmi fatto di contatto fisico e quindi di abbracci, di baci e di tante coccole e attenzioni (quale quella avuta nei primi anni di vita dalla zia con cui ho vissuto fino ai miei cinque anni circa) e dall'altro, una forma d'amore assolutamente distaccata, priva di slanci emotivi, di spontaneità, morbidezza e di contatto fisico (quella avuta da mia madre e da mio padre quando tornai a vivere con loro). Sono passata da una forma di educazione "chiusa" in cui il mondo fuori è pericoloso (Stai attenta e non parlare agli sconosciuti! Mi diceva mia zia) a una di maggiore "apertura" e fiducia nel mondo circostante trasmessami successivamente da mia madre.

Ciò che, però, più crescevo e più contestai a mia madre fu un certo lassismo educativo. Come se, sulla base della fiducia che mia madre crescendo aveva acquisito in noi figlie e anche in un Dio che ci proteggeva, tutto potesse essere consentito. In realtà io ero considerata la classica "brava bambina" per cui non c'era molto da vietarmi ma crescendo cominciai a ribellarmi a modo mio. A mia madre un giorno dissi che "La libertà non è assenza di regole!" ma capisco solo adesso che avevo bisogno di radici e di regole per potermi meglio orientare nel mondo e sempre adesso comprendo che anche di mio padre avevo bisogno. Un padre sentito come distante inizialmente poi, superata la fase in cui avevo timore di lui, subentrò la fase della scarsa considerazione, poiché mi resi conto che mio padre era poco capace di esercitare il suo potere maschile.

E se con mia madre litigavo e la contestavo pur di attirare la sua attenzione, con mio padre ho sempre interagito pochissimo. Lui, pensava a lavorare e al resto, in casa ci pensava mia madre. Solo dopo avere fatto il mio percorso di counseling, ho capito che il mio senso di inadeguatezza, le mie fragilità di donna, la mia mancanza di autostima e l'incapacità di parlare a mio sostegno, sono proprio legate al mio rapporto quasi inesistente col maschile! Ho sempre avuto timore nell'interagire dapprima con mio padre e poi con i maschi che ho incontrato nella mia vita. Era come se non sapessi cosa dir loro...come se con loro...non riuscissi a sentirmi mai a mio agio e di conseguenza mi sperimentavo poco attivando strategie di chiusura per proteggermi dal mio senso di inadeguatezza e dal forte disagio provato in loro presenza.

Oltre al mio superficiale rapporto con mio padre nel mio percorso di counseling ho preso consapevolezza di come da bambina mi fossi sentita vittima di una chiara consegna familiare secondo la quale io sarei stata la nipote del cuore della zia rimasta vedova. Se sono tornata a vivere con i miei genitori lo devo però proprio a mia zia che, nel momento in cui sarei dovuta iscrivermi all'asilo, chiese a mia madre dove iscrivermi (ciò significava decidere se rimanere in casa dei nonni o andare dai miei), aggiungendo che era giusto io tornassi a vivere con i miei genitori e le mie sorelle, perché stavo crescendo.

In realtà, ricordo spesso il mio zainetto pronto per trascorrere le mie vacanze a casa dei nonni con la zia. Ma io, mi sentivo come divisa tra il desiderio di stare con mia madre e il volere comunque bene a mia zia.

Tutto questo mi ha come fatto sentire di non appartenere completamente ad una famiglia e questo mi ha come fatto crescere sentendo di avere radici deboli!

Ricordo bene quando, durante una visualizzazione proposta da Liliana Minutoli, ci venne chiesto di tornare bambini e di entrare nella nostra casa... la Mia casa...ma quale? Con mia grande sorpresa visualizzai la casa dei miei genitori e quando mi venne chiesto di entrare in cucina, ci ritrovai mia madre che preparava le sue torte profumate e che amavo guardare muoversi e creare ai fornelli.

Oggi, grazie al percorso fatto, riconosco di sentirmi maggiormente ancorata alle mie radici e mi sento arricchita dalla presenza nella mia infanzia della zia e dei nonni che con il loro amore, con il loro semplice esserci, hanno contribuito a fare di me ciò che oggi sono. I miei nonni, non ci sono più ma io li sento sempre vicini e so che mia nonna, tipica donna yin alterata e mio nonno, che io ho soprannominato, il mio Guerriero, rappresentano per me l'acqua e il fuoco, lo yin e lo yang, l'arrendevolezza e la forza.

La donna YIN INTEGRATA

Ogni donna, per il semplice fatto di appartenere al sesso femminile fa parte di dinamiche che da sempre regolano la sua vita. L'ordine infatti, ignora la volontà umana e

stabilisce diritti e responsabilità empiriche, per ogni sesso biologico. Diritti che nascono dal processo evolutivo della specie che determinano il principio della natura maschile e femminile.

Tali responsabilità, quindi, possono nascere dal fatto di appartenere a un sesso biologico piuttosto che a un altro, di provenire da un certo tipo di famiglia, di avere ricevuto una certa consegna familiare, ecc.

Ogni persona, infatti, possiede potenzialmente la piena facoltà per raggiungere lo stato di integrato, come sostiene il prof. Hardy, poiché dispone di tutto il bagaglio evolutivo necessario creato dalla sinergia tra principi attivi del proprio sesso biologico che si fondono e si integrano con le doti acquisite dal sesso opposto.

Secondo il prof. Hardy, esiste un solo ruolo empirico che non infrange le leggi dell'ordine perché accede a un sentire sistemico, reale e non si tratta di un talento particolare ma una qualità che appartiene a tutte le persone libere da ingenti debiti che sono in grado di distinguere le proprie responsabilità empiriche dai doveri auto imposti. Si tratta dell'**uomo yang integrato** e della **donna yin integrata** che, più di ogni altra forma empirica, sono in grado di affrontare la vita senza infrangere costantemente le leggi dell'ordine perché hanno ricevuto una carica primaria piena durante l'infanzia che li collega alle loro radici biologiche.

L'ordine però prevede una loro forma integrata infatti non basta possedere una carica primaria adeguata ma occorre una *carica secondaria* altrettanto sana in modo da accedere allo stato d'integrazione d'adulto.

Uomo yang o donna yin integrati pertanto non si nasce ma si diventa attraverso uno sviluppo sano e armonico avvenuto durante le fasi della vita ma *l'atto di integrazione concerne sempre i principi guida del sesso opposto a partire dal lato ombra*. In assenza di tale carica si rimane empiricamente alterati.

Così la donna integrata è caratterizzata da alcuni principi tra i quali: **la forza o fiducia incondizionata** che è il moto principale che definisce la totalità del mondo yin (contrapposta a quella condizionata che caratterizza il mondo yang.) si tratta di un'energia capace di sovrastare ogni altro potere compreso quello maschile davanti al quale ogni uomo non vede l'ora di inchinarsi, accettando la sua supremazia. L'uomo, infatti, ne ha un immenso bisogno

perché essa è l'unica forza in grado di garantirgli pace e serenità ed in sua assenza rimane intrappolato nella trincea della sfida, dell'ordine.

La donna yin, quindi, attua una rivoluzione silenziosa e profonda ed è portatrice di un'energia rinvigorente e rasserenante. Questo moto porta con sé la forza della purezza (da non scambiare con ingenuità e immaturità), che genera chiarezza e luce, fiducia, che le deriva dalla spiritualità e apertura. Questo moto porta con sé anche fragilità, condizione base per molte qualità yin infatti se, ai fini yang tale forza rende deboli, ai fini empirici è indispensabile per la donna che ha il centro del suo potere nell'apertura del cuore.

Alla presenza di questa energia di base il male diventa bene e l'ombra se ne va e la donna yin che non chiede niente in cambio si dona per il pure piacere di donarsi a chi le sta intorno. Si **mette al servizio** traendo soddisfazione da questo agire. E', dunque, un atto egoico che gratifica l'io femminile che lei lo voglia o no. Si tratta infatti dell'atto più naturale e spontaneo di ogni donna yin integrata che sente il dare come il proprio potere.

Altra qualità yin fondamentale della donna integrata è il **potere liquido** e dunque fluidità e morbidezza, arrendevolezza sia attraverso le forme corporee sia negli atteggiamenti. La donna integrata non ha bisogno del poter yang per farsi valere e raggiungere i propri scopi anzi, ricorrere al poter yang significa perdere potere liquido. E se il primo è impetuoso, caratterizzato da chiusura, aggressività, contrasto, invasione, insistenza, attacco, prevaricazione, ecc. il potere liquido si caratterizza per l'apertura e l'accoglienza ovvero il Coraggio Yin perchè, come sostiene il prof, Hardy, "Ci vuole molto più coraggio a rimanere aperti che a nascondersi dietro armi taglienti!". Ma anche dal parlare a proprio sostegno amorevolmente, accogliere e trasformare la provocazione in amorevolezza, accogliere e usare la forza della verità come meccanismo di autodifesa, aggirare l'ostacolo e agire da dietro, accogliere e dopo agire, rimanere morbida senza avere l'impulso di voler avere ragione a tutti i costi, rimanere in difesa, usare la propria forza liquida e dunque potere dell'ingenuità, spontaneità e purezza. Solo quando la donna è radicata nel proprio potere yin può accedere ai poteri guida Yin: dolcezza, delicatezza, accoglienza e morbidezza ovvero qualità integranti e fondanti il proprio potere Yin. Possiede ottime capacità di mediazione, è conciliante e ricettiva a livello mentale, emotivo ed esteriore. Sua qualità fondamentale è la comprensione al contrario della qualità yang del capire e giudicare (piano intellettuale). L'arte della comprensione

passa attraverso invece la *pancia* e implica il coinvolgimento del piano sensoriale più che di quello intellettuale. (Al contrario della donna integrata **la donna yin alterata** è troppo morbida e non detiene alcun potere né liquido né impetuoso perché le manca l'animus, ovvero la sua carica yang secondaria. Scambia la sua debolezza per bontà e si protegge dietro la sua morbidezza. Non sa delimitare e segnalare i propri confini essendo così invasa e prevaricata senza che lei lo avverta. Vive in un finto altruismo ma in realtà fugge da se stessa. Non sa farsi valere, tace per mancanza di coraggio e per non entrare in contrasto con nessuno, cosa che la terrorizza, fa finta di accontentarsi ma in realtà non riconosce i propri bisogni, si sottomette ed è troppo conciliante e comprensiva, criticando di nascosto e boicottando da dietro. Nasconde la propria cedevolezza dietro alibi e necessità).

Ad altre qualità del mondo yin sono:

la **cura e accoglienza** e dunque disponibilità, dedizione e amorevolezza ma anche dolcezza, accettazione, compassione,

la capacità di intuito che porta la donna a fidarsi di ciò che sente quando lo si sente e lo sa comunicare con amore e presenza;

la **fiducia cieca** e dunque la capacità di affidarsi e di avere fede abbandonandosi al libero fluire;

lo **spirito di sacrificio o forza di rinuncia** inteso come un diritto empirico, moto principale per la salvaguardia della specie e l'arte di dedicarsi a lui con sacrificio, ma anche come capacità maggiore, rispetto al mondo yang, di contenere il dolore;

l'indipendenza emotiva che possiede grazie al bagaglio altruista fatto di forza incondizionata, accoglienza e cura. Anche se a prima vista l'identità femminile potrebbe sembrare più debole e bisognosa di quella maschile in realtà attraverso lo sviluppo dei propri principi altruisti si riconosce anche per la sua indipendenza emotiva e autonomia fisica. E' un diritto guida indispensabile per ogni femminile sano e integrato che le permette di dedicarsi alla prole e agli altri senza dimenticare se stessa e di aprirsi al libero fluire senza farsi portare via.

Ogni donna yin integrata così come ogni uomo yang integrato possiedono una gamma di principi primari che derivano dal loro sesso di base ma possiedono anche una gamma di

principi secondari che derivano dalle doti del sesso opposto. Ogni essere umano quindi, ha in sé l'interezza delle qualità yin e yang seppure sono sempre i principi primari che conferiscono stabilità emotiva al suo portatore.

La donna yin integrata per poter sostenere le sue qualità in luce e in ombra, ha però bisogno anche di un **animus solido** (carica secondaria femminile), forte e ben sviluppato, accedendo ai principi guida maschili, primo fra tutti la spinta aggressiva yang, che non va né esorcizzata né divenire l'aspetto predominante ma che è fondamentale per poter sostenere e valorizzare i principi yin. Neanche la donna più dolce e amabile potrebbe sviluppare il potenziale yin senza l'appoggio della propria carica maschile. In mancanza di tale appoggio la donna mutua in un ruolo femminile alterato.

La donna yin alterata e le dinamiche di coppia alterate.

