

# HIC ET NUNC ... la Vita è Adesso



**Corso Triennale di Counseling Espressivo-Creativo**

*Maria Taronna*



# *Il Giardino delle Idee*

## **Counseling Espressivo Creativo**

**CENTRO CULTURALE PSICOPEDAGOGICO PER L'EDUCAZIONE, LA COMUNICAZIONE, LA CREATIVITA', L'ARTE**  
VIA DELL'UNIVERSITA', 30 – 90134 PALERMO

### **CORSO TRIENNALE DI COUNSELING ESPRESSIVO CREATIVO**

Professione di cui alla Legge n. 4 del 14 gennaio 2013, GU n. 22 del 26/01/2013

### **TESI FINALE PER IL TITOLO DI COUNSELOR ESPRESSIVO CREATIVO**

**ANNO ACCADEMICO 2017/2018**

HIC ET NUNC

**HIC ET NUNC**

...

la Vita è Adesso

**Candidata: Maria Caronna**

La Commissione

Liliana Minutoli .....

Anna Maria Guzzio .....

Giuseppina Andolina .....

**Palermo, 06/09/2018**

**Direttore Scientifico/Didattico**

**Dott.ssa Liliana Minutoli**

*E ti domandi incerto chi sei tu ...  
Sei tu ...  
Sei tu ...  
Sei tu che spingi avanti il cuore  
Ed il lavoro duro  
Di essere uomo e non sapere  
Cosa sarà il futuro*

*Sei tu che porterai il tuo amore  
Per cento e mille strade  
Perché non c'è mai fine al viaggio  
Anche se un sogno cade ...*

*Sei tu nel tempo che ci fa più grandi  
E soli in mezzo al mondo  
Con l'ansia di cercare insieme  
Un bene più profondo*

*E non lasciare andare un giorno  
Per ritrovar te stesso  
Figlio di un cielo così bello  
Perché la vita è adesso*

*(Claudio Baglioni)*

Riconosco la forza che mi invade e mi muove  
Mi protegge quando ho paura  
Mi alimenta quando ho fame  
Nel vuoto mi riempie  
Nella tristezza mi solleva  
Lei nella sua plurale contraddizione  
Carica di bellezza e di dolore  
Di ricchezza e di memoria  
Di profonde cicatrici ancora da rimarginare  
E nonostante tutto,  
Lei canta e danza!  
Lei mi chiede una sola cosa  
Che anche io sia lì ... nella mia interezza

*Charles Raszl (Barbatuque - Brasile)*

# PREMESSA

*“Se si chiede ad una crisalide cosa vuole essere,  
essa non dirà mai che desidera diventare farfalla,  
perché non sa di esserlo in potenza” (A. Carotenuto)*

Quando svolgi una professione che ti richiede di prenderti giornalmente cura di bambini e ragazzi, ti ritrovi a chiederti continuamente che effetto può avere anche il semplice tuo modo di essere nella vita di questi esseri umani, tanto meravigliosi nella loro capacità di esprimere bellezza allo stato puro, quanto fragili nella loro incapacità di valutazione oggettiva della realtà che li circonda. Tu sei l'adulto che dovrebbe costituire un punto di riferimento in questo universo per loro tutto da scoprire, ma spesso ti accorgi di essere inadeguato rispetto a quello che ti viene richiesto e a volte non ti è neanche tanto chiaro come procedere con ognuno di loro che è un unicum; sei consapevole che hai il compito di far venir fuori tutte le loro potenzialità nascoste, sai che devi accompagnare la crisalide in quel processo che la trasformerà in farfalla, ma spesso ti ritrovi col dubbio che ciò che proponi ai tuoi alunni sia invece legato al semplice soddisfacimento di un tuo desiderio o al voler confermare una tua convinzione.

Ecco allora che diventi quello che Duccio Demetrio definisce *“un'anima che non trova pace”* cioè che *“non si ferma, non si accontenta mai, è un insaziabile esploratore di soglie (da varcare nell'audacia), di confini (da allargare nel desiderio di altra vita), di crinali (oltre i quali guardare in un equilibrio instabile) ... si pone al di fuori, sovente, di regole e cornici per guardare in avanti, oltre sé, o sempre più in profondità dentro l'invisibile, privo di fondo, che tutti ci abita”*. E proprio nel bel mezzo della inquietudine non inquietante che caratterizza la mia vita mi sono imbattuta nel *Corso Triennale di Counseling Espressivo-creativo ad orientamento rogersiano e indirizzo Socio-educativo* (ai sensi della legge n. 4/2013 sulle professioni non riconosciute), propostomi dalla dott.ssa Liliana Minutoli, Presidente de *Il Giardino delle idee - Centro Culturale, Psicopedagogico per l'Educazione, la Comunicazione, la Creatività, l'Arte*. Un counseling che, partendo dall'assunto che i codici espressivi e comunicativi di ogni essere umano sono gli stessi codici utilizzati nelle arti, prevede l'uso di queste ultime come strumento e tecnica d'intervento nelle relazioni d'aiuto, associandole all'*approccio centrato sulla persona* di Rogers con l'obiettivo di stimolare a trovare dentro di sé risorse per il proprio risveglio creativo e la propria crescita personale. Da musicista e appassionata di tutto ciò che di artistico la vita ci offre, sono rimasta affascinata dalla possibilità di affiancare la mia crescita personale a quella professionale con modalità così creative. Inoltre, avendo avuto modo di conoscere personalmente il modo di lavorare di Liliana, non ho avuto nessun dubbio: la frequenza di questo corso poteva sicuramente garantirmi una crescita personale che avrebbe dato alla mia professione un input in più per la ricerca di nuove strade da percorrere, in un'epoca storica in cui il ruolo dell'insegnante sembra svuotarsi sempre più della valenza educativa che per secoli gli è stata sempre riconosciuta. Infatti, la finalità generale del corso è stata quella di fare acquisire ai partecipanti consapevolezza e competenze personali e relazionali, trasversali e



interdisciplinari, a partire da pratiche sui linguaggi espressivi da sperimentare in prima persona per poi portarle nella propria attività lavorativa.

Durante il primo anno di formazione mi sono ritrovata catapultata all'interno di attività espressive mai sperimentate prima che, attraverso l'uso di tutte le arti - musica, arti visive, teatro creativo, poesia, letteratura, danza - mi hanno letteralmente trascinato all'interno di me stessa, alla riscoperta degli elementi costitutivi della mia personalità e del mio modo di relazionarmi. Infatti, questo tipo di attività da un lato mi hanno condotto ad una osservazione di me stessa da un punto di vista sensoriale, emozionale e relazionale, dall'altro mi hanno permesso di mettermi in gioco e acquisire consapevolezza dei miei punti di forza e di debolezza, facendomi sperimentare ogni volta una grande risorsa che noi esseri umani possediamo, cioè la creatività, intesa come capacità di trasformazione costante della realtà in cui viviamo. Durante il secondo anno e il terzo anno queste attività di formazione sono state accompagnate dall'attivazione di percorsi di sperimentazione, sia all'interno della mia attività lavorativa che in realtà sociali diverse da quella scolastica, che mi hanno permesso di proporre esperienze di integrazione dei vari linguaggi espressivi simili a quelle da me vissute durante le ore di formazione, per sperimentarne e valutarne la valenza educativa. Ho avuto così modo di rendermi conto che attraverso le arti s'impara a conoscere se stessi a 360 gradi e che tale processo di conoscenza acquisito su se stessi permette, sempre attraverso l'espressività dell'arte e la creatività dell'essere, di facilitare negli altri l'acquisizione di competenze personali, relazionali e sociali.

In altre parole, il Corso Triennale di Counseling Espressivo-Creativo mi ha permesso di realizzare un proseguo professionale ad un percorso di crescita personale che è partito tanti anni or sono dall'esortazione di Gesù *"Ama il prossimo tuo come te stesso"*, si è incamminato negli anni sulla via che mi ha portato a definire sempre meglio quel *"come te stesso"* conducendomi alla consapevolezza che *"la grandezza dell'uomo non consiste nell'essere questo o quello, ma nell'essere se stesso"* (Kierkegaard), e mi accompagna in una professione che, facendomi operare nel campo socio-educativo, mi ha permesso di scoprire, giorno dopo giorno, che *"educazione è questo eterno movimento di ricerca e cambiamento, è possibilità, trasformazione, cammino mai compiuto"* in cui *"una cosa conta più di tutte: educare partendo da sé, educarsi per educare"* (Carmelo Impera, Educarsi per educare).

Adesso la mia professione di insegnante viene supportata da tutto ciò che in questi tre anni, dopo averne fatto esperienza diretta, sono riuscita a far diventare tecniche e strumenti di lavoro e che è divenuto un *modus operandi* che identifica il mio essere docente. Ovviamente il percorso realizzato ha avuto notevoli ripercussioni anche, e soprattutto, sul mio *modus vivendi*, andandosi ad integrare quotidianamente con un modo di vivere la vita che voglio spiegare prendendo in prestito le parole di Carmelo Impera (psicologo e pedagogo col quale ho realizzato dei percorsi di crescita personale) che da un po' di tempo ho fatto mie: *"mettiti in cammino, comincia a cercare ... a cercarti, e quando trovi ricomincia di nuovo a cercare, senza mettere mai 'tenda' su alcuna verità umana, nella consapevolezza che nulla*

*d'umano può essere assoluto (sarebbe una contraddizione ontologica) e che questa ricerca, questa arsura inestinguibile, si placcherà soltanto davanti alla Verità Ultima. Allora scopriremo che non eravamo noi a cercarLa, ma era Lei a venirci incontro” (L'arte di ascoltarsi).*

## **I PARTE - CONTRIBUTI TEORICI E SCIENTIFICI**

### **1. Storia del Counseling**

In Italia il counseling ha mosso i primi passi alla fine degli anni '80 ad opera di psicoterapeuti di vari orientamenti. I primi corsi non seguivano criteri comuni e la formazione, poco definita e figlia della tradizione psicoterapeutica, era basata principalmente su un lavoro personale in gruppo con l'apporto di alcuni riferimenti teorici. Nel corso del decennio successivo i primi counselor hanno iniziato a distaccarsi dalla prassi psicoterapeutica, grazie al lavoro delle associazioni di categoria che hanno permesso loro di iniziare a condividere buone pratiche ed esperienze e a riflettere sulle proprie specifiche modalità e strumenti d'intervento. Tra il 2000 e il 2010 sono nate le prime scuole che hanno visto i counselor dare un contributo sempre maggiore, anche se ancora erano gli psicoterapeuti a guidarle. A poco a poco la professione cominciò a definire sempre meglio la propria direzione e ad acquisire una propria autonomia che la portò ad emanciparsi dalla “famiglia di origine”. Oggi In Italia ci sono tantissime scuole di counseling, la percentuale dei counselor formatori è salita notevolmente e in molte realtà ha eguagliato o superato quella degli psicoterapeuti. I counselor professionisti in Italia possono contare sull'organizzazione delle associazioni di categoria che definiscono tutele, standard e regole, sulla base delle opportunità derivanti dalla legge 4/2013 (di cui parlerò in seguito) e su una crescente maturità professionale.