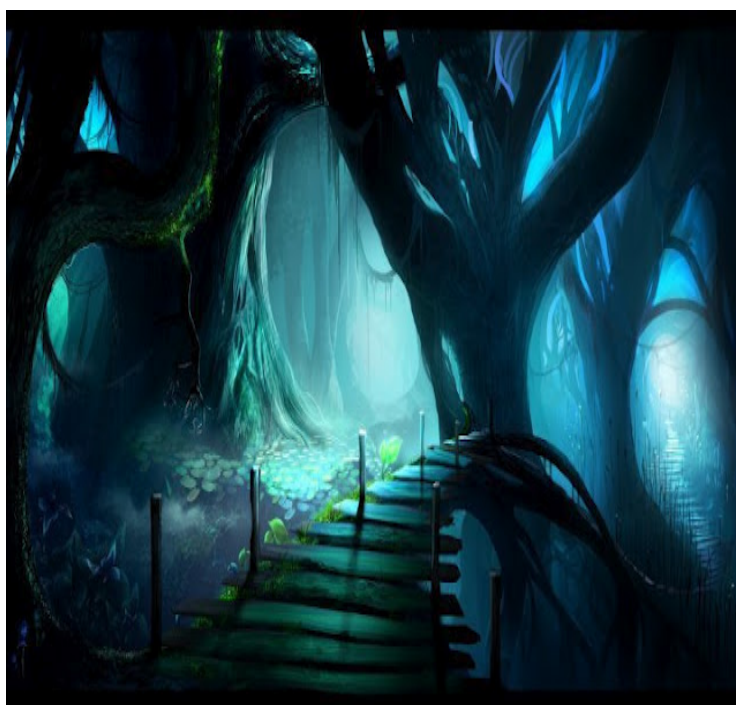
Il ruolo yin alterato è il punto di partenza per ogni metamorfosi femminile essendo il ruolo naturale che ogni donna vive durante l'infanzia ed è caratterizzato dall'assenza del suo Animus. Tale assenza la rende priva di autostima, timorosa, incerta, inconcludente ed esitante davanti alle situazioni che la intimoriscono. Si nasconde dietro la sindrome della brava bambina ma in realtà non osa abbastanza e non ammette di essere vittima riconoscendosi come troppo buona, dolce, sensibile. Ai fini empirici per la vittima non esiste ma si parla di donna alterata, deviata nel senso di allontanata, dalla propria matrice d'eccellenza.

Yin alterata vuol dire che vi è stata un'alterazione tra le due cariche che si sono sviluppate in modo diseguale compromettendo la sinergia fra parte femminile e maschile. Qualora il lato yin dell'amore sovrasta a scapito di quello yang, che viene rinnegato, allora la persona entra in uno stato di bisogno anziché d'amore. La donna yin alterata o finta yin, infatti, scambia l'attaccamento morboso con l'amore poiché le manca l'animus di cui parla Jung, ossia quella carica yang sufficiente per sostenere le sue qualità yin pertanto l'amore diventa bisogno e dove regna il bisogno non esiste l'amore.

Lei ha troppa paura per aprirsi al mondo, si sente troppo vittima e troppo indifesa perché ha una carica secondaria scarsa che non le consente di sostenere le sfide. Ma conosce bene la vergogna, teme il giudizio altrui più di ogni altra cosa, è timida e spesso si percepisce come

piccola, inadeguata e non sa assumersi la responsabilità empirica del momento facendo finta di nulla o fuggendo. Fugge nel passato perché rimane legata al proprio dolore o nel futuro, preoccupata per il domani, poiché è priva della forza dell'essere presente. L'energia principale del mondo yin alterato è l'ansia che incombe facendola arretrare davanti ad ogni ostacolo. Lei ha paura di tutto, della vita, della morte, degli uomini, dell'essere vista, dell'ignoto, degli altri e soprattutto della sua parte ombra che cerca di esorcizzare con tutte le sue forze.

La passeggiata sensoriale nel bosco: la mia esperienza.



Ricordo ancora quando il primo anno a Ischia durante la settimana intensiva, ci venne proposto dal docente Marco Marconi, di fare una passeggiata sensoriale nel bosco. L'unica indicazione fu di mettere delle scarpe comode e di non portare nient'altro con noi. Quando ci venne chiesto di attraversare il bosco da sole iniziai ad avere un po' di paura ma, come spesso mi accade, ero abbastanza incosciente di ciò che mi aspettava. Distanziandoci abbastanza l'uno dall'altra bisognava camminare nel bosco secondo un percorso abbastanza obbligati ci dissero, toccò a me... mi addentrai nel bosco e subito sbagliai direzione, tornai indietro e mi girai perché ancora vedevo la luce provenire dal punto della partenza. Pensai per un attimo di

rientrare ma il mio orgoglio non me lo permise così, tornai a voltarmi verso il buio più nero e mi incamminai. Cercai aiuto nella Luna ma quella sera la luna era coperta e neanche dal cielo arrivava uno spiraglio di luce. Mi sentivo in bilico, camminavo lentamente, come fossi una tartaruga e ad ogni passo avevo la sensazione di perdere l'equilibrio e cadere in un burrone. Il mio cuore batteva così forte che pensai di morire lì nel bosco, da sola e al buio! Inizia a gridare contro di me e la mia solita superficialità, il mio cacciarmi sempre nei guai! Tutte le frasi di mia madre, mi vennero alla mente e stavolta sentivo proprio di meritarme.

Per la prima volta in vita mia mi sentii sola...completamente sola. Potevo fare affidamento solo su di me e mi vennero alla mente tutte le persone a cui solitamente mi appoggio ma nulla...ero da sola. In quel momento credevo di non riuscire a farcela ma ad un certo punto mi piegai e toccai con le mani il terreno e mi tranquillizzai percependo di non camminare su una striscia stretta come la mia mente voleva farmi credere e allora respirai e mi tirai su riprendendo con più fiducia e sicurezza il mio cammino. Quando giunsi a destinazione ero ancora spaventata e non gustai il panorama che era pronto per essere ammirato. Pensavo alla strada del ritorno e volevo rientrare subito. Così quando ci fu detto di tornare inizia quasi a correre e all'improvviso, quel buio, l'aver accettato l'idea di non potere controllare la strada guardandola, mi fece scoprire le potenzialità insite nel mio corpo. Più tardi mi venne spiegato che quella era Presenza, sì perché sembrava che i miei piedi avessero imparato a conoscere quel percorso e al ritorno, mi avvisavano se vi erano dei gradini o quant'altro facendomi procedere in modo spedito. Con questa esperienza, per me importantissima, ho scoperto una parte della mia forza e del mio potere personale e della saggezza insita nel mio corpo e per tanto tempo mi sono ricordata di quest'esperienza quando mi accingevo a fare qualcosa che mi faceva paura.

La donna yin alterata nella coppia

La donna yin alterata (e la donna finta yin detta anche "vittima rabbiosa") non è mai cresciuta in realtà, rimanendo nel ruolo empirico della figlia per paura di crescere. Nella coppia non è moglie ma figlia e cerca un partner che le faccia da papà. Ha bisogno di dedicarsi completamente all'altro fino a perdersi in esso esprimendo un attaccamento morboso. Si

distingue per avere un carattere abbandonato che necessita di aggrapparsi all'altro facendo però far valere i suoi capricci da bambina. Seppure sia disponibile verso il compagno e la prole non ha la forza sufficiente di chi sostiene perché è lei che vuole essere sostenuta per cui finge, da brava bambina, di sostenere la sua famiglia ma in realtà la famiglia risponde solo al proprio bisogno. Dall'altro lato ha però la sensazione di amare troppo esigendo di essere ricambiata nello stesso modo e rinfacciando ciò che lei dà, lo esige come legittimo. In realtà la devozione totalizzante è un suo bisogno che scambia per amore. Scambia l'attaccamento morboso e il bisogno con amore e dove regna il bisogno non esiste l'amore perché la sua qualità empirica è scarsa.

Parola chiave della sua vita affettiva è "troppo" per cui tende a dare troppo, amare troppo, pretendere troppo perché ancora troppo bambina, troppo mielosa e dipendente emotivamente dall'altro. Soffre di mancanza di identità per cui subentra in quella del suo partner facendola sua. Dare troppi sorrisi, troppa accondiscendenza, essere troppo servizievole, troppo cedevole, incapace di parlare in suo sostegno. Ha la sensazione di amare troppo ma in realtà entra in rapporto di co-dipendenza cascando nell'altro e perdendosi in lui. E' ancora troppo bambina, si sente piccola e innocente e ammette intorno a sé solo altri bambini altrettanto buoni.

Se la donna yin alterata vuole essere salvata, la finta yin si gratifica nel salvare lei e quindi sceglie persone più deboli di lei con cui si identifica sviluppando la sindrome della crocerossina, manifestazione della sua co-dipendenza in ambito sociale, sentendosi attratta da chi sta male, e le fa prediligere rapporti con altre più persone bisognose di lei. La sua più grande occasione per riscattarsi e colmare il proprio vuoto interiore è prendersi cura degli altri per non guardare il proprio dolore. In famiglia è la mamma chioccia che nasconde la sua ansia dietro atteggiamenti di impegno e preoccupazione per il compagno e i figli.

Durante il seminario sulle "Differenze di genere" condotto dal prof. Hardy ho scoperto alcuni aspetti di me che raramente avevo osservato: la morbidezza, fluidità, ma anche l'arrendevolezza, la disponibilità e dedizione, la fiducia cieca, lo spirito di sacrificio, l'eleganza, la dolcezza, l'amorevolezza, tutti principi tipici del codice yin...base dell'agire femminile...quel giorno ho sentito la forza di tutte le mie ave... ma ho scoperto anche che la mia fragilità, sensibilità, emotività, intuizione, mi appartengono in quanto donna e fanno parte del lato

ombra yin... e se in passato mi sono sentita spesso vittima delle mie paure, fragilità, incertezze oggi riconosco che esse mi appartengono di diritto perché non c'è luce senza ombra e viceversa! Nel percorso intrapreso ho iniziato a parlare ed ascoltare da un lato la mia bambina così vivace ed entusiasta e dall'altro la donna con le sue mille paure e ho cercato di prendermi la responsabilità della mia vita, di ciò che oggi sono, liberandomi da quel ruolo empirico della figlia, protetta, coccolata e mai cresciuta, per entrare finalmente, nel ruolo della donna, adulta e consapevole. Per fare ciò ho sentito anzitutto di avere ritrovato la mia carica yang, di cui avevo timore perché in passato, espressa sotto forma di rabbia e aggressività, aveva causato sofferenza a coloro che mi stavano accanto...a coloro che più amavo.... forse ancora adesso a volte oscillo...tra l'aggressività e il vittimismo ma sto cercando di utilizzarla come forza capace di sostenermi anziché farmi perdere nelle mie paure e ansie, nei sensi di colpa e nel giudizio...non ci riesco sempre e il percorso ancora è lungo ma sento che la consapevolezza mi aiuterà a proseguire il mio cammino e che ogni volta che ricadrò in vecchi schemi saprà indicarmi per evitarli la volta successiva.

La donna yin alterata, come la finta yin, ha un animus debole retrocesso, possiede un'apparente vivacità (carica yin) ma le manca la vitalità (carica yang) e per sopperire a questa mancanza si appoggia al proprio partner dal quale prende tale vitalità e di cui acquisisce i modi di vivere. Ha paura di vivere e soffre di mancanza di autostima per cui invece di vivere rapporti d'amore costruisce rapporti di dipendenza affettiva, quindi di convenienza, tipico anche della donna yang. Il suo approccio alla vita è timoroso, riluttante, è ipersensibile e volubile, fin troppo ingenua, cortese e "perbene". Disorganizzata e dispersiva, non possedendo adeguata carica yang non possiede auto-disciplina ed è refrattaria a ogni ordine. Predilige modi prettamente intuitivi e ludici e riesce a sviluppare le sue doti solo nel ruolo di figlia e non di donna non riuscendo a prendersi la propria responsabilità. Instaura rapporti di sottomissione con chi le sta accanto e vive la propria fragilità non come forza ma come debolezza, poiché identificandosi con essa si lascia trascinare da essa sventolandola come vittimismo e auto-commiserazione.

La donna integrata nella coppia

La donna integrata è portatrice di un animus solido che le serve per stabilizzare e sostenere le sue qualità yin (il concetto di animus in questo testo differisce da quello di C.G. Jung, infatti l'approccio empirico lo utilizza per descrivere l'espressione della carica femminile yang più vicina al proprio codice empirico. L'ipotrofia, ovvero la mancanza di animus, provoca incapacità di collegarsi ai principi attivi yang, mentre l'ipertrofia, sottolinea la presenza di una carica yang eccessiva che supera la carica yin. Sia la mancanza sia l'eccesso determinano, comunque, un ruolo empirico alterato mentre un'adeguata presenza di animus permette il pieno utilizzo di tutte le qualità e poteri dell'universo yin).

L'animus solido le consente di essere responsabile, radicata, determinata e sicura di sé, senza però esserlo mai fino in fondo. Non patisce la propria fragilità e non la considera una debolezza ma la accoglie come parte di sé perché non potrebbe esserci morbidezza, arrendevolezza e potere liquido senza la fragilità che costituisce uno dei moti empirici yin più significativi. Il coraggio, infatti, le viene dal cuore e non dalla sfida.

La donna yin integrata si evidenzia intorno ai 30-40 anni, tempo utile per uscire dal ruolo di figlia-bambina ed accedere a quello di "grande". Essa si sente collegata con la propria stirpe ovvero intrattiene rapporti d'amore con la propria famiglia e i propri genitori.

E' vivace e fresca, esprimendo con la gioia di vivere la sua parte bambina e la forza della spensieratezza che espande nel suo ambiente circostante senza però sovrastare la donna e il suo potere liquido. Esprime gratitudine nei confronti della vita ed è sensibile alla bellezza dentro e fuori di sé, predilige un linguaggio chiaro, semplice, comunicando in modo spontaneo e aggraziato, possedendo un carisma fluido e armonioso. La donna yin integrata è portatrice di una fiducia naturale onnipresente che le permette di fidarsi della vita, di abbandonarsi e lasciarsi andare davanti alle cose belle.

Nella coppia dona calore e leggerezza, controbilanciando l'energia più concreta e calcolatrice dell'uomo. E solo accanto ad una donna yin integrata l'uomo può accedere in modo integrale alle proprie radici yang entrando nella forza del padre!

L'origine dell'affinità: dalla coppia alterata alla coppia integrata.

All'origine dell'affinità tra due persone vi è la loro parte ombra che è la base dell'attrazione o del rifiuto. L'uomo infatti si sente attratto da chi lo sa compensare nelle sue attitudini e azioni ma al tempo stesso gli è affine nel debito. Più quest'affinità è grande più si sente un senso d'appartenenza profondo.

Secondo il prof. Michel Hardy, esistono molti ruoli tra uomo e donna, tutti speculari tra loro che si attirano per la loro compensazione reciproca. Ciascuno del resto, attrae solo il suo ruolo speculare e non percepisce il fascino di altri partner.

Nella maggior parte dei casi ci si attrae per empatia del debito e del dolore e questo crea la base per una relazione che non è d'amore ma di consolazione che alla lunga lascia venir fuori tutte le ombre: questo è il caso dell'uomo finto Yang e della donna finta Yin ovvero della cosiddetta "coppia alterata" e della "coppia inversa" formata dall'uomo finto Yin e dalla donna finta Yang. Queste coppie, a differenza di quella "integrata" non sono unite da una dinamica d'amore auto-rigenerante poiché i partner, privi di una carica adeguata, si rispecchiano nell'ombra e non nella luce. Da ciò ne consegue che alla base della loro unione non c'è l'amore inteso come aggancio nell'anima, ma il bisogno, la dipendenza, ovvero lo stato del bambino. Bisogno, dipendenza e aspettative sono, infatti, tutti indicatori di relazioni alterate destinate a vivere nel non amore. Nella coppia alterata ad esempio, ambedue i partner interpretano il ruolo degli adulti ma in realtà non lo sentono e il loro legame è più uno stato di dipendenza affettiva: lei tenderà all'abuso affettivo e alla sottomissione, lui al predominio e al possesso. La coppia alterata crede di essere in una relazione d'amore in realtà la relazione si basa sulla paura di rimanere da soli e sul bisogno di dipendere e sottomettere l'altro. Generalmente inoltre le qualità che durante la fase dell'innamoramento entusiasmavano, nella fase successiva deludono, di conseguenza dopo la fase dell'innamoramento, la relazione si incrina. Secondo Hardy l'amore comincia quando finisce l'innamoramento poiché finita la carica sessuale, viene fuori "ciò che è" e quindi, o viene fuori il gancio nell'anima o ci si perde perché il rapporto è sterile. Ma non si può onorare l'amore se prima non si ama e onora se stessi, se non abbiamo, come dice il prof. Hardy, l'amore del sé. Essere se stessi e amarsi

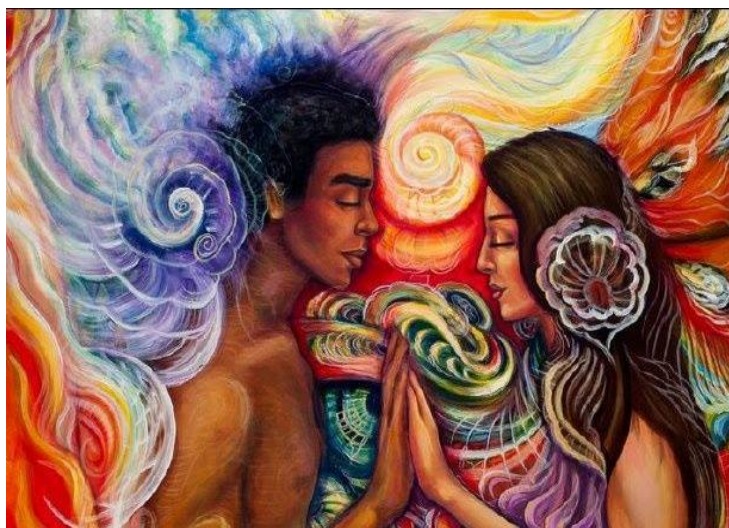
permette di aprirsi all'amore completandosi, senza paura ma con la gioia nel cuore. La paura d'amare, per Hardy, è paura di non essere meritevoli di ricevere e donare amore. Ma l'amore non può esserci se c'è paura, l'amore non è dolore e non ferisce.

Una coppia è integrata quando entrambi i partner accedono ai principi guida del proprio codice e ciò gli consente di sentirsi sostenuti e al sicuro, conferendo autostima, fiducia e stabilità a entrambi. Nessuno dei due partner è alla ricerca di approvazione e riconoscimento. Anche la parte ombra dei propri principi è stata incontrata ed integrata in un moto sinergico che fonde luce e ombra, yin e yang, maschile e femminile. Chi ha raggiunto questo stato d' integrazione non nega più la propria parte buia riconoscendone anche la ricchezza. Pur trattandosi della rabbia o del senso di inadeguatezza, chi ha raggiunto lo stato di integrazione, ha imparato a sostenere il proprio dolore sapendo che si tratta dell'emanazione del proprio debito e non si identifica più con esso.

Solo chi sa accettare i propri fallimenti e perdonarsi i propri errori sa anche creare uno spazio profondo dove sostenerli. In questo modo nella coppia sa sostenere anche le debolezze dell'altro senza critica, rabbia e giudizio. Ogni moto d'amore infatti si sviluppa solo se il singolo accetta anche la parte più scomoda di sé integrandola con l'andare del tempo.

Ai fini empirici ciò significa accedere al ruolo di adulto lasciando indietro quello del piccolo!

Lo stato integrato è l'unico che si colloca nel libero fluire essendo capace di concepire l'amore. La sua differenza rispetto ai ruoli alterati è data dalla capacità di poter dare e ricevere amore intesa come qualità empirica sufficiente prevista dall'ordine. Solamente in sinergia con un altro partner integrato, portatore sano delle stesse qualità empiriche, si può aggirare il bisogno di attaccamento tipico dei ruoli alterati. In qualsiasi rappresentante alterato è infatti il bisogno a costituire l'unica forma di legame. Ciò non significa che la coppia integrata sia perfetta ma che eventuali e inevitabili malintesi possono essere superati con apertura, senza lasciare risentimenti.



Avere delle nuove lenti capaci di farmi comprendere i miei comportamenti anche nelle dinamiche di coppia dove mi sono ritrovata ad oscillare tra il ruolo di carnefice e quello di vittima tipico della donna yin alterata incapace di parlare a suo sostegno, con un Animus inadeguato che la rende succube della vita, eccessivamente accondiscendente e disponibile per timore di essere aggredita, spesso sulla difensiva, servizievole, accomodante, remissiva quasi “agnello sacrificale”. Da yin alterata ho vissuto relazioni in cui mi sono persa “per amore” dell’altro, nell’altro, un amore bisogno che si caratterizzava come rapporto di co-dipendenza, ma in questi anni mi è risuonato molto il tema dell’amore del sé e dell’essere in amore perché non si può amare l’altro se prima non si ama se stessi e non ci si sente in armonia con sé entrando nel libero fluire di tutte le cose.

Ricordo quando nel seminario sui Copioni personali condotto dalla dott.ssa Liliana Minutili, ho rappresentato il copione della donna “perdutamente” innamorata, una donna persa nell’altro. E, dopo avere urlato la mia rabbia e pianto la mia tristezza, proprio in quel seminario, ho guardato negli occhi la mia paura più grande: la paura della solitudine. Una solitudine a cui spesso, invece, sono andata incontro per paura di essere vista! Per paura dell’altro, paura di non essere abbastanza...bella, intelligente, colta, acuta, capace.

Recentemente, grazie ad un restituzione della docente Monica Colosimo, ho anche compreso che le mie resistenze mentali sono sempre in agguato e che la mia mente non è

Qualità d'amore Yin

sempre al servizio del mio cuore...questo vorrei raggiungere, nella mia vita personale e professionale: una mente al servizio del cuore e non viceversa.

5° capitolo

L'amore del sé e il ritorno a casa...la via del femminile!



La cosa più difficile da trovare nei legami

amorosi è l'amore.

(F. de La Rochefoucauld)

Nel simposio di Platone, Socrate afferma che chi pratica i misteri dell'amore sarà in contatto con la verità. L'amore che spesso conosciamo ed esercitiamo però è un bisogno e non nasce dalla consapevolezza di sé e questo tipo di amore non si trasforma in una relazione perché quando entri in contatto con la tua anima sei in amore. Amare se stessi è il primo passo verso l'amore autentico chi ama e rispetta sé ama e rispetta anche l'altro perché comprende che siamo una sola cosa. Se vivi l'amore, se sei in amore, lo condividi, la persona che ama se stessa infatti, è così felice di amare che l'amore diventa straripante e raggiunge gli altri. Secondo Osho l'amore è una luce che dissipa ogni oscurità interiore, ha il potere di trasformare in una forza spirituale. Egli dice: "potrai diventare parte del tutto solo se avrai rispetto per il Dio che dimora in te". Se invece non ami e non rispetti te imparerai a giudicare,

criticare ed evidenziare i difetti tuoi e degli altri. Se ti liberarai da ogni autocondanna ti sentirai amato dall'esistenza e imparerai a provare compassione per gli altri riuscendo a godere della tua solitudine ovvero a meditare e a celebrare te stesso.

Socrate diceva "Conosci te stesso", Buddha afferma invece di amare se stessi perché chi non si ama non può trovare la strada per conoscersi. L'amore è la via giusta per conoscere se stessi. Quindi prima ama te stesso, poi osserva te stesso con attenzione e consapevolezza in modo da vedere le cose per ciò che sono, senza interferenze. E più si osserva e più si è consapevoli più cominci a mettere le ali divenendo un punto d'incontro tra cielo e terra, anima e corpo.

Anche A. Maslow e C.S. Lewis, dividono l'amore in due tipi: l'amore bisogno e l'amore dono chiamati anche amore-carezza e amore-essere. Il primo è un amore immaturo, quindi non è vero amore ma bisogno che abbiamo appreso durante l'infanzia. Un bambino nasce e dipende totalmente dalla propria madre, il suo è un amore-carezza senza la madre non potrebbe sopravvivere per cui il piccolo amerebbe qualsiasi donna lo nutra e lo protegga con amore. Milioni di persone rimangono infantili e immaturi per tutta la vita e hanno sempre bisogno d'amore, sono affamate, lo bramano come il cibo.

L'uomo matura quando smette di avere bisogno dell'amore e comincia ad amare, a condividere, a donare incondizionatamente e in questo caso l'amore non è necessariamente in una relazione ma una condizione dell'essere. Non sono gli altri a far scaturire amore dall'essere ma al contrario è dall'essere che si riversa sugli altri: è amore-dono, amore-essere. E poco importa se gli altri lo accolgano o meno perché l'amore in loro è in abbondanza e scorre e trabocca. **Come avere nel cuore infinite melodie da cantare: che qualcuno le ascolti o meno è irrilevante perché anche se nessuno ascolta, canti ugualmente la tua melodia.**

Quando dipendi dall'altro c'è miseria e schiavitù mentre l'amore ha bisogno di spazio perché è un fiore della libertà, un derivato dell'essere: quando sei, ami!

Occorre però prima **arrivare a casa...**a te e solo dopo avere conosciuto chi sei allora un amore sorgerà nel tuo essere e la sua fragranza si diffonderà a tutti.

Una persona matura infatti si eleva nell'amore, non striscia perché possiede l'integrità che le permette di stare da sola ed essendo in amore aiuta gli altri a essere altrettanto integro e libero.

Secondo Umberto Galimberti nell'era della razionalità tecnica, l'individuo può esprimere veramente se stesso solo nella relazione d'amore che però diventa lo spazio indispensabile per la realizzazione di sé in cui ci si può esprimere liberandosi dai ruoli che occupa in ambito sociale. L'amore pertanto diventerebbe lo spazio per essere stesso e dunque per cercare la propria realizzazione ed espressione del sé ovvero la misura del senso della vita, un rifugio, rispetto a una vita considerata alienata, luogo dell'individuazione, spazio per esercitare la propria libertà fino ai limiti dell'anarchia.. se così stanno le cose però l'amore perde il suo significato più profondo poiché in amore costruzione e distruzione avvengono insieme, realizzazione di sé e perdita di sé hanno confini molto intimi. In primo piano poi non c'è l'altro ma se stesso e l'amore è essenzialmente relazione all'altro. Nell'era della tecnica quindi l'amore è un culto esasperato della soggettività nel quale l'altro è un mezzo per accrescere se stessi, un preteso per realizzarsi, dove il tu è funzionale all'io. Ma se l'intimità è cercata per sé allora non si esce dalla solitudine perché non si cerca veramente l'altro ma sé per cui l'altro non può attraversarmi, alterarmi. L'amore infatti, secondo Galimberti, è soprattutto l'espropriazione della soggettività perché solo l'altro può liberarci dal peso di una soggettività che non sa che fare di se stessa, un'incondizionata consegna di sé all'alterità che incrina la nostra identità non per liberarla dalla solitudine né per fonderla con l'altro ma per aprirla a ciò che noi non siamo.

Come sostiene la dott.ssa Simona Oberhammer nella sua **Via al femminile**, la debolezza maggiore nel modo di esprimersi delle donne è proprio a livello affettivo. Ci sono donne infatti realizzate nella loro carriera, forti, sicure, decise che però nell'aspetto affettivo cominciano ad avere invece grandissime fragilità perché affrontano la relazione affettiva senza connettersi con la propria forza interiore cercando nell'altro, nell'uomo tale forza. In realtà bisogna fare un lavoro di risveglio del proprio femminile e dunque della nostra forza che non va cercata fuori ma dentro di Noi. Tornare a sentire il nostro modo di essere donna e risvegliare le nostre capacità quali l'intuito, le emozioni, la creatività, l'istinto, la passionalità, ecc.