Ma negli Stati Uniti già dai primi anni del Novecento alcuni operatori sociali adottano il termine counseling per definire l'attività di orientamento professionale rivolta ai soldati che rientrano dalla guerra e che necessitano di una ricollocazione professionale. Negli anni cinquanta nascono due grandi realtà: la *Division of Counseling Psychology dell'APA (American Psychological Association)* e l'*American Personnel and Guidance Association*. E negli anni seguenti alcune attività culturali e di ricerca consentono ulteriori sviluppi legati ad esempio all'orientamento scolastico dei ragazzi e professionale dei lavoratori, all'assistenza sociale e infermieristica, alle psicoterapie.

Oggi il counseling è un'attività che la British Association for Counseling (BAC, 1992) definisce così: *“Il counselling è un uso della relazione abile e strutturato che sviluppi l'autoconsapevolezza, l'accettazione delle emozioni, la crescita, le risorse personali. L'obiettivo principale è vivere in modo pieno e soddisfacente. Il counseling può essere mirato alla definizione e soluzione di problemi specifici, alla presa di decisioni, ad affrontare i momenti di crisi, a confrontarsi con i propri sentimenti e i propri conflitti interiori o a migliorare le relazioni con gli altri. Il ruolo del counsellor è quello di facilitare il lavoro*

*dell'utente in modo da rispettarne i valori, le risorse personali e la capacità di autodeterminazione”.*

Abbiamo anche una definizione ufficiale data dalla S.I.Co. (Società Italiana di Counseling) e trasmessa al C.N.E.L.: *“L'intervento di Counseling può essere definito come la possibilità di offrire un orientamento o un sostegno a singoli individui o a gruppi, favorendo lo sviluppo e l'utilizzazione delle potenzialità del cliente. All'interno di comunità, quali ospedali, scuole, università, aziende, comunità religiose, ecc., l'intervento di Counseling è mirato da un lato a risolvere nel singolo individuo un conflitto esistenziale o il disagio emotivo che ne compromettono un'espressione piena e creativa, dall'altro può inserirsi come elemento che agevola la comunicazione tra la struttura e il dipendente”.*

Il Counseling è, dunque, un modello trasversale di competenze, in quanto le abilità ad esso connesse consentono di supportare il percorso di crescita degli individui e dei gruppi con tecniche e strumenti specifici. Grazie al suo approccio flessibile può essere applicato, in diversi contesti:

- personale: per la soluzione di disagi relazionali e la promozione del benessere (individuale, di coppia, familiare, di gruppo);
  - scolastico: prevenzione di fenomeni di abbandono scolastico, bullismo, emarginazione, scelta corsi di studi;
  - sanitario: con possibili interventi negli ospedali, nei consultori, negli ambulatori territoriali;
  - sociale: nei centri d'ascolto di gruppo, nell'orientamento professionale e formativo, nei progetti di monitoraggio urbano;
  - aziendale: miglioramento del clima lavorativo, formazione continua, prevenzione di fenomeni di mobbing (piccole, medie e grandi industrie, o in ogni caso unità lavorative strutturate);
  - comunitario: per la promozione di comunità empowered ed empowering, passando per le scuole, l'associazionismo, le istituzioni, la rete formale e informale dei rapporti nel territorio.
- L'apprendimento delle abilità di base del Counseling consente di integrare saperi professionali trasversali, offre un orientamento alla relazione e permette di mantenere e accrescere le specifiche abilità lavorative.



## 2. Fondamenti del Counseling

Da quanto detto finora risulta evidente una differenza sostanziale fra Psicoterapia e Counseling. Infatti, mentre la Psicoterapia interviene sulla psicopatologia e sui disturbi o le disfunzioni della personalità di un individuo, con l'intento di curare i sintomi e di ristrutturare la personalità, il Counseling interviene su crisi e fasi di transizione che si manifestano comunemente nel corso della vita e per affrontare le quali la persona sente di non avere, in quel momento, risorse a disposizione. La prima prevede un percorso a medio/lungo termine, che va da uno a molti anni, il secondo ha un percorso breve di circa dieci incontri. 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 egli stesso già possiede, per conseguire gli obiettivi che desidera, nei modi e nei tempi a lui più congeniali.

Quella fra le due parole *paziente-cliente* non è una semplice differenza terminologica ma un sostanziale stravolgimento del modo d'intendere la nuova relazione d'aiuto introdotto dallo psicologo americano **Carl Rogers** (1902-1987) a partire dagli anni Quaranta. L'ha chiamato "Approccio centrato sulla persona" e ha sostituito la parola "paziente" con "cliente" allo scopo di sottolineare il ruolo attivo e autonomo della persona, dando così avvio alla psicologia umanistica. Per gli psicologi che adottano l'approccio umanistico-esistenziale, non sono le pulsioni istintuali a motivare il soggetto, ma piuttosto il bisogno di conoscere, esprimersi, autorealizzarsi; pertanto la psicoterapia deve valorizzare la dignità della persona e lo sviluppo del suo potenziale latente. La teoria di Carl Rogers intende superare il diffuso pessimismo antropologico supportato dalla psicologia di Freud secondo cui l'uomo è un essere fondamentalmente irrazionale i cui impulsi, se lasciati liberi di agire, condurrebbero alla distruzione sua e degli altri. Il comportamento dell'uomo per Rogers è invece *"squisitamente razionale e si orienta, con una complessità sottile e ordinata, verso le mete che l'organismo gli pone"*.

Ho conosciuto l'approccio rogersiano qualche anno fa quando ho seguito dei percorsi di crescita personale condotti dal dott. Carmelo Impera, psicologo, pedagogista e fondatore del Centro Socio-Psico-Pedagogico Carl Rogers di Ragusa, e sono rimasta particolarmente affascinata dalla grande fiducia riposta nell'essere umano da parte di questo psicologo americano. Mi è sembrato di veder combaciare perfettamente la spiritualità cristiana nella

quale si è formata ed è maturata la mia persona, con la tanto da me amata scienza psicologica nella quale da sempre ho cercato le risposte che la religione non è “abilitata” a dare. Rogers si è accorto, infatti, che esiste nell’essere umano una forza essenzialmente positiva che lo guida nei sentieri della vita, l’ha chiamata “*tendenza attualizzante*” e, in un articolo del 1978, così si esprime: “*Abbiamo a che fare con un organismo che è sempre motivato, è sempre intento a qualcosa, che cerca sempre qualcosa. La mia opinione è che c’è nell’organismo umano, una sorgente centrale di energia e che tale sorgente è funzione di tutto l’organismo, non solo di una sua parte. Il modo migliore per esprimerla con un concetto è di definirla tendenza al completamento, all’attualizzazione, alla conservazione ed al miglioramento dell’organismo*” (C. Rogers, 1978 -The formative tendency. J. Hum. Psychol.).

Compito del counselor è quello di consentire a questa forza di operare accompagnando il cliente a riscoprire in sé le risorse che gli permetteranno di eliminare gli ostacoli che si frappongono al pieno sviluppo della sua persona.

E’ proprio alla “tendenza attualizzante” di cui parla Rogers che ho pensato quando quest’anno mi sono ritrovata ad operare in un contesto scolastico nel quale l’apatia e l’indifferenza dei ragazzi sembrava avere la meglio su qualsiasi proposta operativa degli insegnanti, compresa me, nuova docente di Musica. Come dicevo nella premessa, una crisalide non sa di avere le potenzialità per diventare farfalla, ma quei ragazzi così svogliati hanno a poco a poco modificato il loro atteggiamento davanti ad alcuni input un po’ diversi da quelli a cui erano abituati. Forte dell’esperienza acquisita nei miei due anni di formazione di counseling mi sono concentrata in primo luogo sulle tre condizioni ritenute da Rogers fondamentali perché una relazione d’aiuto (anche quella fra docente e alunni lo è) abbia successo e si crei il clima di fiducia indispensabile al cliente per procedere verso una chiarificazione e accettazione dei suoi vissuti emotivi e della sua esperienza, a qualsiasi livello. Mi riferisco, ovviamente, a Empatia-Autenticità-Accettazione incondizionata, tre elementi senza i quali non si può neanche pensare di realizzare un processo di crescita auto diretto secondo Rogers.

L’*empatia* è la capacità di sintonizzarsi e comprendere gli stati emotivi e cognitivi del cliente. Questa capacità richiede una buona dose di attenzione e sensibilità nell’accogliere i vissuti dell’interlocutore, anche quando questi possono divergere profondamente per esperienza, valori o idee dai nostri. E’ la capacità di sentire il mondo dell’altro e accettarlo come unico e irripetibile. L’empatia è strettamente connessa alla sospensione del giudizio e di ogni forma di interpretazione. Comunicare l’empatia è molto importante per Rogers, perché genera quel particolare senso di riconoscimento della propria esperienza, che fa sentire l’altro alleviato dalla solitudine esistenziale. L’altro può cogliere la dimensione della condivisione dell’esperienza, ciò è di per sé una esperienza nutriente sia sul livello cognitivo che emotivo. L’empatia produce dei cambiamenti e porta ad una maggiore auto accettazione. “*L’empatia aiuta il nostro interlocutore a diventare più consapevole delle proprie emozioni*”. Le ragazze e i ragazzi delle classi a me affidate, infatti, si sono sentiti molto apprezzati quando hanno notato che ritenevo interessante ogni loro idea o punto di vista e che, anche se erano molto diversi dai miei, non esprimevo mai nessun giudizio

negativo ma anzi incoraggiavo il confronto con me e fra di loro. Questo è stato il primo passo per condurli a poco a poco verso la scoperta dei propri talenti e del magnifico mondo che si nasconde dentro ogni essere umano.

Il concetto di *autenticità* riguarda la capacità di essere spontanei e trasparenti nelle relazioni. Mostrare ciò che realmente c'è, senza, ad esempio, nascondersi dietro il ruolo che in quel momento stiamo ricoprendo. Essere autentici vuol dire esprimere solo ciò che realmente corrisponde al proprio sentire, evitando frasi stereotipate e restando in contatto empatico con il nostro interlocutore. *“La maggior parte degli errori che faccio nelle relazioni interpersonali, la maggior parte dei fallimenti cui sono andato incontro nella mia professione, si possono spiegare col fatto che, per qualche motivo di difesa, mi sono comportato in un modo, mentre in realtà sentivo in un modo del tutto diverso”*. (Carl Rogers, *La terapia Centrata sul Cliente* 1951). Non è stato semplice per me applicare il principio dell'autenticità perché il ruolo di docente in alcuni contesti socio-culturali corrisponde a degli stereotipi che vanno rispettati se vuoi avere il “rispetto” dei tuoi alunni. Ma, la mia formazione ormai non mi permette più di sostare per troppo tempo dentro ad uno stereotipo sociale, così, grazie all'empatia che giorno dopo giorno si è creata nella nostra relazione, sono riuscita ad introdurre il valore aggiunto dell'autenticità reciproca che, insieme all'accettazione incondizionata, mi ha permesso di stimolare quella “tendenza attualizzante” presente in ognuno.

Per *Accettazione incondizionata* s'intende l'accettazione dei vissuti e delle esperienze, astenendosi da ogni forma di interpretazione e/o giudizio, accettare la realtà esistenziale dell'altro e valorizzare l'altro per ciò che è. Accettazione non vuol dire condivisione o approvazione incondizionata di idee, opinioni e sentimenti diversi dai nostri, bensì il riconoscere all'altro la libertà di provarli; è una forma di rispetto profondo dell'altro da sé, un modo di essere dell'agevolatore che contribuisce a dare alla relazione la qualità imprescindibile della comprensione profonda.

L'Approccio Centrato sulla Persona, affermando che le persone dirigono il proprio comportamento basandosi sulla propria esperienza ulteriore, si contrappone alla Psicologia comportamentale, secondo la quale il cambiamento avviene mediante il controllo esterno delle risposte associate agli stimoli e delle conseguenze delle varie risposte. Lo scopo dell'approccio comportamentale è l'eliminazione del sintomo, senza interessarsi al rapporto fra l'esperienza interna ed il sintomo, né al rapporto fra terapeuta e cliente o al clima di tale rapporto: si cerca di eliminare il sintomo con la massima efficacia possibile, usando i principi della teoria dell'apprendimento. Al contrario il counseling centrato sulla persona ritiene che il cambiamento di comportamento scaturisca dall'individuo al suo interno, per tale motivo il counselor deve evitare la valutazione, non dare interpretazioni, non fare domande in maniera inquisitiva, non rassicurare né criticare i Clienti.

Nei colloqui e nei gruppi condotti secondo l'impostazione di Rogers vengono bandite così una serie di strategie che spesso compaiono nelle relazioni fra 'aiutante' e 'aiutato', quali ad esempio dare consigli, rassicurare, esprimere giudizi morali, a favore di una sola strategia che è quella di 'fare da specchio' al cliente, rimandandogli, attraverso la *tecnica della riformulazione*, pensieri ed emozioni inesprese o sottintese, per aiutarlo a metterle

meglio a fuoco. La tecnica della riformulazione è una modalità comunicativa di ascolto che consiste nel ri-dire e ri-offrire al cliente la sua comunicazione utilizzando o le sue stesse parole o altre pertinenti, anche in maniera più chiara e concisa. Perché la riformulazione possa essere efficace deve essere approvata dal cliente; se questo non avviene il cliente proverà a spiegarsi nuovamente, non è importante riformulare sempre correttamente: l'eventuale disaccordo del cliente e la sua spiegazione serviranno a costruire la fiducia nella procedura. Negli incontri di gruppo e singoli realizzati presso *Il Giardino delle idee* ho avuto modo di conoscere le varie sfaccettature che la riformulazione può avere:

- la riformulazione-riflesso consiste nel parafrasare quanto l'interlocutore ha appena detto;
- la riformulazione-eco, mette in risalto un punto specifico consentendo al cliente di approfondirlo;
- la riformulazione-riassunto, consiste nell'evidenziare i punti essenziali per aumentarne la consapevolezza;
- la riformulazione correttiva, comprende al suo interno il rovesciamento del rapporto figura-sfondo, il counselor non aggiunge o toglie nulla, ma mostra qualcosa che è rimasto latente;
- la riformulazione-chiarificazione, consiste nel restituire alla persona il senso di ciò che è stato detto.

Mi sono così resa conto che i vantaggi di questa impostazione sono tanti. In primo luogo una maggiore comprensione delle problematiche del cliente da parte del counselor che, per procedere alla riformulazione, deve ascoltare molto attentamente e sforzarsi di trovare la riformulazione più adatta al cliente in quel momento. Questo crea da un lato un legame più intenso fra le due persone, e dall'altro una maggiore attivazione della persona rispetto a colloqui/gruppi condotti con modalità diverse, perché, quando chi deve aiutare dà consigli, giudica, rassicura, si pone come esperto, non fa altro che relegare la persona che chiede aiuto in un ruolo tendenzialmente passivo. E' proprio così che noi corsisti ci siamo sentiti durante ogni incontro, sia individuale che di gruppo: parte attiva di una relazione in cui l'altro ti ascolta senza giudicarti, senza volerti consigliare, senza farti provare la sensazione di saperne sempre più di te.

C. Rogers viene oggi considerato il fondatore del Counseling insieme al padre della psicologia esistenzialista americana **Rollo May** (1909-1994), accomunati dalla stessa passione per la "persona" che viene considerata capace di trovare in sé tutte le risorse indispensabili per la sua vita. Nella sua opera *L'arte del Counseling* (1989) May spiega come il compito del counselor sia quello di favorire lo sviluppo e l'utilizzazione delle potenzialità del cliente, aiutandolo a superare quelle difficoltà che gli impediscono di esprimersi pienamente e liberamente nel mondo esterno, portandolo ad accettare la responsabilità della propria condotta e degli esiti della propria vita e, soprattutto, a *diventare quello che era destinato a essere*. Proprio per questo mette in guardia il counselor riguardo la pericolosa tendenza a considerare il cliente in termini di propri atteggiamenti mentali, standard morali e modelli generali di personalità, e di conseguenza a proiettarli su di lui, violando così l'autonomia della sua individualità. La funzione del counselor consiste nell'aiutare il cliente a trovare quella che Aristotele chiama l'entelechia, l'unica forma, nella

ghianda, che la destina a diventare una quercia. Compito del counselor è quello di assistere il cliente nella ricerca del suo vero sé e poi di aiutarlo a *trovare il coraggio di essere quel sé*.

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

Parlando di fondamenti del counseling non si può non fare riferimento alla teoria dell'**Analisi Transazionale** (di cui darò qualche dettaglio nel capitolo 5/a), secondo la quale il counseling insegna a far conoscere al cliente gli aspetti strutturali della persona, cioè i tre stati dell'io: io-adulto, io bambino, io-genitore. Se il cliente è consapevole dei suoi stati dell'io, otterrà l'abbassamento del suo livello di ansia a favore di un aumento della sua consapevolezza nei confronti del disagio che gli procura un determinato comportamento. Gli assunti di base del counseling secondo l'A.T. sono tre:

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

L'OKness è, in primo luogo, il punto di partenza nell'approccio alla persona che ci sta davanti, sia per quanto riguarda l'altro, che il counselor. Solo in un momento successivo diventa un obiettivo del lavoro, ovvero favorire nella persona il raggiungimento e il mantenimento della posizione di “doppio OK”. L'elemento che rende possibile questo è il dato esistenziale, fondante della persona, il “nucleo di fondo” che alimenta il desiderio di cambiamento e la potenzialità di operarlo, su cui si può far leva insieme. Per il counselor è fondamentale averlo riconosciuto in se stesso nel proprio percorso di crescita ed è ciò che lo guida anche nell'approccio all'altro; fornire riconoscimenti alla persona ogni volta che emerge, gli consente inoltre di rendere efficaci gli interventi che opera, che altrimenti resterebbero pure tecniche; far leva sul desiderio e la potenzialità al cambiamento, anche quando inizialmente nascosti, rende possibile al counselor e al proprio cliente di costruire insieme il “contratto” stipulato all'inizio del percorso di consulenza e con il quale entrambi si

sono assunti la responsabilità di arrivare al tipo di cambiamento desiderato dal cliente stesso.