Quest'iniziazione al femminile, alla dimensione istintiva, viscerale e percettiva, è quello che spesso manca alle donne per raggiungere la propria forza e quindi essere in equilibrio. Mentre

il pensiero maschile è un pensiero logico, razionale, concreto, di testa, il pensiero femminile è di pancia, emotivo.

Le verità per le donne vengono dal sentire...dall'intuito ma spesso non ci fidiamo di noi stesse e di ciò che abbiamo sentito e scegliamo di usare il pensiero logico e razionale, più maschile sentendosi a volte insicure. Bisogna invece avere fiducia nella nostra visceralità e nel nostro istinto perché questa è la strada che a noi è data per accedere alla verità. A questa forza dobbiamo accedere. L'istinto non ha rilievo reale, razionale, nella nostra società ma solo marginale. Molti malesseri delle donne nascono per questa mancata connessione al flusso morbido che è tipicamente femminile. A volte ho la sensazione di riuscire a farmi valere solo se vado contro e allora prendo a modello l'uomo e divento rigida. Invece ho scoperto che posso accedere alla mia forza rimanendo in un flusso di equilibrio in cui sono forte ma morbida. La nostra forza infatti è la forza dell'acqua, una forza fluida che va verso la spontaneità, la creatività, la libertà dell'essere non nella programmazione e rigidità. Il nostro equilibrio si ottiene entrando in questa dimensione. Senza porci sistematicamente e razionalmente, logicamente ma sentendosi libere di esprimere ciò che veramente siamo e amiamo. Occorre quindi *sciogliere le rigidità dell'anima*. Una caratteristica tipica del femminile è il caos, il momento in cui lascio andare alle sensazioni, alle emozioni, alle idee (es. il brainstorming). Quando si vive al di fuori di questo caos-creativo ci allontaniamo da noi. Il femminile soprattutto è un'energia che viene dal corpo...quando lo tocchiamo entriamo in contatto con qualcosa che trasformiamo. Quando si entra in contatto con l'anima femminile si entra in contatto con la donna che sa, che ha le sue sicurezze perché la verità viene da dentro e la sua voce interiore ci guida. Entrare in contatto con la pancia, vuole dire quindi entrare in contatto con la saggezza femminile. Il nostro corpo di donne e il flusso ormonale ci porta in questa dimensione di instabilità interiore, ad essere diverse dagli uomini, ad avere un rapporto forte con la ciclicità e la fluidità, flessibilità.

Qualità d'amore Yin

Dedicata te che stai leggendo queste pagine, a te che forse hai perso la strada verso casa, a te chiamata a ristabilire un contatto d'amore anzitutto con te stessa. A te donna.

L'anima femminile S. Oberhammer

L'anima femminile ha risorse sorprendenti

Dalle ceneri fa risorgere la vita

Dal niente fa nascere qualcosa

Dal dolore produce rinnovamento

Dal vuoto crea il pieno

L'anima delle donne è fuoco, passione, pulsione, pienezza d'essere

Ti conduce dove tu davvero vuoi andare

Ti toglie la benda che ti copre gli occhi e ti fa vedere la vita

L'anima si siede accanto a te quando piangi

Ti rincuora quando tremi

Ti rafforza quando hai timore

L'anima è il tuo fuoco caldo, la tua acqua fresca

È la tua voce saggia e il tuo canto gioioso

È la tua risata allegra e il tuo pulsare vitale

L'anima è ciò che sei stata, che sei e che sarai

E' coraggio e ossessione

E' riso e lacrime

Qualità d'amore Yin

E' fango e prato verde

E' ossa e piume

E' raggi di sole e luce di luna

L'anima è vivere attraverso il tuo sentire di pancia

Il tuo udire di carne, Il tuo pulsare di emozioni

Quando la tua anima di donna è dentro la tua vita tu sai

Sai cosa fare

Sai dove andare

Sai cosa sperare.



SECONDA PARTE

6° Capitolo

Il counseling, cenni storici e principi: l'esperto empirico.



Il termine **counseling** indica un'attività professionale che tende ad orientare, sostenere e sviluppare le potenzialità del cliente, promuovendone atteggiamenti attivi, propositivi e stimolando le capacità di scelta.

Letteralmente tradotto dall'inglese, significa '*dare consigli o assistenza*', cosa che però il Counseling non fa. Il Counseling infatti è una relazione d'aiuto che parte dall'analisi dei problemi del cliente, proponendosi di costruire una nuova visione di questi ultimi attuando un piano di azione per realizzare le finalità desiderate (*prendere decisioni, migliorare relazioni, sviluppare auto-consapevolezze, riconoscere e gestire emozioni e sentimenti, affrontare e superare conflitti*) partendo dalle risorse del cliente all'interno di ambiti circoscritti (famiglia, scuola, lavoro, ecc.). Non è il Counseling però a dare risposte e soluzioni ma **è la persona che viene posta nella condizione di aiutarsi** mettendola al centro della relazione. In questa

maniera consente di affrontare problematiche contingenti o emergenti facendo in modo che sia la persona stessa a trovare la soluzione delle questioni fonte di disagio o disequilibrio.

La prima attestazione dell'uso del termine *counseling* per indicare un'attività rivolta a problemi sociali o psicologici risale al 1908 da parte di Frank Parsons. Ma è nel 1951 che la parola *counseling* viene usata da **Carl R. Rogers**, famoso psicoterapeuta della metà del secolo scorso, per indicare *una relazione nella quale il cliente è assistito nelle proprie difficoltà senza rinunciare alla libertà di scelta e alla propria responsabilità*. Rogers ha definito questa come una relazione d'aiuto ovvero *"una relazione in cui almeno uno dei due protagonisti ha lo scopo di promuovere nell'altro la crescita, lo sviluppo, la maturità ed il raggiungimento di un modo di agire più adeguato e integrato. L'altro può essere un individuo o un gruppo...una situazione in cui uno dei partecipanti cerca di favorire in una o ambedue le parti, una valorizzazione maggiore delle risorse personali del soggetto ed una maggior possibilità di espressione"*. Ma la relazione d'aiuto funziona nel momento in cui tra chi offre l'aiuto e chi lo riceve si instaura un **legame di fiducia**, perché è proprio questo legame che permette alla persona di aprirsi e di condividere con l'operatore i personali vissuti. Il legame di fiducia si svilupperà se il counselor sarà in grado di porsi in una condizione di ascolto empatico, di assenza di giudizio e di accettazione incondizionata.

L'intuizione alla base della relazione di aiuto è che 'se una persona si trova in difficoltà il miglior modo di venirle in aiuto non è quello di dirle cosa fare (...) quanto piuttosto di aiutarla a comprendere la sua situazione (*auto-consapevolezza*) e a gestire il suo problema prendendo autonomamente e pienamente la responsabilità delle proprie scelte' (Folgheraiter in Mucchielli p.15). Il presupposto è che 'Nella persona vi sono le risorse (emozionali, cognitive, affettive, etc.) necessarie a che l'aiuto si produca (..). L'aiuto consiste nel rendere possibile una riattivazione o riorganizzazione di queste risorse originarie'

L'intervento di counseling è finalizzato, pertanto, a «consentire ad un individuo una visione realistica di sé e dell'ambiente sociale in cui si trova ad operare, in modo da poter meglio affrontare le scelte relative alla professione, al matrimonio, alla gestione dei rapporti interpersonali, con la riduzione al minimo della conflittualità dovuta a fattori soggettivi». Si tratta di «un'attività di **competenza relazionale** che utilizza mezzi comunicazionali per **agevolare l'autoconoscenza di se stessi attraverso la consapevolezza e lo sviluppo ottimale**

delle risorse personali, per migliorare il proprio stile di vita in maniera più soddisfacente e creativo».

Secondo Rollo May – uno dei padri fondatori del counseling insieme a Rogers – il *counselor* ha il compito di «favorire lo sviluppo e l'utilizzazione delle potenzialità del cliente, aiutandolo a superare eventuali problemi di personalità che gli impediscono di esprimersi pienamente e liberamente nel mondo esterno [...] il superamento del problema, la vera trasformazione, comunque, spetta solamente al cliente: il counselor può solo guidarlo, con empatia e rispetto, a ritrovare la libertà di essere se stesso»-

Con Rogers si ha una visione antropologica dell'essere umano che è anzitutto un "essere in relazione". Questa concezione di un soggetto attivo, libero, autonomo, responsabile e corredato di un proprio potere personale per risolvere i suoi problemi dopo averne maturato piena consapevolezza, costituisce dunque l'antropologia che sta alla base di quelle caratteristiche di autonomia, responsabilità e libertà del cliente che sono le fondamenta del Counseling.

L'Associazione "FEDERAZIONE DELLE ASSOCIAZIONI ITALIANE DI PSICOTERAPIA – FAIP è stata costituita in data 29 settembre 1996 con lo scopo di raccogliere in un'associazione comune le organizzazioni professionali impegnate nel rapporto di aiuto alla persona, nonché singoli professionisti, censiti in categorie ben distinte. Secondo la Faip *"Il Counseling è una professione in grado di favorire lo sviluppo delle potenzialità, qualità e risorse di individui, gruppi e organizzazioni."*

Analogamente AssoCounseling definisce l'attività di *counseling* come: «[...] un'attività il cui obiettivo è il miglioramento della qualità di vita del cliente, sostenendo i suoi punti di forza e le sue capacità di autodeterminazione. Il counseling offre uno spazio di ascolto e di riflessione, nel quale esplorare difficoltà relative a processi evolutivi, fasi di transizione e stati di crisi e rinforzare capacità di scelta o di cambiamento».

Qualunque approccio usi il counselor lo **scopo fondamentale è l'autonomia del cliente (individuo, gruppo o organizzazione)**: che possa fare le sue scelte, prendere le sue decisioni e porle in essere.

In Italia si possono rintracciare attività affini al *counseling* nella storia dell'assistenza sociale che ebbe inizio intorno agli anni venti. Tali iniziative assistenziali, formalmente costitutesi nel 1929, avevano carattere filantropico e volontario.

Il termine *counselor* inizia ad essere utilizzato a partire dagli anni novanta nei corsi di formazione organizzati da scuole di psicoterapia e nell'associazionismo finalizzato a regolamentare tale attività.

Successivi sviluppi avvengono per l'influenza di attività di ricerca e culturali quali:

- l'orientamento scolastico rivolto agli studenti al termine delle scuole superiori;
- l'orientamento professionale rivolto prevalentemente ad ex lavoratori necessitanti di una nuova collocazione professionale;
- l'assistenza sociale e infermieristica;
- le psicoterapie – in particolare comportamentista e psicoanalitica – col sostanziale contributo dell'orientamento umanistico-esistenziale, dell'esistenzialismo e dei movimenti olistici orientati alla salute finalizzati alla prevenzione dei problemi psicologici tesi all'abbandono dei modelli centrati sulla psicopatologia in favore di criteri orientati alla salute e alla prevenzione psichica.

I campi applicativi sono vari e trasversali, spaziando dal settore privato alla pubblica amministrazione. Essi si estendono dall'ambito educativo e scolastico a quello sanitario e sociale, da quello commerciale e aziendale a quello giuridico, carcerario e sportivo e in tutti questi ambiti il *Counselor funge da consulente "relazionale"*. *Egli è in grado di proporsi, inoltre - con progetti ad hoc - alle direzioni didattiche delle scuole ministeriali di vario grado. Essi possono essere strutturati e orientati secondo le competenze del Counselor, sui bisogni specifici degli adolescenti, dei genitori, delle famiglie, degli insegnanti o negli ambiti di una clientela diversificata.*

Obiettivi di fondo sono da parte del cliente:

- *sviluppo della consapevolezza;*
- *sviluppo della responsabilità;*
- *modifica dell'atteggiamento.*

Differenze tra counseling e psicoterapia

Da un punto di vista epistemologico il *counseling* si differenzia dalla psicoterapia per:

- l'adozione di un metodo diverso da quelli riferiti a "medico-paziente" propri dei modelli psicoterapeutici (anche se ciò non si verifica nell'approccio centrato sulla persona rogersiano dove counselling e psicoterapia condividono la stessa impostazione dove l'esperto è il cliente);
- la definizione dell'obiettivo concreto e del contesto spazio-temporale della relazione *counselor*-cliente;
- l'esclusione della psicopatologia come settore di intervento.

A differenza del paziente nella psicoterapia, il cliente nel *counseling* non ha bisogno di essere curato né aiutato a superare una sofferenza psicologica, ma si avvale delle competenze del *counselor* come sussidio delle capacità che già possiede in modo da conseguire gli obiettivi che desidera, nei modi e nei tempi che gli sono consoni.

L'attività di *counseling* è, pertanto, svolta da un *counselor*, un professionista in grado di aiutare un interlocutore in problematiche personali e private ma il Counselor non è solamente un libero professionista infatti, in base al bagaglio di abilità possedute, le competenze proprie all'attività di *counseling* possono essere presenti ed integrate nell'attività di diverse figure professionali quali psicologi, medici, assistenti e operatori sociali, educatori, ecc.