L'obiettivo che il counselor avrà da raggiungere è quello di svelare al cliente stesso i suoi "giochi" e il suo copione di vita, sia in senso strutturale che transazionale, e fargli riconoscere come gli stati dell'io interagiscono nel sociale. Per fare ciò è importante che il counselor usi, dal punto di vista funzionale, con equilibrio e congruenza, tutti i suoi stati dell'io: Il Genitore del counselor ad esempio fornisce opinioni, permessi, protezione, incoraggiamento e sostegno; l'Adulto fornisce informazioni, probabilità e capacità di analisi; Il Bambino fornisce creatività, la carica per l'espressione delle emozioni sane per soddisfare bisogni e necessità del cliente. Nel momento della stipulazione del contratto di consulenza, che stabilisce gli scopi, le fasi e le condizioni del percorso di counseling è indispensabile, ad esempio che il "contratto" sia stipulato tra lo stato dell'io Adulto del counselor e lo stato dell'io Adulto del cliente.

Il counselor adotta tecniche varie per stimolare nel cliente l'adozione di strategie transazionali diverse, facendo sperimentare al soggetto nuove decisioni e diversi modi di comportamento. Inoltre il counselor incoraggia il "disagio", cioè rende palese al cliente i problemi che gli procura il suo copione di vita, incoraggia anche la "confusione", cioè induce alla scoperta di nuove possibilità di comportamento mettendo in "confusione" le vecchie modalità relazionali. L'Analisi Transazionale prende in considerazione gli aspetti più nascosti del comportamento psicologico e sociale. La conoscenza del funzionamento degli stati dell'io, favoriscono quindi, un quadro esauriente per la comprensione del funzionamento personale e interpersonale.

Sono venuta a conoscenza della teoria dell'Analisi Transazionale in un modo molto diretto che mi ha messo fortemente a ... "disagio": Liliana, facendomi da specchio, mi ha spesso rimandato quanto facilmente si manifesta nel mio comportamento il mio io-bambino, soprattutto in momenti in cui dovrei invece far prevalere il mio io-adulto. Ogni volta che lo ha fatto ho provato molta frustrazione, perché mi sono sentita "scoperta" e, a volte, anche giudicata. Questo ha creato in me, inizialmente, una resistenza nell'accettare questo aspetto della mia personalità e, in alcune occasioni, mi ha portato a chiudermi in me stessa, forse anche perché mi aspettavo una modalità diversa da parte di Liliana di farmi riconoscere e comprendere questo mio lato ombra. Adesso sto iniziando a prendere consapevolezza che questo "disagio" mi ha consentito di iniziare ad osservarmi e ad ascoltarmi con maggiore attenzione e mi sta permettendo di destrutturare degli stereotipi comportamentali di cui prima non mi rendevo neanche conto. Ora riesco ad identificare meglio i tre stati dell'io che si manifestano in me, ma, soprattutto, cerco di individuarli anche in tutte le persone con cui mi relaziono, in particolare in quelle con le quali devo instaurare una relazione d'aiuto, con lo scopo di migliorare in primis la mia capacità di entrare in empatia con l'altro, elemento indispensabile per un futuro counselor, e, di conseguenza, la mia capacità di offrire un aiuto qualificato per la risoluzione delle loro difficoltà.

All'interno dei diversi orientamenti e scuole di counseling attualmente esistenti in Italia si inserisce la prassi del **Colloquio di Counseling Empowerment Oriented** che,



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

L'Empowerment dell'Educatore consiste nel saper "essere con" il soggetto senza volerlo adattare inconsapevolmente al proprio modello, fornendo invece un sostegno competente. Nell'approccio dell'empowerment la finalità ultima e, di conseguenza, il valore chiave da perseguire è quello dell'apertura di nuove possibilità all'interno del soggetto, non necessariamente cambiamento. In questa condizione il soggetto può agire la meta-possibilità di scelta tra un ventaglio di opportunità, che prima non riusciva nemmeno a vedere come possibili soluzioni al suo stato di difficoltà; non è ancora cambiamento concreto e non è più l'inerzia immobilizzante, ma una dimensione che restituisce al soggetto la libertà e l'autonomia di agire da protagonista sulle scelte che lo riguardano. Secondo Brusciagioni è fuorviante sostenere che le società e i soggetti evolvano per cambiamenti successivi. Quando emerge il desiderio (o la necessità) di un cambiamento, in realtà quello che si cerca non è altro che tentare di aumentare le proprie possibilità, aggiungere opzioni di scelta. Ciò che genera frustrazione e può portare, se aggiunto ad una precedente sofferenza, all'aggressività è la mancanza di opportunità di scelta, cioè la mancanza di potere rispetto al proprio futuro. Più che sul cambiamento, inteso come concreto moto di rottura con il passato verso nuove realtà di vita, l'Empowerment insiste sulla possibilità di allargare la gamma delle scelte esistenziali.

Rispetto ad altri approcci in cui il professionista deve mantenersi su un piano di neutralità, il counselor di empowerment entra nel gioco della relazione come persona vera e può anche prendere una posizione in merito la direzione da intraprendere da parte del cliente. Questo porta delle implicazioni che riguardano l'approccio, direttivo o meno, nel colloquio da parte del counselor di empowerment. Mentre Rogers propugnava con forza il principio di non direttività nel colloquio, il counseling empowerment oriented intende aiutare la persona ad utilizzare al meglio le proprie risorse, attraverso una relazione che vada oltre la pura accoglienza del disagio e non si limiti alla consulenza tecnica svuotata di ogni affettività. Ciò che si persegue è quindi l'innovazione, l'esplorazione dell'inedito, del non dato, perché il soggetto possa ritrovare il senso della propria progettazione esistenziale.

Mi sono sentita un Counselor di Empowerment quella volta in cui ho svolto la mia attività di tirocinio presso il Liceo Musicale Regina Margherita con un gruppo di ragazze e ragazzi della classe quarta. Era un laboratorio di counseling pensato per far sperimentare a dei musicisti un modo diverso di usare la musica, cioè pensandola come mezzo anziché come fine, per poi portarla ai bambini della scuola dell'infanzia e della primaria esattamente allo stesso modo. Non potevo certo immaginare che dei musicisti così giovani erano già stati inghiottiti da quella perversa idea che la musica esiste solo in relazione allo studio di uno strumento e il tutto si misura sulla bravura di un esecutore rispetto ad un altro! Così, dopo aver accolto i vari punti di vista molto discordanti dai miei, con non poca fatica sono riuscita a portarli verso l'innovazione che proponevo facendogli esplorare l'inedito, cioè ciò a cui non avevano mai pensato. Nella condivisione finale è venuto fuori che: a volte ci auto-limitiamo nel fare le esperienze perché la paura delle novità ci fa preferire ciò che già conosciamo e sappiamo fare bene; spesso non ci mettiamo in gioco perché temiamo il giudizio degli altri; i punti di vista diversi dai miei possono solo arricchirmi e mai defraudarmi di qualcosa.

### **3. LE ARTI E IL COUNSELING AD APPROCCIO ESPRESSIVO-CREATIVO**

Il ricorso alle arti come mezzo espressivo-creativo nelle relazioni d'aiuto affonda le sue origini lontano nel tempo. Nell'evoluzione della specie umana l'arte nasce come esperienza magico-religiosa, come rito capace di esorcizzare angosce esistenziali e mobilitare energie vitali. Presso le società primitive, infatti, lo sciamano era contemporaneamente un guaritore, poiché a lui ci si rivolgeva per lenire le sofferenze, un sacerdote, poiché il suo lavoro faceva riferimento ad una dimensione sovranaturale, un artista, perché conosceva delle tecniche espressive, ed era anche il custode degli antichi riti che davano identità al suo gruppo di appartenenza. Lo stregone poteva anche organizzare dei veri e propri psicodrammi nei quali, con l'aiuto della collettività, affrontava i problemi legati alla sofferenza di un soggetto, con l'intervento di musiche, canti, danze, oggetti-simbolo. Nella sua pratica troviamo tecniche che possono essere paragonate a quelle dell'arteterapia (uso di colori, raffigurazioni), della meloterapia (uso della danza, del canto e della musica), della drammaterapia (uso dell'azione drammatica con travestimenti, imitazione/incorporazione di animali, spiriti, personaggi mitici), dello psicodramma (uso del role-playing, del "doppiaggio"), della ipnoterapia (uso di tecniche suggestive ed evocative), della terapia verbale (uso del dialogo e dell'intervista con il paziente e con i familiari), della terapia di gruppo (uso di tecniche che coinvolgono il gruppo allargato in un "setting" rituale).

Ovviamente il nostro significato di "arte" è molto lontano da quello che possiamo intuire osservando la pratica sciamanica, ma il processo creativo che vede la mobilitazione di forze vitali del singolo soggetto e dell'intera sua comunità e che si oppone alla loro

“passività” rendendoli spettatori partecipi, è il punto di forza di entrambi costituendo una sintesi di più linguaggi: cromatico, corporeo (danza, movimento), musicale (strumentale, ritmico, vocale), poetico (lirico, narrativo), teatrale.

Inoltre, un concetto fondamentale che sta alla base dell'applicazione delle arti al benessere della persona è quello aristotelico di catarsi. Scriveva, infatti, Aristotele nella sua *Poetica*: *“Tragedia dunque è mimesi di un’azione seria e compiuta in se stessa, con una certa estensione; in un linguaggio abbellito di varie specie di abbellimenti, ma ciascuno a suo luogo nelle parti diverse; in forma drammatica e non narrativa; la quale, mediante una serie di casi che suscitano pietà e terrore, ha per effetto di sollevare e purificare l’animo da siffatte passioni”*. E nella sua *Politica*: *“Noi accettiamo la distinzione, fatta da alcuni filosofi, tra melodie aventi un contenuto morale, quelle stimolanti all’azione e quelle suscitatrici di entusiasmo; in esatta corrispondenza vengono classificate le armonie. A ciò si aggiunga che secondo noi la musica non va praticata per un unico tipo di beneficio che da essa può derivare, ma per usi molteplici, poiché può servire per l’educazione, per procurare la catarsi (...) e in terzo luogo per il riposo, il sollevamento dell’animo e la sospensione dalle fatiche. Da tutte queste considerazioni evidentemente risulta che bisogna far uso di tutte le armonie, ma non di tutte allo stesso modo, impiegando per l’educazione quelle che hanno un maggiore contenuto morale, per l’ascolto di musiche eseguite da altri quelle che incitano all’azione o ispirano la commozione. E queste emozioni come pietà, paura ed entusiasmo, che in alcuni hanno una forte risonanza, si manifestano però in tutti, sebbene in alcuni di più e in altri di meno. E tuttavia vediamo che quando alcuni, che sono fortemente scossi da esse, odono canti sacri che impressionano l’anima, allora si trovano nelle condizioni di chi è stato risanato o purificato. La stessa cosa vale necessariamente anche per i sentimenti e gli affetti di cui abbiamo parlato, che possono prodursi in chiunque per provare una purificazione ed un piacevole alleggerimento. Analogamente, le musiche particolarmente adatte a produrre purificazione danno agli uomini una innocente gioia”*.

Spostandosi avanti di qualche millennio, agli inizi del Novecento gli studi sulla psiche di Sigmund Freud aprono nuovi orizzonti, introducendo il concetto di “inconscio” quale magazzino di sentimenti inespressi ed inesprimibili governato da una energia psichica che regola il comportamento e che è intuibile anche dai processi di difesa che caratterizzano l’agire di ogni soggetto. L’inconscio è il luogo di tutto ciò che non è consapevole, dove tutte le pulsioni hanno origine e da cui nascono le nostre motivazioni all’agire più profonde. Esso invade lo spazio del conscio in alcune situazioni in cui i controlli razionali sono allentati, e in particolar modo nei deliri, nei sogni, nelle libere associazioni, nei movimenti ombra. La teoria dell’inconscio è molto legata all’esperienza estetica. Il fare arte permette di dare forma ad uno stato d’animo; in questa forma è racchiusa una rappresentazione simbolica dell’inconscio. L’esperienza artistica del Surrealismo è stata definita proprio “l’arte dell’inconscio”; si tratta infatti di un processo automatico che si realizza senza il controllo della ragione e fa sì che l’ inconscio, quella parte di noi che si fa viva nel sogno, emerga e si esprima mentre siamo svegli. Quindi, attraverso la forma estetica, la vita interiore dell’individuo viene messa in luce e le manifestazioni creative sono da considerarsi come vie d’uscita dalle difese abituali e consolidate. Anche il termine “catarsi” è stato ripreso da

Sigmund Freud per indicare la liberazione di emozioni in pazienti ansiosi, grazie al recupero di particolari pensieri o ricordi biografici; il procedimento utilizzato viene chiamato, appunto, "metodo catartico".

Dopo Freud, Carl Gustav Jung (1875/1961), si interessò particolarmente agli aspetti creativi dell'essere umano. In particolare lavorò sull'immaginazione attiva, processo che interviene con ruolo pregnante in tutti i campi delle Artiterapie. Per Jung esiste in ognuno di noi una memoria per immagini, patrimonio della specie umana, che definisce come archetipi, miti e leggende. Ogni essere umano ha conosciuto prima e come noi le esperienze primarie: nascita, morte, femminile, maschile, buio, luce, tutti costrutti arcaici che Jung definisce *archetipi* e il luogo dove essi risiedono all'interno della psiche è l'*inconscio collettivo*. L'arte attingerebbe a queste immagini archetipiche, appartenenti sia alla sfera sociale che personale, ed esprimerebbe la parte trascendentale, sacra, legata al mistero, nucleo centrale del processo di individuazione. Non l'inconscio personale, dunque, ma l'inconscio collettivo emerge per Jung nelle manifestazioni dell'arte, e in particolare da una dimensione della coscienza che unisce l'intelletto razionale con la mente intuitiva analogica e capace di riconoscere gli archetipi, cioè i modelli primari dell'evoluzione umana. Questi archetipi, integralmente connessi con l'individuo tramite le emozioni, cominciano a manifestarsi quando inizia il processo di autoconoscenza e di riconoscimento consapevole di queste immagini appartenenti all'inconscio collettivo. Il *simbolo* diviene allora il mezzo attraverso cui l'archetipo si manifesta e comincia ad operare; al di là di ogni definizione possibile, il simbolo è un potente mezzo di comunicazione tra il singolo soggetto e la collettività.

Anche i *miti* appartengono all'inconscio collettivo, ecco perché in comunità anche molto lontane geograficamente o storicamente si ritrovano storie cosmogoniche per molti versi simili, riconducibili alle idee archetipiche che da sempre accomunano gli esseri umani.

La realizzazione del sé è un processo molto difficile al quale gli esseri umani giungono attraverso tappe anche molto dolorose. Secondo Jung la prima necessaria parte di questo cammino è l'incontro con l'*ombra*, cioè con la parte oscura di noi, quella che a volte rifiutiamo e che viene fuori attraverso le emozioni. Solo accettando che questa parte oscura appartiene al nostro essere possiamo ricostruire la nostra identità. In questa logica Jung metteva l'accento sull'esistenza di due modi del pensiero: uno è quello diretto, acquisizione preziosa della coscienza, che delimita, chiarisce, si muove secondo concetti verbali ed ha una meta conscia da raggiungere; l'altro è quello indiretto, che prende corpo in immagini ed è mosso da moventi inconsci.

Facendo adesso un piccolo salto di poco meno di un secolo, e agganciandoci sia al concetto di *ombra* espresso da Jung che a quello di funzione catartica dell'arte, arriviamo ai *Percorsi espressivi di evoluzione personale* che nel 2011 la dott.ssa Liliana Minutoli, psicologa, sociologa, musicista, nonché fondatrice e presidente dell'associazione *Il Giardino delle idee*, ha delineato nel suo interessantissimo testo pubblicato dalla EricksonLive *Tra luce e ombra*. Partendo dalla visione rogersiana della vita intesa come costante tensione e sforzo verso la realizzazione delle proprie potenzialità, l'autrice propone un percorso

esperienziale che utilizza le arti, i *Linguaggi Espressivi* li chiama lei, come strumenti per favorire processi di osservazione del proprio mondo interiore ed esteriore e stimolare meccanismi di acquisizione di consapevolezza sensoriali, emozionali e relazionali: *“L’esperienza dei linguaggi espressivi aiuta il soggetto a riconoscere i propri reali bisogni contro ciò che abitualmente considera tali. La musica, l’arte, il teatro, l’espressione corporea evidenziano i lati luce e quelli in ombra che l’essere umano porta dentro di sé e che in ogni circostanza gli ‘parlano’ della possibilità di acquisire consapevolezza e di migliorare la qualità della vita. I linguaggi espressivi sono così dei mediatori tra le parti ...”*

Proprio partendo da tali presupposti la Minutoli ha ideato il Corso Triennale di Counseling Espressivo-Creativo ad orientamento rogersiano e indirizzo Socio-Educativo, che trova il suo immediato riferimento teorico *nell’Approccio Centrato sulla Persona* di Carl Rogers, integrato con tecniche e metodologie espressivo-creative che Natalie Rogers (1928/2015), figlia di Carl, ha sperimentato insieme a lui e che ancora oggi vengono usate presso l’Istituto di Arti espressive centrato sulla persona in California.

Il percorso, che ho avuto il piacere di seguire, prevede uno spostamento di focus per ogni anno di attività. Infatti, il primo anno il focus è centrato sull’esprimere ed osservare *l’essere sensoriale e emozionale* attraverso suoni/musica, colori/arti visive, parola/poesia/letteratura/teatro, corporeità/danza; il secondo anno sull’*Essere creativo* tra fare e relazionare, riconoscere e trasformare attraverso i codici musicali, artistici, teatrali, motori; il terzo anno il focus si sposta sull’*Essere creativo* nei ruoli professionali, equilibrando l’intelligenza del cuore e quella della mente, attraverso rielaborazione di modelli, tecniche, procedure, regole, metodologie artistiche per progettare interventi di counseling, in contesti e con soggetti differenti.

#### **4. IL COUNSELING ESPRESSIVO-CREATIVO DE IL GIARDINO DELLE IDEE**

Durante il percorso triennale ho avuto accesso, attraverso i cinque sensi, all’osservazione del mio mondo sensoriale (postura, voce, gesto, andatura, fisiognomica,...) ed emozionale; ho avuto modo, attraverso gli strumenti e le tecniche dei linguaggi artistico-espressivi, di intercettare luci e ombre del mio carattere e della mia personalità; ho acquisito consapevolezza dei miei bisogni e di ciò che porto nel gioco delle relazioni; sono stata messa nelle condizioni di pensare ad una ricaduta professionale di tutto ciò, ipotizzando e realizzando dei percorsi per i gruppi di persone a me affidati, percorsi che hanno previsto gli stessi passaggi fatti su di me.

Gli interventi di Counseling sono stati strutturati in tre fasi consequenziali: Introduzione/Accoglienza – Sviluppo/Focus – Conclusione/Chiusura del cerchio.

L’*Accoglienza* è la fase che serve per attivare lo spazio di fiducia: protetto, senza critica e giudizio. E’ il momento che il counselor utilizza per definire il “contratto”, per presentarsi come professionista, indicare le metodologie e strumenti che si utilizzano e per stabilire con il cliente il numero potenziale di incontri. Vengono in esso definito l’ambito, i confini e i contenuti dell’intervento che sia il counselor che il/i cliente/i accettano e al quale si

atterranno, fermo restando che l'accordo può essere sempre ampliato o modificato secondo le esigenze, previo consenso delle parti. Ad ogni ulteriore incontro la fase di introduzione serve per riepilogare brevemente cosa si è fatto precedentemente e fare il punto della situazione. In questa fase, nel colloquio individuale spesso emergono le esperienze del cliente che danno spunti su come procedere con l'incontro attuale; per il gruppo si procede con presentazioni guidate per far entrare in situazione su una impressione di partenza sul tema brevemente accennato o su una semplice consegna; poi il counselor espone la tematica e può dare minimi feedback che arrivano dalle presentazioni. Scopo di questa prima fase è conoscere i partecipanti e definire il tema sinteticamente, gli orari, la durata ed i contenuti/tecniche di counseling da svolgere.