Caratteristiche del counselor con approccio empirico:

Il percorso di counseling pedagogico-relazionale ad approccio empirico, da me frequentato è della durata di tre anni, ed è articolato in seminari teorico-esperenziali ed esercitazioni in cui è possibile attivare un confronto tra il *sé personale*, il *sé interpersonale* e il *sé professionale* al fine di ritrovare equilibrio e congruenza fra questi aspetti e poter successivamente creare un'autentica relazione d'aiuto in cui qualità necessarie sono: ascolto attivo, empatia, presenza, attenzione, disponibilità e apertura del cuore. Da ciò ne consegue che le competenze del counselor sono volte a creare una qualità nella relazione per cui il cliente si possa sentire a suo agio, compreso, accolto empaticamente e quindi non giudicato. L'operatore empirico impara a muoversi in modo empatico e senza formulare giudizi ma per giungere a ciò è necessario che sia consapevole di sé e del suo debito personale e che sia capace di sentire col corpo che libera

dagli schemi mentali e aiuta a sintonizzarsi sulle energie sottili (durante i primi due anni di formazione).

Ricordiamo, infatti, che l'empatia intesa come la capacità di mettersi nei panni dell'altro e sentire come l'altro, è un fenomeno non solo mentale, ma che riguarda l'intera esperienza corporea, richiede un profondo contatto anzitutto con sé stessi a livello sensoriale ed emotivo e la sua espressione interessa prevalentemente l'emisfero destro del cervello che è sorgente della creatività. Entrare appieno nel processo creativo induce la persona ad andare oltre ai suoi abituali orizzonti, trovare nuove risposte, fidarsi delle sue intuizioni e fantasie. Insieme al counselor, l'esperienza creativa e di contatto diventa un nutrimento profondo dell'anima. Per il cliente l'ascolto empatico del counselor si trasforma in capacità di auto-sostegno, ma entrambi sono nutriti dall'essere profondamente immersi nel processo creativo di trasformazione nelle reciprocità.

Il primario compito del Counselor consiste proprio nel ricreare le condizioni che facilitino lo sviluppo e la crescita della persona anche attraverso la creazione di un ambiente favorevole. La creazione di un "atmosfera empatica" e l'alleanza, che il cliente percepisce e che crea il miglior ambiente possibile per il "setting". Costituisce la quintessenza del counseling empirico in quanto permette la realizzazione delle condizioni stesse che danno al cliente la fiducia nelle sue capacità risolutive e che gli consentono di contattare la sua forza motivazionale.

Per il counselor empirico si tratta di entrare nell'energia dell'altro, di accompagnare il cliente alla scoperta del suo vero sé, della sua soluzione, della trasformazione. Il counselor empirico non considera il malessere come un problema ma come un indicatore preciso che indica il punto di partenza verso un percorso di crescita personale volto a ristabilire equilibrio tra mondo personale e mondo circostante.

In particolare il counseling empirico pedagogico-relazionale, vede al suo interno l'integrazione poiché attraverso l'esperienziale vengono forniti strumenti di conoscenza e di crescita personale.

Pedagogia significa condurre, accompagnare: è l'arte di guidare i fanciulli.

Educazione termine ad essa sempre più correlato indica il saper "tirar fuori". Risale all'arte della maieutica di Socrate che già nel V sec. A.C. utilizzava il dialogo per giungere al sapere.

Secondo Socrate, infatti, attraverso l'arte della maieutica ovvero del dialogo e del saper porre domande, ogni persona può giungere alla sua verità (così come l'ostetricia è capace di tirar fuori il nascituro).

Il pedagogico-relazionale nel mio percorso di crescita personale e professionale, considerato che sono un'Educatrice, ha pertanto rappresentato il ponte tra l'empirico e il relazionale, tra l'esperire e l'essere.

Caratteristiche fondamentali del counselor empirico sono:

- 1) Autenticità genuina:** l'operatore è sempre se stesso e si esprime attraverso la coerenza fra ciò che l'operatore sente, pensa e fa. Questo significa essere diventato in anzitutto **portatore sano di emozioni sane** diventando così **un modello autorevole ai fini empirici**, in grado di rispecchiare i disagi altrui senza rimanerci invischiato. La sua autorevolezza nasce proprio dal suo essere modello senza doversi porre in chiave di "maestro".
- 2) Assenza di giudizio:** l'operatore mantiene sempre una disposizione propositiva verso il cliente senza esserne né distaccato né identificato. Ciò significa che interagisce **senza giudizi morali e con assenza di critica** proveniente dai propri parametri, personali o professionali che siano. Il suo sostegno non è "condizionato" dalle proprie idee o convincimenti.
- 3) Comprensione empatica:** l'operatore ha acquisito la capacità di immedesimarsi nell'altro, di vedere il mondo come lui lo vede e di percepirlo con i suoi parametri sensoriali cogliendo il "conflitto personale" del cliente, ovvero confrontando ciò che egli dice (*contenuti oggettivi delle sue espressioni*) con come si manifesta (*mondo corporeo*), prima di riportarlo alla visione empirica. Il *Counselor con Approccio Empirico* evidenzia, quindi, le discrepanze tra il comportamento verbale e non verbale del cliente, ovvero fra ciò che egli dice e ciò che invece il suo corpo rivela come veritiero, fra ciò che esprime e ciò che sente veramente, fra ciò che crede di fare e ciò che realmente mette in atto. Egli è in grado di rilevare le distorsioni della realtà empirica del cliente in conformità ai suoi bisogni, rimettendoli nuovamente in contatto con il proprio Sé.

4) Potere motivazionale: il proprio potere motivazionale equivale sempre al proprio potere personale! Quest'ultimo nasce dal rispetto e di se stesso e porta soltanto come seconda fine l'intento di valorizzare anche gli altri. Egli crea le condizioni affinché il cliente possa accedere alle proprie risorse auto-motivazionali. Ai fini empirici essere motivante equivale alla propria capacità di destare fiducia negli altri instaurando un rapporto di stima e affidamento.

Le tecniche empiriche utilizzate sono: meditazioni, visualizzazioni, tecniche teatrali, giochi di ruolo, attività corporee, ecc.

Gli interventi possono essere rivolti al singolo e-o al gruppo in contesti pubblici e privati.

7° Capitolo

IO EDUCATRICE: esperienze di una donna yin in uno dei servizi della Giustizia Minorile

Il contesto:

La mia esperienza si contestualizza all'interno del luogo in cui presto, da cinque anni, ormai, servizio come Educatrice. Dopo avere vinto un concorso pubblico nel profilo di "Funzionaria della Professionalità Pedagogica", mi sono ritrovata a svolgere il mio lavoro educativo all'interno di uno dei servizi dell'amministrazione della Giustizia Minorile.

Non avrei mai pensato di poter lavorare con minorenni e giovani adulti in un'istituzione totale come quella carceraria e ancora oggi non so perchè io mi trovi lì. Lavoro, infatti, in un Istituto Penale per Minorenni occupandomi di percorsi di "rieducazione" di minori e giovani adulti, autori di reato. Questa struttura ospita al massimo n. 12 ragazzi, tutti di sesso maschile, con un'età compresa fra i 14 e i 25 anni.

Ricordo che fin da quando sono entrata in istituto ho avvertito fortemente ciò che a livello teorico già avevo studiato: in ogni IPM (istituto penale per minorenni) ci sono due anime che DEVONO raccordarsi per il buon funzionamento della struttura, ovvero l'anima educativa e l'anima custodiale. La prima legata al lavoro degli educatori e alle attività che in istituto vengono da questi ultimi programmate e organizzate e il lavoro del comandante e della polizia penitenziaria, rappresentata per il 90% da uomini, che assicurano l'ordine e la sicurezza in istituto non solo durante le attività in cui i ragazzi sono quotidianamente occupati ma, più in generale, in ogni momento della loro permanenza in istituto.

In un IPM la figura dell'educatore, funge da *collante* fra tutti coloro che ruotano attorno al ragazzo e *tramite* col mondo esterno per i ragazzi e il mio essere donna yin, se da un lato mi ha fatto sentire fragile all'interno di un contesto prettamente maschile e chiuso, dall'altro, per mezzo del percorso di counseling, che mi ha aiutata a prendere maggiore consapevolezza di me, mi ha agevolata grazie ad alcune mie qualità: attenzione, ascolto e comprensione. Il percorso di counseling, infatti, ha fatto sì che vedessi con occhi nuovi la mia posizione all'interno del servizio in cui lavoro e se all'inizio mi aspettavo di cambiare, di diventare più aggressiva, più forte, più diretta, oggi sono più consapevole di ciò che porto nel gioco e accolgo le mie fragilità e debolezze sapendo che fanno parte di me e che hanno un senso anche quelle.

La mia impulsività e il mio senso di giustizia, come dico io, a volte non mi permette di tacere laddove, sarebbe opportuno, per potere sentire quale carica empirica richiede la situazione e solo dopo agire. Questo, insieme a tanto altro, è uno degli obiettivi legati alla crescita del mio sé professionale. Avere visto in questi anni di percorso le mie luci ma anche le mie ombre, come la fragilità, la paura, il senso di inadeguatezza, la scarsa autostima (tipiche ombre della donna yin alterata) e avere sentito amore per me così come sono, mi ha consentito, a un certo punto di volere posare finalmente la mia "armatura", che alla fine mi faceva solo chiudere evitando di farmi vedere dagli altri per ciò che realmente sono, con le mie luci e le mie ombre. Avere imparato a lasciarmi andare maggiormente, evitando di apparire la "maestrina" a tutti i costi, a volte rigida e controllata, mi ha aiutata a rendermi visibile, più sicura di me e più vera e a sorridere di più seppure sono consapevole che le mie ombre, così come le luci, mi apparterranno sempre. Il cammino è ancora lungo, a volte ritorno nei miei vecchi schemi di pensiero e di comportamento ma spero che la mia mente, sempre più amica e che il mio sentire, sempre più allenato, sappiano puntualmente segnalarmi l'allontanarmi dal libero fluire mantenendo forte in me il desiderio di rientrarvi.

In questo spazio, vorrei raccontare alcune mie esperienze professionali, piccole e grandi conquiste, che sento di avere raggiunto solo nel momento in cui ho accettato la realtà così com'è senza giudicarla: colleghi, polizia penitenziaria, superiori, magistratura e fatti ad essi collegati. Ho compreso non solo che l'altro mi fa sempre da specchio e che è per me una risorsa ma ho anche compreso che a volte, è necessario respirare e spostarsi per un attimo per evitare di cadere dentro la situazione stessa lasciandosi coinvolgere emotivamente. Ho provato ad esercitare il mio potere liquido di cui parla il prof. Hardy, al fine di affrontare le situazioni con maggiore determinazione senza mai rinunciare e perdere la morbidezza tipica del femminile che si sposta per affrontare da dietro, senza attaccare, le situazioni.

ESPERIENZE PROFESSIONALI

Come ho già raccontato, durante il percorso di counseling, ho sentito di essermi ammorbidita e di avere acquisito maggiore apertura e disponibilità verso forme di incontro e contatto con i ragazzi, in precedenza non sperimentate per cui se in passato non avrei preso parte alle attività organizzate per i ragazzi, dalla fine del mio primo anno di master, ho quasi "naturalmente" partecipato ad alcuni laboratori artistici insieme ai ragazzi. Ricordo bene quando mi lasciai coinvolgere dai ragazzi, a conclusione di un laboratorio di hip hop e dietro l'invito di cantare o meglio "rappare" insieme ad un ragazzo, esibendomi con lo stesso alla presenza di altri operatori dei servizi minorili e del mio direttore nonché della polizia penitenziaria, non mi sono tirata indietro ma con coraggio ho detto SÌ!

Recentemente, invece, grazie alla mia partecipazione al laboratorio di chitarra e ad uno stage di teatro sulla comicità, ho avuto modo di sentirmi ancora più vicina ai ragazzi poiché, soprattutto durante lo stage teatrale, tutta la corporeità è stata messa in gioco comunicando con loro attraverso un altro canale ancora troppo poco sperimentato in istituto. Anche in questa occasione, è stato molto significativo per me Educatrice condividere con i ragazzi alcune esperienze di corporeità che hanno contribuito ad abbattere altre barriere, come quella della paura del giudizio, percependo maggiore rilassatezza e apertura e la capacità di ridere di sé creativamente. L'ho fatto io per prima incoraggiando i ragazzi a fare altrettanto.

Il laboratorio di chitarra si è svolto disponendoci in cerchio e, dopo averlo concordato col docente, ho proposto ai ragazzi una breve esperienza di distensione attraverso brevi esercizi di respirazione prima di iniziare la lezione di tecnica strumentale. Insieme ai ragazzi e al docente abbiamo anche riso molto e anche durante questa esperienza ho avvertito di contattarli maggiormente. La mia più grande emozione è sempre legata all'invito rivoltomi dai ragazzi di esibirmi e sedermi accanto a loro in occasioni delle performance organizzate in IPM e per me, che rappresento l'Istituzione, ha rappresentato nuovo slancio all'interno della mia professione.

“Ho incontrato persone speciali...”

Adesso voglio raccontare l'esperienza di D. inserito nel laboratorio di chitarra.

D. era un ragazzo preso in carico dall'altra mia collega educatrice ma col quale grazie, anche all'esperienza laboratoriale condivisa, ho instaurato una relazione di vicinanza e simpatia.

Era arrivato il giorno della sua udienza: si trattava di un'udienza importante per il ragazzo in cui i giudici avrebbero deciso se attenuare la sua misura e inserirlo in una comunità o meno.

Quella mattina, pertanto, arrivati in Tribunale, D. era molto emozionato. Poco prima di entrare in udienza, visibilmente agitato, D. mi chiede cosa può dire ai giudici per convincerli che lui si è pentito e che è cresciuto e mi confida il suo timore di parlare davanti “a tutte quelle persone importanti”, non sapendo bene cosa dire.

In quel momento, avvicinatami maggiormente al ragazzo, gli chiesi di chiudere gli occhi e di respirare e di visualizzare i mesi trascorsi in IPM e le sue giornate in istituto, dal momento della sveglia al mattino al momento della sera e al rientro in stanza. Ricordando le attività a cui aveva partecipato, raccontando come si era sentito in quei mesi, quali erano stati i momenti più importanti per lui e quali erano oggi i suoi desideri: “E se dovessi interromperti per via della tua emozione, fai un grande respiro e poi riprendi a parlare di te guardando tutti negli occhi”.

Entrati in aula a D. fu chiesto di parlare ed egli, dopo avere respirato, cominciò a raccontare del periodo trascorso in IPM, del fatto che non gli era mai capitato di avere una vita, a suo

dire, così *ordinata*, in cui si alzava ogni giorno per andare a scuola e in cui disse, aveva imparato a suonare la chitarra partecipando ad un laboratorio al termine del quale si era esibito insieme ad altri ragazzi di una scuola. Aggiunse anche che si sentiva “un vero cretino” per avere dato retta ai cosiddetti amici con cui aveva agito il reato e che entrare in carcere gli era servito perché disse, voltandosi verso di me e sorridendo, aveva incontrato “persone speciali”. Il sorriso e lo sguardo del ragazzo furono a quel punto seguiti dallo sguardo di tutti i giudici presenti in aula che si voltarono verso di me, emozionata e sorpresa dalle parole di D. e resa visibile dalle parole di un ragazzo.

D., che era riuscito a parlare a suo sostegno, mostrando senso di responsabilità per ciò che aveva commesso, reale pentimento e capacità di riflessione rispetto a quanto agito precedentemente, dopo qualche giorno, ebbe la fiducia della Magistratura, ottenne un’attenuazione di misura e venne collocato in una comunità presso la quale si trova attualmente per fare successivamente rientro a casa.

“Tu non sei la loro madre!”

Mi fa piacere raccontare un altro episodio accaduto alcuni mesi fa con un ispettore che giunge in IPM dopo anni di lavoro in carceri per adulti e alla sua prima esperienza con il mondo della giustizia minorile.

Quella mattina in istituto i ragazzi avrebbero dovuto incontrare il giornalista Bolzoni, scrittore del libro “Il capo dei capi” ma avendo trasgredito ad una regola dell’istituto non avrebbero potuto partecipare alle attività rieducative. Considerata, però, l’importanza dell’evento, entrando nella stanza dell’ispettore alla presenza del direttore e della mia collega educatrice, ho detto che secondo me i ragazzi sarebbero comunque dovuti scendere per incontrare lo scrittore a maggior ragione, pensando che qualcuno di quei ragazzi avesse intenzionalmente trasgredito la regola dell’istituto per evitare l’incontro ed evitare di parlare di un argomento quale la mafia.

L’ispettore ascoltando le mie parole mi aggredì sostenendo che ero solita giustificare i ragazzi senza mai pensare al lavoro degli agenti di polizia che avrebbero dovuto convincere i ragazzi a scendere e che mi comportavo sovente come se fossi la loro madre!

A quel punto, respirando, con una calma e fermezza, chiesi all'ispettore di ricordare in quali altre circostanze mi sarei comportata come una madre e sarei stata accondiscendente con i ragazzi perché, riportandolo ai dati di realtà, io ero abituata ad osservare i comportamenti e che solo su quelli potevamo confrontarci mantenendo altresì ciascuno il proprio stile relazionale nel rispetto dei reciproci ruoli. L'ispettore rimanendo sul vago non ricordò nessun episodio e comportamento specifico mentre io ricordai a lui diversi episodi in cui ero stata al suo fianco anche a rinforzare il suo no incerto, facendolo divenire un chiaro NO. Dopo avergli ricordato questi episodi decisi anche di andare in sezione e di parlare con i ragazzi i quali dopo avere esternato i motivi di quel loro comportamento, che esulava dall'incontro odierno e dall'interpretazione avuta precedentemente dagli adulti, furono invitati ad assumersi la responsabilità delle proprie azioni e considerata l'importanza di quell'evento organizzato per loro, scesero tutti in sala partecipando all'attività con interesse.

Con l'ispettore e più in generale con i vari attori che operano nella struttura, non riesco sempre ad avere buone relazioni oscillando a volte in comportamenti ancora troppo ambigui, fragili o rabbiosi. Non sempre mi ricordo di respirare e di prendere le distanze, per potere poi con calma affrontare una discussione. Non sempre riesco ad assumere un atteggiamento fermo e dolce allo stesso tempo. Continuo a sperimentarmi in prima persona sempre...

La sperimentazione

La sperimentazione è stata condotta in IPM con alcuni ragazzi ospiti della struttura, con un'età che oscilla fra i 17 e i 22 anni dividendola in incontri di gruppo e incontri individuali. In particolare negli incontri di gruppo hanno partecipato: 1 minorenni e 9 maggiorenni (diciottenni e ventenni e un ventiduenne).

L'adolescenza è un momento complesso della vita e molto importante per lo sviluppo della persona. E' un'età dai confini sempre meno definiti, con il rischio di un suo prolungamento interminabile. Mutevole, imprevedibile, incerta. E' difficile orientarsi tra i problemi di questo periodo: amicizia, amore, sessualità, droga, violenza, disagio, scuola, rapporto con gli adulti, inserimento nella società, trasformazioni fisiche e psicologiche.

Noia, senso di impotenza, rassegnazione, fuga dalla realtà, mancanza di senso, comportamenti aggressivi e antisociali sembrano oggi i nemici peggiori di molti ragazzi; se a ciò si aggiunge un sistema familiare e sociale debole, perdersi diventa ancora più facile.

In particolare, gli adolescenti e i giovani adulti che ricadono nel sistema penale della giustizia sono alla ricerca di un'identità adulta ancora potenziale e hanno bisogno di un supporto (educativo, psicologico e sociale) che rimuova gli ostacoli interni ed esterni e li aiuti a definire obiettivi di cambiamento. Si tratta di obiettivi di cambiamento che se non hanno un intimo collegamento con ciò che i ragazzi e i giovani *sono* profondamente, difficilmente potranno ancorarsi su solide radici.

Si tratta di un'impostazione evolutiva del percorso trattamentale in grado di attivare relazioni educative che orientino verso un processo di responsabilizzazione finalizzato ad una progettualità futura. Nonostante ciò molti percorsi trattamentali e di reinserimento sociale, seppure individualizzati, tendono ancora ad omologare le proposte e opportunità non solo per mancanza di risorse ma perché manca il gancio nell'anima del ragazzo (questo è solo un mio personale parere).

La psicoterapia evolutiva, ad esempio, considera i comportamenti trasgressivi e antisociali come una difficoltà a raggiungere obiettivi evolutivi specifici della propria fase di crescita, espressione di un blocco evolutivo, con la conseguente incapacità ad assumersi la responsabilità del proprio comportamento che risulta, pertanto, immaturo e inadeguato.

Requisiti di base per il passaggio all'età adulta sono:

- senso di responsabilità
- acquisizione di un'autonomia materiale e di pensiero
- assertività intesa come capacità di sostenere una propria opinione
- capacità di interagire con sé, con gli altri e col mondo.

Considerando, quindi, da un lato i bisogni evolutivi specifici dei ragazzi e giovani presenti in IPM e dall'altro la fame d'amore che accompagna spesso le loro storie, ho deciso di continuare a seguire da un lato alcuni ragazzi con vissuti particolarmente sofferenti, attraverso incontri individuali e dall'altro di condurre un'esperienza di gruppo.

Voglio precisare che a causa delle condizioni rigide tipiche di una struttura carceraria, non è sempre stato possibile coinvolgere tutti i ragazzi presenti per cui se al primo incontro i ragazzi che hanno partecipato sono stati in numero di 6 al successivo incontro la loro presenza è stata di 10 su 12 presenti in struttura.

Essendo una figura istituzionale che funge da tramite fra i ragazzi e la magistratura il rischio era di non riuscire ad avere una reale apertura e disponibilità da parte dei ragazzi coinvolti, questa la mia più grande preoccupazione.

All'esperienza di gruppo hanno partecipato, oltre ai ragazzi presenti in istituto anche Maria, la mia collega educatrice, la dott.ssa Alessandra, psicologa dell'ASP territoriale che segue tutti i ragazzi dell'IPM e Alessia, una volontaria iscritta al terzo anno del corso di laurea in "Educatore di comunità" che ha scelto il nostro istituto per fare la sua tesi e partecipare a questa esperienza.

Trattandosi di una struttura chiusa, agli incontri erano presenti anche gli agenti di polizia penitenziaria che svolgono funzione di sicurezza e di controllo.

Voglio sottolineare che alcuni degli agenti, invitati a far parte del cerchio, hanno accolto l'invito partecipando all'incontro, altri hanno preferito rimanere nel loro ruolo, esercitando la loro funzione, fuori dal cerchio.

Finalità della sperimentazione è stata sollecitare e attivare un nuovo tipo di riflessione che è "ascolto del sé", così poco sperimentato da adolescenti e giovani.

Se è vero che oltre il tempo della pena non è da intendere solo come *kronos* (indica il tempo nelle sue dimensioni di passato, presente e futuro, lo scorrere delle ore) ma anche come *kairos* (indica il tempo opportuno, il tempo debito, la buona occasione) è anche vero, che nella mia esperienza di educatrice, ho spesso incontrato ragazzi che evitano di "pensare" perchè pensare a ciò che hai perduto, a ciò che fuori ti aspetta o non ti aspetta, comunque crea un disagio. Ho, quindi, voluto proporre ai ragazzi uno spazio nuovo, circolare, in cui il *sentire*, e non il pensare, sia non solo possibile ma sia elemento di un cambiamento reale da cui non occorre fuggire.

Finalità dell'esperienza è, dunque, solleticare il sentire distinguendolo dal pensare e dal capire affinché i ragazzi, in assetto di gruppo e in incontri individuali, possano sperimentare un modo diverso di approcciarsi al sé e di conseguenza agli altri; un modo diverso di essere e di vivere.

All'interno del cerchio, in particolare, volevo offrire ai ragazzi uno spazio-luogo-tempo in cui imparare a sentire maggiormente, educandoli ad ascoltare se stessi e considerare le difficoltà di stare con sé e di parlare del sé, ho scelto di portare la realtà empirica a livello filmico, scegliendo una storia in cui loro potessero riconoscersi e rispecchiarsi.

Ciò aveva lo **scopo** di aumentare il livello di consapevolezza su una tematica: ***io, le mie qualità e i miei desideri***, trovando, anche attraverso il confronto con gli altri, spunti di riflessione.

Negli incontri individuali in cui ho scelto di seguire in particolare un ragazzo, ho usato tecniche di respiro e visualizzazioni e il metodo della scrittura autobiografica.

Racconto dell'esperienza di gruppo:

Considerando le caratteristiche di rigidità, già descritte, da un lato e dall'altro di imprevedibilità di una struttura carceraria, l'esperienza di gruppo è stata possibile avviarla solo nel mese di luglio ed ha previsto due incontri.

Tale esperienza, ha però avuto il consenso dei ragazzi e insieme alle mie colleghe e col consenso del direttore, è rimasta come attività educativa in un'ottica evolutiva con una frequenza quindicinale.

Al **primo incontro**, dopo avere introdotto l'attività e il senso della stessa ai ragazzi, è stato proposto di vedere un film: *La famiglia Beiler*, ma quella mattina, avevo sentito che c'erano ancora alcune resistenze, legate probabilmente ad alcuni eventi imprevisti accaduti la settimana precedente, infatti metà dei ragazzi era rimasta in sezione e l'altra metà che era scesa per partecipare all'attività, chiedeva di vedere un altro film. L'atteggiamento dei ragazzi sia nei miei confronti sia nei confronti della mia collega educatrice, presente durante questa breve esperienza, non era il solito, di ascolto e di fiducia. Dopo avere ascoltato le loro

motivazioni ho respirato profondamente e con calma ma con determinazione ho chiesto ai ragazzi di vedere intanto il film che avevo scelto per loro perché ero sicura che gli sarebbe molto piaciuto e perché c'era un messaggio dietro che volevo fargli arrivare e di cui avremmo parlato in seguito, se volevano. Il film da loro proposto lo avremmo visto successivamente. Così è stato.

Dopo avere invitato tutti a fare un grande respiro e avere cercato di creare le giuste condizioni di apertura, sono state abbassate le luci ed è iniziata la visione del film.

Il mio intento era di proporre ai ragazzi un'intensa esperienza emotiva mediata dall'uso del video, intorno al tema dell'amore e del bisogno di individuazione.

La scelta è stata fatta anche considerando il bisogno d'amore osservato in questi anni ascoltando le storie di molti ragazzi, adolescenti e giovani adulti, spesso connotate da famiglie e vissuti abbandonici o con legami fortemente invischiati. D'altro lato evidente era l'attaccamento da parte dei ragazzi a delle figure genitoriali non sempre presenti e capaci di offrire sostegno alla crescita e adeguata qualità d'amore. Considerando ciò ho scelto di utilizzare la visione di un film dal titolo "La famiglia Belier" che rappresenta una famiglia, la quale, nonostante le difficoltà e la presenza di un disagio fisico e sociale (si tratta di una famiglia i cui i genitori sono sordomuti) riesce ad offrire alla propria figlia radici salde per poter spiccare il volo!



TRAMA: Tutti i componenti della famiglia Belier sono sordomuti tranne Paula, la primogenita di 16 anni. Paula è un'interprete indispensabile per i suoi genitori e il fratello minore, preziosa per il funzionamento della loro fattoria.