La seconda fase, *lo sviluppo*, è il momento centrale dell'esperienza del counseling nel quale vengono applicate tecniche, metodi, contenuti e attività attraverso cui portare il cliente, in modo esperienziale, alla consapevolezza di sé da tutti i punti di vista, cioè sensoriale, emozionale, comportamentale, relazionale, sociale, professionale. Partendo dalla tematica o dal disagio/situazione portato dal cliente si può continuare utilizzando una o più tecniche, oppure fare realizzare qualche esperienza. Anche col gruppo questa è la fase del mettersi in gioco in prima persona: si possono proporre meditazioni guidate, giochi di consapevolezza, giochi di ruolo, attività col corpo e col respiro o qualsiasi altra tecnica il counselor si sente pronto ad utilizzare.

La fase finale è *“la chiusura del cerchio”*: si conclude per chiudere ciò che si è aperto, in modo da portare il cliente serenamente a tornare nel suo quotidiano. Si restituisce verbalmente ciò che è avvenuto, si rielabora attraverso la mente cognitiva, si fa assestare l'esperienza. Tutto questo si realizza attraverso feedback, spunti teorici e di contenuto, i perché di ciò che si è svolto, rassicurazioni ed eventuali consegne per la prossima volta. Nel gruppo è un momento dedicato alle condivisioni, in modo che i partecipanti possano verbalizzare la loro esperienza ed eventualmente porre dubbi o domande. I feedback servono a dare i chiarimenti, affrontare qualche aspetto teorico e preparare il gruppo a lasciare il microcosmo per tornare al macrocosmo della loro vita personale. Nei seminari, soprattutto non residenziali, è auspicabile che ogni singolo modulo sia comprensivo delle tre fasi. Nel caso di residenziali, nei moduli intermedi si può fare a meno della fase di chiusura, lasciando però spazio successivamente a poter chiudere i cerchi. A volte lasciare aperte delle porte, soprattutto in sessioni serali, può essere utile, in modo che l'inconscio dei partecipanti sedimenti le esperienze durante il sonno. Spesso questo produce del materiale onirico che può essere utilizzato la mattina successiva attraverso il cerchio dei sogni.

L'idea che sta alla base di questo tipo di relazione d'aiuto è chiaramente il principio rogersiano secondo il quale il miglior modo per dare aiuto ad una persona che si trova in difficoltà non è sicuramente quello di dirgli cosa fare, quanto piuttosto di aiutarla a comprendere la sua situazione e a gestire il suo problema, considerato che ogni individuo possiede tutte quelle risorse che gli sono necessarie per fare ciò.

La procedura di ogni intervento di counseling espressivo-creativo segue un processo che va dall'espressività alla creatività che possiamo suddividere ancora in tre sessioni. La



prima sessione è dedicata all'*Espressività*: osservazione e riconoscimento di bisogni sensazioni/emozioni, tematiche personali e interpersonali, incontro-scontro con parti di sé in luce ed ombra. La seconda sessione alla *Creatività*: accettazione, perdono e trasformazione di sé, rimodulazione, trasformazione e rielaborazione tra corpo e mente. La terza sessione alla *Ricaduta professionale*: ipotesi per il proprio gruppo di counseling con gli stessi passaggi già sperimentati su di sé.

Le tre sessioni a loro volta seguono degli step ben precisi che provo ad elencare sinteticamente:

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

### **a) Moduli e seminari**

Personalmente ritengo che il punto di forza di questo Corso Triennale di Counseling sia stato costituito dalla brillante idea della sua fondatrice di portare all'interno del percorso i contributi formativi sia di docenti in possesso di titoli accademici socio-educativi (musica, teatro, danza, arti visive, scrittura, tecnologia, sociologia, giornalismo, comunicazione, counseling, didattica, pedagogia, psicopedagogia ...) che di artisti/esperti in possesso di titoli di tipo olistico/professionali (musico-terapia, danza-terapia, arti-terapie, bioenergetica, yoga, chinesologia, costellazioni familiari, meditazione, psicodramma, meta medicina, ...). L'integrazione dei due ambiti ha garantito, infatti, da un lato la forza dell'assetto psicopedagogico in senso socratico e maieutico del percorso, funzionale alla crescita personale e professionale di noi corsisti, e dall'altro ci ha permesso di acquisire una visione multidisciplinare e multidimensionale della professione di counselor, attraverso la conoscenza e la sperimentazione di tecniche varie e strategie particolari che ognuno potrà approfondire per ulteriori specializzazioni.

Durante la mia formazione triennale ho avuto modo di conoscere, per esempio, il contributo che l'Analisi Bio-energetica può dare al counseling. L'**Analisi bioenergetica** è un particolare approccio che lo psicoterapeuta e psichiatra statunitense Alexander Lowen (1910/ 2008), ampliando il lavoro realizzato dal suo psicoterapeuta Wilhelm Reich, ha messo a punto negli anni cinquanta. In esso si integra il corpo nel processo analitico ritenendo che il corpo è la persona stessa, per cui qualunque problema presente nella

personalità si manifesta sia nell'espressione corporea che nell'espressione psicologica. Questi problemi posso essere individuati in modo accurato a partire proprio dalla motilità del corpo se si è in grado di leggerne il linguaggio. Il corpo, inoltre, contiene la memoria di ogni esperienza che la persona abbia attraversato, pertanto è possibile leggere la biografia di una persona a partire dalla struttura dinamica del suo corpo. Da un punto di vista teorico possiamo affermare che ogni esperienza vissuta si struttura nel corpo delle persone così come nella loro mente. Ad un livello profondo, corpo e mente sono un'unica realtà: la parola corpo include la mente così come quest'ultima implica l'esistenza di un corpo. Non possono essere separati e non esiste esperienza che non abbia impatto su entrambi. A livello superficiale, il corpo e la mente sono antitetici ed ognuno rappresenta un aspetto differente ed opposto della personalità. A questo livello, i processi mentali influenzano il funzionamento corporeo mentre i processi corporei influenzano e determinano pensieri ed immagini. La formulazione di questa relazione tra corpo e mente, che è alla base dell'analisi bioenergetica, è stata avanzata da Wilhelm Reich ed espressa come identità funzionale e antitesi dei processi somatici e psichici

Un altro aspetto dell'analisi bioenergetica – che proviene dal lavoro di Reich – è il concetto di energia, compreso nella stessa definizione di analisi bio-energetica. Se si vuole comprendere la personalità ed il carattere di una persona è importante avere chiaro quanta energia abbia e come la utilizzi. Ogni struttura caratteriale porta con sé una riduzione del livello personale di energia o una restrizione del suo flusso naturale nel corpo. L'energia è prodotta dal metabolismo ed è in relazione con la quantità di ossigeno disponibile. Quando, attraverso il processo terapeutico, la persona è aiutata a respirare più profondamente, il livello energetico migliora. Più energia produce, più movimento e motilità si realizzano e questo fa emergere le emozioni rimaste trattenute ed inesprese. Queste ultime sono materia di analisi. La sequenza potrebbe essere espressa nel modo seguente: energia-»movimento-»emozione-»pensieri ed immagini

Ho potuto constatare personalmente la validità dell'approccio bio-energetico grazie al carattere esperienziale di questo e di ogni modulo del percorso di formazione e ho avuto modo di capire che la complessità del linguaggio del corpo richiede una seria formazione per saper lavorare su di esso, non basta aver semplicemente partecipato a delle esperienze di bioenergetica per improvvisarsi bioenergetici. Lowen stesso diceva, infatti: *“La capacità di comprendere il linguaggio del corpo non si impara né facilmente né velocemente. E' necessaria una buona formazione e molta esperienza per sviluppare questa capacità fino ad un alto livello di competenza. Comprendere i diversi modelli di trattenimento nelle singole parti del corpo (bocca, occhi, spalle, bacino, piedi ecc.) è come leggere le parole. Saper leggere correttamente non comporta di per sé la capacità di comprendere il significato. Per essere comprese, le parole vanno inserite nel contesto della frase, del paragrafo, del capitolo in cui sono contenute. Quando guardo il corpo di una persona, tengo conto dell'espressione delle singole parti ma ne rimando l'interpretazione al momento in cui sono in grado di avere la comprensione della totalità. Il mio obiettivo principale è l'espressione dell'individuo nella sua unicità e totalità. Ogni corpo ha una sua espressione unica che rivela la personalità ed il carattere individuale”*.

Ma l'esperienza fatta mi ha aperto una finestra conoscitiva su un aspetto della vita di ogni essere umano che generalmente non viene tenuto in grande considerazione, sempre orientati solo verso l'esplorazione della mente e della psiche. Infatti, ho avuto modo di lavorare sulle mie tensioni muscolari e riconoscere come le contrazioni muscolari corrispondono spesso a rigidità mentali, ho potuto riflettere su come i due aspetti, fisico e mentale, costruiscono le nostre modalità schematiche di risposta alla vita, una vita che, per essere davvero pienamente vissuta, ha bisogno di risposte flessibili e aperte, anziché rigide e schematiche. Tutto questo ha avuto una ricaduta immediata sulla mia attività lavorativa: arrivando in classe all'indomani del modulo di formazione ho cominciato a guardare ciò che fisicamente i miei alunni comunicavano ma che io non ero mai stata capace di ascoltare/leggere/vedere, ho proposto alcune delle attività di base sulla respirazione, il radicamento, il libero fluire dell'energia stimolando in loro modalità relazionali con sé e con gli altri che mai avevano mostrato o usato.

Uno dei moduli dedicati alla musica mi ha fatto conoscere il **Soul Voice® Method**, una pratica sonora che, attraverso l'utilizzo della voce umana e il suono, di cui esplora tutte le profondità e il potenziale più recondito, risveglia l'enorme potere che abbiamo nella nostra voce e nel nostro respiro. Karina Schelde ha sviluppato il metodo nel corso degli ultimi 30 anni e si è dedicata a seguire la sua chiamata di diffonderlo in tutto il globo in uno spirito di servizio compassionevole all'umanità. Così si esprime Karina: *"Invito TE a tornare alla lingua dimenticata, la lingua di tutte le nazioni – la lingua che ci unisce tutti – per sperimentare il tuo potenziale pieno. C'è un grido, una chiamata nel profondo dei nostri cuori che vuole essere udito. Desideriamo la liberazione della nostra voce e della nostra anima per riscoprire la grandezza di chi siamo veramente come forza della vibrazione più elevata del Creato"*.

Durante il seminario esperienziale abbiamo scoperto che il suono della voce può raccontarci di noi più di quanto le parole potranno mai comunicare, perché la nostra voce rivela i nostri umori, le nostre paure, intenzioni, speranze, pensieri e desideri e riflette chi siamo veramente. In altre parole la voce umana è uno specchio del nostro universo interiore, gli esseri umani sono creature risuonanti e la nostra voce si ricorderà ciò che noi abbiamo dimenticato. Rivela ricchezza, vitalità e potere, la nostra luce e il nostro lato oscuro. Porta le nostre memorie represses e dolorose e indica la rotta sul nostro sentiero spirituale. E' la nostra matrice vibrazionale e una testimonianza viva di chi siamo nell'essenza della nostra anima. Praticamente tutte le culture indigene conosciute utilizzano il potere guaritore della medicina sonora da millenni, praticando e onorando il suono come la forza creatrice fondamentale dell'universo. Tutto è fatto di vibrazioni e frequenze, siamo tenuti insieme da risonanze sonore, e ogni parte del nostro corpo ha la propria vibrazione sonora.

Scavalcare il linguaggio verbale per utilizzare il linguaggio sonoro per comunicare è una delle porte più importanti verso il potere creativo della mente subconscia. Spesso ci reprimiamo con l'analisi o con un controllo eccessivo; lavorare al di là della parola ci permette di attingere al nostro sé intuitivo, libero da restrizioni e limitazioni. Ogni esperienza che facciamo nella vita resta nella memoria del corpo, che è come un registro di vibrazioni

sonore codificate. Quando siamo capaci di attingere a questo, guarigioni profonde e miracolose possono avvenire. In questa maniera non solo il corpo ristabilisce l'equilibrio interiore, ma arriva a ricordare la propria creatività illimitata e il suo bambino interiore giocoso, la via per il sé autentico.

Durante il modulo di Soul Voice la Practitioner in training Carmencita Catania, parlando di vibrazioni, ci ha mostrato le bellissime foto di cristalli di ghiaccio del dott. Masaru Emoto, ricercatore e conferenziere giapponese di fama internazionale, autore di vari bestseller. Il ricercatore giapponese è riuscito a fotografare le diverse forme che assume l'acqua venendo a contatto con le vibrazioni di parole positive o negative: mettendo a confronto le foto dei diversi cristalli formati dall'acqua in fase di congelamento, ha visto che l'energia delle parole si riflette nella formazione dei cristalli e, a seconda delle parole scelte, questi sono belli oppure sgradevoli a vedersi. Poiché il 70% del nostro corpo è formato da acqua, possiamo dedurre dai cristalli che anche l'acqua che è dentro di noi racchiude l'energia delle parole. Nel suo libro *Il miracolo dell'acqua* troviamo tutte le indicazioni per sfruttare lo straordinario ruolo dell'acqua come veicolo delle vibrazioni e della risonanza, per aiutare le persone ad accogliere il cambiamento e a vivere una vita più positiva e felice. Con molta semplicità egli spiega che le persone che usano un linguaggio pieno di parole buone ed espressioni come "Grazie" e "Ti amo" contengono in sé acqua pura e armoniosa e da questo derivano salute e benessere; allo stesso modo, le persone che usano espressioni negative come "Sei un idiota!" e "Non va bene!" conterranno acqua deformata e disarmonica che a poco a poco porterà inevitabilmente a conseguenze negative, quali il dolore fisico e la sofferenza spirituale. E a chi gli chiede quali parole ha usato per creare i più bei cristalli che ha fotografato, egli risponde senza esitare: *"Amore e gratitudine. Quando l'acqua viene esposta a queste due parole si riempie della gioia più grande. Se i vostri pensieri sono sempre pieni di amore e gratitudine, non potete fare a meno di evolvervi. Questi sentimenti, infatti, trasformeranno l'acqua di cui siete composti e di conseguenza anche voi di sicuro cambierete"*.

Ovviamente l'incredulità mi ha portato ad acquistare il libro e la sua lettura, insieme alle tante foto proposte, mi ha offerto una inaspettata spiegazione scientifica, che mai mi sarei aspettata in questa "forma", di conoscenze antiche quanto l'uomo, quali gli effetti benefici di atteggiamenti e parole positive all'interno delle comunità sociali di qualsiasi tipo (famiglia, scuola, parrocchia, centri sociali, ...), o, al contrario, la disgregazione che impera negli stessi luoghi quando gli atteggiamenti e le parole sono di rottura, di contrasto, di odio. Adesso le frasi del tipo "Mi risuona ... sembrava che risuonassimo ...", che uso spesso per dire che mi sento in armonia con qualcuno o qualcosa, hanno smesso



di essere per me soltanto delle belle metafore legate al mio essere musicista: adesso so che potrebbe trattarsi di una vera e propria realtà fisica da tenere in seria considerazione ogni volta ci relazioniamo sia con noi stessi che con gli altri.

I moduli dedicati al teatro mi hanno permesso di mettermi in gioco superando quella timidezza caratteriale che spesso mi inibisce e non mi consente di esprimere me stessa liberamente davanti agli altri. Particolarmente coinvolgente è stato per me il modulo sul **Teatro Creativo** tenuto da Anna Maria Guzzio, Teatro-terapista, counselor, autrice di testi teatrali e regista, che attraverso un laboratorio di teatroterapia ci ha condotti in un percorso di crescita personale che ha permesso ad ognuno di noi di contenere, chiarire, conoscere, esprimere, comunicare le proprie emozioni e liberare le energie positive, incanalandole in attività creative di per sé molto gratificanti e liberatorie. Il setting del laboratorio è stato, infatti, il contenitore ideale per l'espressione dei propri disagi e conflitti emozionali, in quanto ambiente protetto dentro il quale l'interazione con il gruppo e con la conduttrice hanno giocato un ruolo fondamentale nell'assicurare al soggetto la piena sicurezza. Il ricorso al linguaggio creativo, simbolico, evocativo, artistico ha reso più facile l'espressione di quelle esperienze difficili da verbalizzare e, quindi, ha stimolato anche i soggetti meno inclini ad esprimersi verbalmente a farlo con dei linguaggi alternativi, dall'espressività alla comunicazione, dal linguaggio del corpo all'uso creativo della voce, dalla messa in scena dell'immaginazione alle esperienze di interazione tra i partecipanti. Utilizzando il *Mito del minotauro* abbiamo realizzato tutto quanto sopra indicato, ma siamo anche stati condotti verso la riflessione sulle idee-mito che spesso s'impadroniscono delle nostre vite e non ci fanno vivere liberamente. *"I miti sono idee che ci possiedono e ci governano con mezzi che non sono logici, ma psicologici, e quindi radicati nel profondo della nostra anima ... occorre svegliarsi dalla quiete apparente delle nostre idee mitizzate, perché molte sofferenze, molti disturbi, molti malesseri nascono proprio dalle idee che, comodamente accovacciate nella pigrizia del nostro pensiero, non ci permettono di comprendere più il mondo in cui viviamo"* (Umberto Galimberti, I miti del nostro tempo).

Da un punto di vista professionale ognuno di noi ha ricevuto da questa esperienza degli input importantissimi per la costruzione del proprio ruolo di Counselor portandosi a casa idee, tecniche, spunti di riflessione per arricchire la propria futura professione.

La dott.ssa Liliana Minutoli nel corso dei tre anni ha condotto dei moduli sulle **Arti Visive** accomunati da un unico filo conduttore, cioè la possibilità di esprimere attraverso delle immagini simboliche contenuti sensoriali ed emozionali arcaici, intensi e lontani dalla coscienza. Tutto questo, secondo A. Carotenuto, *"diviene un'attività essenziale tanto per l'artista, quanto per l'uomo comune, che attraverso questi simboli può entrare in rapporto con il proprio inconscio, senza venire distrutto dalla potenza di certe emozioni. Se la nostra cultura sembra aver perduto molti di quei simboli, rimane all'arte il compito di accompagnare l'individuo nel viaggio verso i sotterranei dell'anima"*. Autrice del testo di cui parlavo prima, *"Tra luce e ombra – Percorsi espressivi di evoluzione personale per riconoscere ciò che è"*, Liliana ha posto l'attenzione sul principio dei contrasti e degli opposti, nonché sulla dualità



caratteristica dell'essere umano, portando i lettori del suo libro e i corsisti del percorso di counseling a guardare se stessi in relazione al proprio modo di osservare, esplorare, leggere e interpretare ciò che arriva dall'esterno, ad interrogarsi sulla propria capacità di guardare/vedere i chiaroscuri della propria vita e della vita dei soggetti di cui professionalmente ci si prende cura. Così nei laboratori esperienziali da lei condotti i segni, le immagini, i materiali dell'arte sono diventati i simboli della nostra percezione visiva, mentale e persino psichica. Ci ha condotto in percorsi che, partendo dalla conoscenza sensoriale e motoria di noi stessi, ci hanno portato a scoprire come spesso è la nostra percezione che falsa l'autentica osservazione delle situazioni e crea schemi, proiezioni, evitamenti e persino rimozioni di parti di noi di cui solo noi siamo responsabili. Ci ha fatto prendere consapevolezza che dipende solo da noi riuscire ad osservare non un solo punto, non una sola linea, non solo la figura e nemmeno solo lo sfondo ma ... il quadro generale e completo delle nostre vite e di quelle delle persone con cui ci relazioniamo o di cui ci prendiamo cura nel nostro ambiente di lavoro, senza pre-giudizi e critiche. Le arti visive, accogliendo il quadro generale, danno spunti a ciascuno per diventare l'artefice del proprio talento personale espressivo e creativo, condizione indispensabile per star bene con noi stessi e con gli altri.