Un giorno, spinta dal suo insegnante di musica che ha scoperto il suo dono per il canto, decide di fare le selezioni per una nota scuola di canto parigina. Una scelta di vita che significherebbe la distanza dalla sua famiglia e un passaggio inevitabile all'età adulta.

Osservazioni primo incontro:

Durante la visione del film, conoscendo la storia e i contenuti trasmessi ho notato, in particolare uno dei ragazzi partecipare ora sorridendo e commentando alcune scene ora commuovendosi.

Al termine del film, una volta accese le luci, ho visto proprio questo ragazzo alzarsi, come a volersi distrarre per evitare di piangere e dirigersi verso la porta. Contemporaneamente noto le lacrime che bagnano il viso della mia collega educatrice verso che anche gli altri ragazzi guardano.

Tutti i ragazzi erano visibilmente emozionati e, dopo avere richiamato F. invitandolo ad avvicinarsi, emozionata ma presente e col desiderio di comunicare con i ragazzi, m posiziono di fronte a loro e guardandoli negli occhi uno ad uno, gli dico che credo in loro e nelle loro qualità e credo che anche in loro ci siano doni meravigliosi tutti da scoprire. Infine respiro e chiedo loro una sola parola che racchiuda il loro sentire in quel momento.

Se vuoi, in una sola parola dimmi come stai. Dillo senza pensarci molto, pronunciando la parola che senti salire su in questo momento...

EMOZIONI-EMOZIONATO

NON TROVO LE PAROLE

SORPRESO

TOCCANTE

APPARTENENZA

COLPITA

RICERCA D'IDENTITÀ

IN RIFLESSIONE

COMMOSSO-A.

F. oltre alla parola aggiunge, sgranando gli occhi, che non gli era mai capitato di piangere per la visione di un film e che si sente molto emozionato e lo dice toccandosi il petto continuamente. Dice che non trova davvero le parole e i suoi occhi ancora lucidi e le sue mani che vanno su e giù dal petto all'addome e viceversa, testimoniano il suo sincero coinvolgimento.

D. dice che è stato bellissimo quando la protagonista è scesa dalla macchina per "tornare indietro ad abbracciare i suoi genitori" perché sembrava non volerli lasciare più. Quello è stato per lui il momento più emozionante.

F. E. dice che l'abbraccio finale tra Paula e la sua famiglia gli ha ricordato quando a seguito di un arresto, anche loro devono lasciare le famiglie e spesso succede che chiedano alle Forze dell'ordine, di poter abbracciare ancora una volta i propri genitori prima di andare via.

A. dice che la storia di Paula le ha ricordato la sua. Lei sta studiando e ama molto i suoi genitori e si chiede se troverà il coraggio di lasciare la sua famiglia per andare verso il suo futuro.

G. dice che è rimasto colpito quando la figlia comincia a comunicare tramite il linguaggio dei segni e che secondo lui ha dedicato la canzone ai suoi genitori.

Al termine di quelle riflessioni c'è un silenzio ricco di emozioni e dopo esserci ancora guardati scambiandoci dei sorrisi e respirando, li ringrazio per la loro partecipazione.

Il **secondo incontro** avviene alla presenza di tutta l'équipe e di n. 3 agenti di polizia penitenziaria:

il gruppo posizionato in assetto circolare si è caratterizzato come un gruppo misto formato nello specifico da: operatori della giustizia minorile, una studentessa, un agente di polizia penitenziaria e n. 10 ragazzi.

Considerando che al primo incontro non avevano partecipato tutti i ragazzi, ho chiesto ai ragazzi presenti di voler raccontare la storia che si narra nel film.

F. ha preso la parola e ha iniziato a raccontare il film utilizzando enfasi e fornendo molti particolari al resto del gruppo. Poco prima della conclusione del suo racconto ho chiesto ad uno dei ragazzi di alzare un telo dietro cui vi era un televisore in cui avevo lasciato in stand-by la parte conclusiva del film che parte nel momento in cui Paula iniziare a cantare un brano.

Con questo brano Paula vince l'audizione per entrare a far parte di un'importante scuola di canto corale a Parigi ma ciò che emoziona è che Paula pur ritrovandosi davanti ad una commissione, si rivolge ai suoi genitori mimando, col linguaggio dei segni il testo della canzone scelta per l'audizione. Paulà canta il suo desiderio di "volare", di trovare il senso della sua vita nel mondo e dunque, la sua felicità:

Je vole-lo Volo (brano tratto dal film)

Miei cari genitori io vado via

Vi voglio bene, ma vado via

Non avete più una bambina, stasera

Io non fuggo, io volo

Cercate di capire, io volo

Senza fumo, senza alcool

Io volo

Io volo

Mi osservava, ieri...

preoccupata, turbata, mia madre.

Come se lei lo sentisse.

Aveva dei dubbi.

Capiva.

Le ho detto che stavo bene, con un'aria serena.

Lei ha fatto finta di niente

E mio padre, disarmato, ha sorriso.

Senza voltarsi

Allontanarsi sempre di più

Una stazione, un'altra stazione

E finalmente, l'Atlantico.

Miei cari genitori io vado via

Vi voglio bene, ma vado via

Non avete più una bambina, stasera

Io non fuggo, io volo

Cercate di capire, io volo

Senza fumo, senza alcool

Io volo

Io volo

*Io mi chiedo, sul mio cammino,
se i miei si rendano conto
che le mie lacrime hanno bagnato le mie promesse
e la voglia di andare avanti.
Semplicemente credere nella mia vita,
vedere ciò che ho promesso a me stessa
Perché, dove e come,
in questo treno che si allontana...
Ogni istante di più.*

*È strana, questa gabbia
Che mi serra il petto
Non posso più respirare
Mi impedisce di cantare.*

*Miei cari genitori io vado via
Vi voglio bene, ma vado via
Non avete più una bambina, stasera
Io non fuggo, io volo
Cercate di capire, io volo
Senza fumo, senza alcool
Io volo*

lo volo

lo volo.

Rivedere una parte del film, ha ricreato intanto una visibile emozione in coloro che lo avevano già visto ma anche in coloro che non l'avevo visto i quali mi hanno chiesto di poterlo vedere per intero successivamente. I ragazzi del resto avevano raccontato agli altri del film e quindi c'era molta curiosità in proposito.

Dopo l'ascolto della canzone ho chiesto chi volesse leggere il testo e M. ha iniziato a leggerlo lentamente. Ho chiesto nel frattempo agli altri di chiudere gli occhi e si è creato un momento di grande ascolto e attenzione.

F. ha spezzato il silenzio riprendendo una frase del testo: ...nonostante ho pianto per le promesse che vi ho fatto io volo perché ci sono delle promesse che ho fatto a me!

"E' giusto così! Diventare grandi significa anche seguire le proprie passioni." Questo è il suo commento e quello di altri ragazzi.

F.E. interviene dicendo che a lui sta succedendo la stessa cosa ovvero scegliere qualcosa per sé che non è condivisa dai suoi genitori ma sapere che gli stessi comunque lo rispetteranno.

Per D., l'unico minorenne, la protagonista è stata un'egoista: "io non avrei lasciato i miei genitori in quelle condizioni da soli per seguire un sogno, per un lavoro forse sì".

A questo punto interviene R. dicendo che si può trovare una soluzione per la famiglia, si può trovare un'interprete che lavori per loro ma la figlia non può sacrificarsi per tutta la vita. E dunque anche D. conviene sul fatto che Paula ha fatto bene a seguire il proprio sogno.

Si riflette, infine, sul significato dell'amore e sul fatto che amare per un genitore è lasciare andare, che amare, per un figlio è da un lato appartenere e dall'altro volare alto, perché...
Tanto più profonde e salde sono le radici tanto più in alto si riesce a volare!

Qualità d'amore Yin

Al termine della giornata, ai ragazzi viene distribuita una scheda: "La lista dei desideri", tratto dal libro: *Esercizi di Felicità* di M. Colosimo, e dei colori.

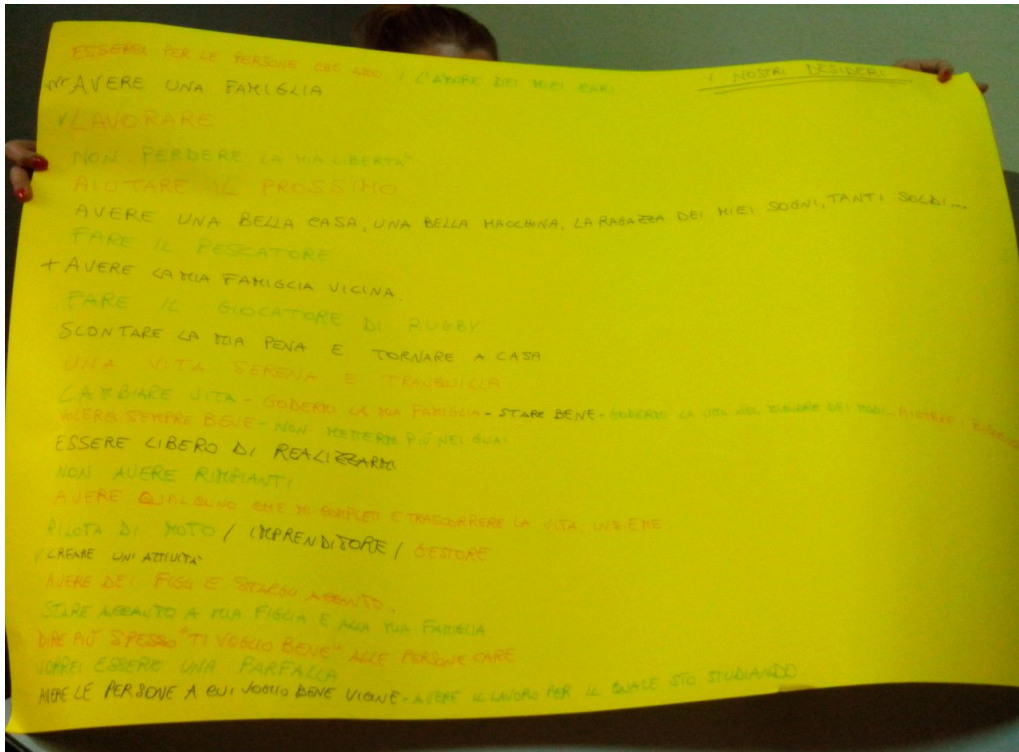
Adesso con colori diversi, dai più brillanti ai più scuri, prova a scrivere o a disegnare i tuoi desideri...

- ESSERE LIBERO, LIBERO DI POTER VIVERE E REALIZZARE I MIEI SOGNI
 - POTER AVERE ACCANTO LA MIA FAMIGLIA IL PIU' LUNGO POSSIBILE
 - FAMIGLIA VICINA
 - UNA VITA SERENA E TRANQUILLA
 - SCONTARE LA MIA PENA E TORNARE A CASA
 - AVERE IL LAVORO CHE MI PIACE PER IL QUALE STO STUDIANDO
 - AVERE LE PERSONE A CUI VOGLIO BENE SEMPRE VICINO A ME
 - VIAGGIARE IN TUTTE LE CITTA' CHE MI PIACCIONO DI PIU'
 - LAVORARE, COTRUIRMI UNA FAMIGLIA, NON PERDERE LA MIA LIBERTA'
 - AIUTARE IL PROSSIMO
 - E' BELLA LA LIBERTA'...
-
- FARE IL GIOCATORE DI RUGBY
 - MECCANICO
 - IMPRENDITORE
 - PILOTA DI MOTO
 - GESTORE
 - VEDETTA
 - COSTRUIRMI UNA FAMIGLIA
 - CAMBIARE LA MIA VITA
 - CREARMi UN'ATTIVITA' PER NON FARE ALTRI SBAGLI COME HO FATTO FINO AD OGGI
 - AVERE UNA BELLA CASA
 - AVERE UNA MACCHINA

Qualità d'amore Yin

- MOTOCICLETTA
- TANTI SOLDI
- LA RAGAZZA DEI MIEI SOGNI
- AVERE TRE, QUATTRO FIGLI
- UN LAVORO ONESTO MA NON FATICOSO
- UNO YACHT
- VORREI ESSERCI SEMPRE PER COLORO CHE AMO
- VORREI CHE UNO DEI RAGAZZI UN GIORNO SCEGLIESSE DI FARE L'AGENTE DI POLIZIA.
- AVERE LA MIA FAMIGLIA ACCANTO IL PIU' A LUNGO POSSIBILE E FARE IL POSSIBILE PER DARLE IL MEGLIO, RECUPERANDO LE COSE SBAGLIATE E I DISPIACERI CHE HO DATO LORO.
- LIBERTA' DI VIVERE, LIBERTA' DI REALIZZARMI E POTER ESSERE QUALCUNO NELLA VITA.
- TROVARE QUALCUNO CHE MI COMPLETI E PASSARCI IL RESTO DELLA MIA VITA
- NON AVERE RIMPIANTI SFRUTTANDO OGNI OPPORTUNITA' CHE MI DARA' LA VITA.
- VORREI DIRE PIU' SPESSO TI VOGLIO BENE ALLE PERSONE A ME CARE.
- AVERE UN PAIO D'ALI, ESSERE UNA FARFALLA, PER SVOLAZZARE LIBERAMENTE E IN MANIERA LEGGERA SUI FIORI E SUI PRATI
- ESSERE UNA LUMACA PER VIAGGIARE, FARE IL GIRO DEL MONDO ED AVERE SEMPRE LA MIA CASA CON ME.

Successivamente ho invitato i ragazzi a mettersi in coppia e a raccontare al compagno quando sono nati questi desideri e a contestualizzarli, infine ho chiesto loro di scegliere uno o due desideri, quelli ritenuti più significativi e spostandomi verso un cartellone posizionato fuori dal cerchio ho segnato i loro desideri (vedi foto).



Ciò che è emerso è stato soprattutto il desiderio di ritrovare una libertà perduta che si connota anche come libertà interiore e non solo materiale, altrettanto comune è il desiderio di avere vicino la loro famiglia o di poterne formare un giorno una tutta loro così come il bisogno di cambiare vita, di avere un'altra opportunità, di recuperare e di avere un futuro migliore.

Tornata nel cerchio ho, infine, chiesto a ciascuno dei ragazzi di verbalizzare come si sentono, con una sola parola: BENE, LEGGERO, ILLUMINATA, CONTENTO, TRANQUILLO, RINCUORATA, SERENO, BENE, FIDUCIOSO, SORPRESA, BENE, GRATA.

A questo punto, nonostante gli agenti di polizia chiedano ai ragazzi di uscire dalla sala perché era giunta l'ora di andare nel campetto di calcetto del'IPM, i ragazzi rimangono seduti e a quel punto, chiedo loro che nome potremmo dare a quest'attività e gli stessi subito propongono alcuni nomi quali:

ESTERNANDO

DESIDERANDO...

LIBERTA' DI PENSIERO

CULTURA COME SPERANZA

PASSATEMPO

ATTIVITA' DI CONDIVISIONE.

Viene scelto ESTERNANDO, piace a tutti e a questo punto diventa il nome della mia sperimentazione!



Ultima parte della sperimentazione è stata dedicata ad uno dei partecipanti il quale durante gli incontri di gruppo non era riuscito ad esprimersi e del quale conoscevo il vissuto abbandonico di cui era portatore. A lui ho, pertanto, chiesto durante un colloquio di sostegno di scrivere una lettera cercando di contattare il sé bambino. Con lo stesso durante altri incontri abbiamo iniziato un percorso sul respiro più consapevole successivamente abbinato all'ascolto della musica e quindi dopo avere dedicato qualche minuto alla respirazione ho chiesto al ragazzo:

Scrivi una lettera, come se a scriverla fossi tu all'età di 6 anni. Iniziala scrivendo Caro.... E raccontagli di quel bambino, delle sue paure, dei suoi bisogni e desideri... (dal libro "Esercizi di felicità" di M. Colosimo).

Caro G.,

mi ricordo quando in collegio ci comportavamo male e ci mettevano in castigo ma c'erano anche le suore buone...quando dovevo fare i compiti prendevo il quaderno e se c'era la suora cattiva lo buttavo a terra e non volevo studiare, se c'erano quelle buone invece mi mettevo a studiare perché loro si sedevano accanto a me.

Ricordo che durante il periodo delle feste, tipo a Carnevale, ci mettevano nel balcone a guardare la sfilata dei carri e ci davano i coriandoli per tirarli giù e alcune maschere ci tiravano i confetti e chi li prendeva se li mangiava... ricordo che a scuola non ci volevo andare...le maestre le conoscevo tutte e a volte invece di sedermi accanto ai miei compagni mi sedevo in cattedra accanto alla maestra e mi piaceva...glielo chiedevo io, promettendo di fare il bravo.

Ricordo la prima bambina di cui mi sono innamorato, si chiamava D., lei veniva a studiare in collegio di pomeriggio...l'avevano messa nel banco accanto al mio e dopo un po' in cui ci scambiavamo i bigliettini ho chiesto di metterla nel mio banco....ricordo il primo bacio...ce lo siamo dati in bagno ed ero diventato tutto rosso...la maestra se ne accorse ma io inventai una scusa...il sabato e la domenica in collegio si stava male...mi sentivo solo. D. non veniva. Erano i giorni delle visite dei familiari per gli altri bambini. I miei non potevano venire...poi un giorno, avevo circa cinque anni, cominciarono a venire. La prima volta cominciammo a piangere tutti e mi dissero che non dovevo fare il monello e che sarei uscito da lì se avessi fatto il buono. Ma io

continuai a comportarmi male o bene in base alle suore che c'erano. Quella mattina che mi dissero che c'erano i miei genitori mi arrabbiai e non volevo vederli ma poi mi hanno convinto...durante i colloqui mio padre era più "attaccato" a me, mi chiedeva se avevo bisogno di qualcosa, mi portava le caramelle, mi portava con lui a giocare tenendomi la mano, mia madre pure ma non la vedevo molto attaccata. Non li chiamai subito mamma e papà, all'inizio li chiamavo per nome.

G. rappresenta uno dei tanti ragazzi che ho conosciuto e che porta con sé un passato doloroso.

G. come tanti altri ragazzi, sorride spesso, sembra sempre allegro e il suo sorriso è la maschera che ha scelto di indossare per nascondere le ferite del suo bambino. Porta con sé, infatti, un bambino ferito a cui hanno negato un diritto fondamentale, come dice il prof. Michel Hardy, ovvero il diritto di essere amato. Aiutare G. è possibile solo se si aiuta quel bambino ferito, se G. grande inizia a consolarlo e ad amarlo e successivamente a perdonare i suoi genitori assolutamente inconsapevoli nell'esercizio della propria funzione. Al momento G. non è più in IPM, lui ha chiesto di andare in un istituto più vicino alla sua famiglia e noi lo abbiamo sostenuto in questa sua richiesta ma spero tanto lui possa tornare per continuare anche con lui un percorso di consapevolezza del proprio valore e di amore di sé.

OSSERVAZIONI E CONCLUSIONI

Al centro della sperimentazione ho sentito esserci amore e amorevolezza che ho lasciato far emergere fluidamente. Lavorare in una pubblica amministrazione e in un'istituzione ancora molto rigida, come quella in cui lavoro, mi ha portato, soprattutto all'inizio a controllare le mie emozioni per paura di dare troppo, fidarmi troppo dei ragazzi che, a detta di molti anziani e dell'area educativa e di quella custodiale, sono esperti nello strumentalizzare le situazioni.

“Ovvio che lo siano!” Ho subito pensato. Lo sarei anch'io probabilmente al loro posto ma è proprio partendo da questa strumentalità, per il semplice fatto che comunque ci sono, se non altro fisicamente, che ho capito, anche grazie al percorso di counseling intrapreso, che non potevo e non volevo non essere vera con loro, essere...semplicemente me stessa, affinché il mio sé personale caratterizzato da amorevolezza, dolcezza e senso di giustizia, si integrasse con quello professionale perché per Educare occorre Essere.

Ho imparato anche che anziché criticare e giudicare, come la mia mente ancora oggi mi porta a fare, è preferibile chiedere di esserci insieme a me nel delicato compito evolutivo e di risocializzazione che accomuna e unisce tutti noi: operatori e magistrati della giustizia minorile.

Sto cercando di fare questo, chiedere, con amorevolezza e determinazione ma non è sempre facile per me.

Nel corso dell'esperienza che ho condotto, a volte sentendo battere forte il mio cuore, ho percepito come ogni ragazzo quasi desiderasse gettar via la maschera mostrando il desiderio di “svelarsi” e di esprimere anche le proprie paure. Ma soprattutto li ho sentiti partecipi, presenti, emozionati e sorpresi di esserlo.

Nella conduzione del gruppo ho cercato di osservarli e di lasciarmi anche guidare dall'energia e dalle esigenze del gruppo, rimodulando ad esempio attività pensate in precedenza.

Credo in ciascuno dei ragazzi che ho incontrato e che incontro e so che in loro esiste una grande luce, nonostante sia forse più semplice vedere le loro ombre. L'attività di gruppo ESTERNANDO, pertanto, continuerà all'interno dell'IPM e presto spero di portare i ragazzi a

Qualità d'amore Yin

guardare il cielo distesi sul campetto dell'istituto guidandoli verso un nuovo modo di sentire che riveli loro, come è stato per me, il loro vero sé. Mi piacerebbe poi, tramite la fantasia, farli volare facendoli sentire liberi perché: "Se sei libero dentro sei libero ovunque!"

Vorrei ringraziare la mia collega Maria, che condivide con me l'esperienza di essere educatrice in IPM. La ringrazio per la sua presenza all'interno del gruppo e per il coraggio delle sue lacrime. Grazie Maria!

Ringrazio i miei compagni di percorso: Teresa, Rosolino, Rosa, Anna. Vi amo incondizionatamente!

Ringrazio tutte le altre anime in cammino incontrate durante la formazione in occasione dei villaggi. Grazie!

Ringrazio il prof. Michel Hardy perché mi indicato la strada verso me e mi ha spinto a iscrivermi al percorso sostenendo che il POTERE E' IN TE! Grazie.

Ringrazio la mia cara Liliana Minutoli, referente del gruppo di Palermo, perché mi ha fatto spesso da specchio sollecitandomi a guardare le mie ombre. Grazie Liliana per tutte le volte che "sei andata giù duro con me". Ora so che volevi aiutarmi a crescere e quindi: Grazie infinite!

Grazie ancora a Donatella Salvà che con la sua presenza, il suo sorriso ed energia, mi ha trasmesso coraggio, forza e serenità.

Grazie ad Anna Maria Prinzivalli e alla prima tribù di donne che mi ha fatto sperimentare nel seminario sul "Maschile e il femminile", grazie per la sua elegante presenza e grazie per avermi supportata e incoraggiata durante la stesura del presente lavoro.

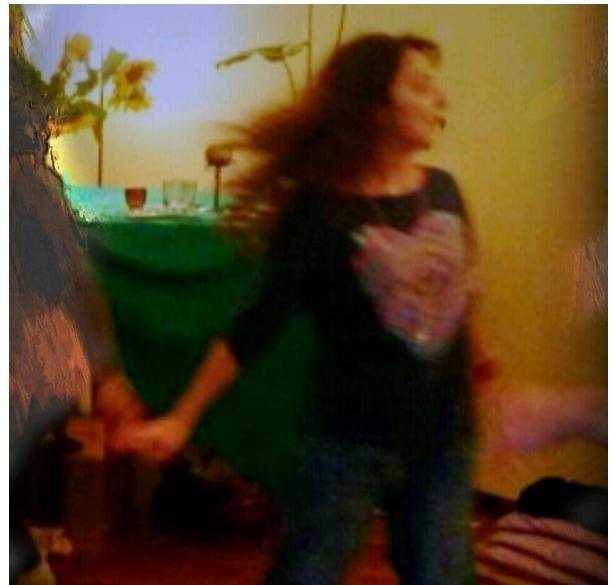
Grazie a Monica Colosimo, illuminante formatrice, capace di aprirmi ancora altre strade che hanno destato in me grande interesse, facendomi scoprire la forza del cuore e della connessione con l'Alto, con gli avi, con lo Spirito Creativo, come dice lei, e con lei voglio ringraziare tutti gli altri formatori incontrati in questi tre anni di percorso. Grazie a ciascuno di voi.

Qualità d'amore Yin

Infine ringrazio la mia famiglia perché mi è sempre vicina e so mi ama molto! E Grazie alle mie care amiche sorelle incontrate e scelte lungo la mia vita: anche loro fanno parte della mia famiglia.

Grazie agli uomini della mia vita, per ciò che mi hanno dato e insegnato. Avete un posto nel mio cuore.

Infine ringrazio me perché non ho mollato... perché coraggiosamente ho attraversato il bosco e anche se la Luce a volte continua ad essere offuscata dalle ombre, dalle paure prodotte da una mente ancora ingombrante, sento che l'attrazione alla Libertà dell'Essere è troppo forte per me e che questa Luce, anche quando non la vedo C'E' da qualche parte e continuerà a guidarmi...



BIBLIOGRAFIA

- Colosimo M., *Esercizi di felicità*, Edizioni red!, 2008
- Colosimo M., *Manuale della regina dell'amore*, OM edizioni, 2011
- Colosimo M., Piazza A., *La Via creativa al benessere. Come nutrire l'artista che è in te*, Le Comete, Franco Angeli, 2014
- Estès C. P., *Donne che corrono coi lupi*, Frassinelli, 2007
- Galimberti U., *Le cose dell'amore*, Frassinelli/Saggi, 2014
- Hardy M. F., *LA GRAMMATICA DELL'ESSERE. Un approccio empirico. (Vol, I, II, III, IV, V, VI, VII).*
- May R., *L'arte del counseling*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1991
- Minutoli L., *Tra luce e ombra. Percorsi espressivi di evoluzione personale per riconoscere e integrare ciò che è*, Erickson Live, 2011
- OSHO, *Con te e senza di te. Una nuova visione delle relazioni umane*, Oscar Mondadori, 2009
- Piazza A., Colosimo M., *La saggezza viene dal cuore*, ed. TEA, 2013
- Recalcati M., *Non è più come prima*, Raffaello Cortina Editore, 2014
- Rogers Carl R. , *La terapia centrata sul cliente*, Firenze, Martinelli, 1994.

INDICE

PREMESSA	p. 2
1° Capitolo: Il tema dell'amore nella mia vita	p. 5
2° Capitolo: L'incontro con la bambina	p. 8
3° Capitolo: Diventare "grande" tra responsabilità, potere e libertà	p. 11
4° Capitolo: Amore e libero fluire	p. 17
5° Capitolo: L'amore del sé e il ritorno a casa: la via del femminile	p. 35
6° Capitolo: Il counseling, cenni storici e principi: l'esperto empirico	p. 42
7° Capitolo: IO EDUCATRICE. Esperienze di una donna Yin in uno dei servizi della giustizia minorile	p. 50
BIBLIOGRAFIA	p. 75