La ricaduta professionale di tali esperienze ovviamente è stata immediata, perché mi ha consentito di avere fra le mani uno strumento facilmente utilizzabile nella vita delle classi dove mi sono ritrovata ad insegnare in questi anni. Mi è stato particolarmente utile negli ultimi due anni che mi hanno visto intraprendere un percorso professionale nuovo, avendo ottenuto il passaggio di ruolo dalla Scuola Primaria alla Secondaria di I grado. Qui mi sono dovuta approcciare con la difficile età pre-adolescenziale, affiancata da un ambiente socio-culturale altamente problematico, e ho avuto modo di sperimentare che, lì dove i linguaggi tradizionali tristemente falliscono, i linguaggi espressivo-artistici riescono almeno ad aprire spiragli di comunicazione e di relazione che permettono di far venir fuori, a poco a poco, potenzialità, aspirazioni, talenti.

Altro modulo particolarmente interessante è stato quello intitolato "*Crescere con la scrittura espressiva e la lettura creativa*", nel quale abbiamo avuto modo di esperire il **Metodo Caviardage®**, grazie all'appassionata conduzione della prof.ssa Anna Laurà, counselor e docente interna alla scuola. Il caviardage in origine era una tecnica utilizzata a fini di censura, infatti consisteva nell'annerire (dal francese *caviar*) le parole considerate "scomode". Ma, da quando pochi anni fa Tina Festa, docente di Scuola Primaria, l'ha registrato come metodo, viene riconosciuto come attività di scrittura creativa poetica da utilizzare sia in campo scolastico che nell'ambito delle professioni specializzate nelle relazioni d'aiuto. Il Caviardage è, infatti, un processo creativo e consiste nella realizzazione di una poesia a partire non da una pagina bianca ma da una pagina scritta, annerendo le parole considerate "inutili" e decorando in vario modo la pagina stessa. Proprio questo abbiamo esperito durante il modulo condotto da Anna: ognuno di noi, partendo da una pagina ritagliata da una rivista scelta a caso, ha costruito un proprio componimento



semplicemente annerendo le parti che non “servivano” e lasciando scoperte solo le parole che costruivano un senso; e quando a turno abbiamo letto i nostri componimenti ci siamo sorpresi di scoprire quanto di se stesso ognuno aveva detto, nonostante non avesse scritto una sola parola di proprio pugno, né avesse pensato ad un senso logico da dare alle parole non annerite. Ci è sembrata una vera e propria Magia!

Abbiamo così appreso che l'idea di applicare tale metodologia nell'ambito della relazione d'aiuto è nata dalle prime sperimentazioni applicative in contesti educativi e riabilitativi, in abbinamento ad altre tecniche, all'inizio soprattutto nel settore delle Artiterapie, poi in altri settori come la Psico-terapia e il Counseling. La possibilità di applicazione nasce da una base comune di tutte le relazioni d'aiuto, cioè l'approccio di tipo maieutico che aiuta la persona a trovare dentro di sé risorse, talenti e possibilità di dare risposta al proprio disagio. Inoltre, sia il Counseling che il Metodo Caviardage, proponendo percorsi che implicano una relazione in cui da parte dell'operatore viene operata la sospensione del giudizio, conducono la persona al contatto col proprio Sé, alla connessione col proprio sentire del momento, con il “qui ed ora” e divengono, pertanto, strumenti utili per riconoscere eventuali disagi esistenziali e rendere la propria esistenza più autentica.

Dopo aver visto i risultati ottenuti con noi adulti, non ho potuto resistere al desiderio di vedere cosa sarebbe successo con i ragazzi in classe: l'ho presentato come un gioco per rilassare le menti e, dopo il momento iniziale di incredulità nel sentire che gli veniva richiesto di cancellare invece che di pensare e scrivere, anche con loro la Magia si è ripetuta, lasciandoci tutti piacevolmente sorpresi dell'immediatezza con cui siamo riusciti ad esternare pensieri molto personali che mai avremmo potuto dire meglio con parole nostre!

Durante il mio percorso di Counseling ho avuto modo di esperire anche la pratica dello **yoga**, disciplina orientale millenaria che coinvolge corpo, postura, respiro, spiritualità. Ho imparato a riconoscere la posizione dei sette chakra (il termine deriva dal sanscrito e significa "ruota" o "disco"), vortici di energia visualizzabili lungo la spina dorsale sotto forma di colori dell'arcobaleno, all'interno della nostra aura, "guscio vibrazionale", cioè un campo di energia elettromagnetica che circonda ogni cosa e ha lo scopo di regolare lo scambio di energia tra noi, i nostri corpi sottili ed il cosmo. I Chakra sono connessi ad alcune ghiandole (endocrine) del corpo umano e, oltre ad indicare lo stato di salute (fisica, emotiva, mentale e spirituale) di una persona, rispecchiano anche il suo stato evolutivo con una certa accuratezza. E' possibile evolvere, purificare e modificare lo stato di questi centri di energia con visualizzazioni e con la forza del pensiero, ma non solo. Approfondendo la nostra consapevolezza e la conoscenza di noi stessi, evolveremo automaticamente anche i nostri chakra. La quantità di energia che scorre nei chakra influenza la salute degli organi fisici vicini a questi centri e riflette la co-operazione di corpo, mente e spirito. Secondo alcuni insegnamenti saggi, quando la nostra vita quotidiana non esprime anche il nostro potenziale spirituale, si crea una dualità che viene avvertita sotto forma di paura, insicurezza, solitudine ed altre emozioni improduttive. Reprimere o ignorare la propria natura cosmica consente solo un uso parziale dei chakra e ciò implica che il potenziale fisico, psicologico e spirituale

dell'essere umano rimane irrealizzato. Ne consegue che prendersi cura delle proprie dimensioni energetiche sia molto importante anche per la salute fisica e per il raggiungimento di una vita piena.

Ormai moltissimi studi confermano che **lo yoga agisce sul cervello** da molteplici punti di vista. **La pratica aumenta il numero dei neuroni** in alcune aree chiave come la corteccia visiva o la corteccia cingolata; infatti, esami specifici hanno evidenziato un aumento della massa di materia grigia specialmente nelle zone correlate all'introspezione, alla coscienza di sé, alla compassione. **Migliora l'efficienza dell'ippocampo**, ovvero quell'area connessa alla memoria e all'apprendimento, tanto che alcune scuole all'avanguardia stanno conducendo sperimentazioni per inserirla all'interno dell'orario delle lezioni. **Rallenta, inoltre, l'attività dell'amigdala**, la parte del cervello connessa all'ansia e allo stress: questi due enormi nemici del benessere sono assai efficacemente combattuti dalla pratica che, lezione dopo lezione, insegna a domarli.

Grazie alla collaborazione del Dott. Valerio Costa con Il Giardino delle Idee, ho avuto modo di conoscere il *Sentiero del Kriya Yoga*, per scoprire che non si tratta solo di una semplice tecnica meditativa ma piuttosto di uno stile di vita. Il Kriya Yoga fu **portato in occidente da Paramahansa Yogananda** (1893/1952) che nel suo libro *Autobiografia di uno Yogi* (1946) mostra un percorso spirituale riconosciuto universalmente da svariate tradizioni religiose. Ho pensato di comprare il libro quando sono venuta a conoscenza della motivazione che spinse Paramahansa Yogananda a venire in occidente, ma stranamente il libro mi è arrivato in dono ancora prima che mi organizzassi per averlo. In esso si narra che un giorno Gesù appare al santo Babaji dell'Himalaya e gli dice che, sebbene i suoi seguaci stanno facendo un buon lavoro, hanno dimenticato come unirsi a lui in spirito attraverso la meditazione. Allora Gesù chiede a Babaji di mandare qualcuno in occidente per ricordare a queste persone che il fine ultimo della vita è diventare uno con Dio attraverso la comunione interiore. Questa persona sarà Yogananda.

Altro passaggio della sua vita che mi ha particolarmente colpito è la visione che ha ad 11 anni della Madre Divina che gli svela di averlo continuamente protetto, vita dopo vita, attraverso la tenerezza di molte madri. La Divina Madre rimane al centro della sua devozione e ad essa si rivolge quando, dopo l'arrivo a Boston nel 1920, deve scegliere i suoi discepoli.

Tre frasi hanno, inoltre, attirato la mia attenzione. In una spiega cos'è il Kriya Yoga: *"Il Kriya è la via più facile, più efficace e più scientifica per accostarsi all'infinito. A differenza del lento incerto 'carro di buoi' del percorso teologico verso Dio, il Kriya dovrebbe giustamente essere chiamata 'la rotta aerea'".* Un'altra è quella da lui pronunciata rivolgendosi a noi occidentali: *"Non sono stato mandato in occidente da Cristo e dai grandi maestri dell'India per dogmatizzarvi con una nuova teologia, ma per insegnarvi la scienza del Kriya Yoga, affinché possiate imparare come comunicare direttamente con Dio. È giunto il tempo di conoscere Dio".* La terza è rivolta al mondo intero: *"Il messaggio dello yoga circonda il globo e contribuirà a far nascere quella fratellanza tra gli uomini che è il risultato della diretta percezione dell'Unico Padre".*

Tutto questo mi ha particolarmente colpito perché è andato ad incontrarsi con la spiritualità cristiana su cui è improntata la mia vita, facendomi scoprire miriadi di similitudini che mi hanno confermato ciò che già da un po' di anni vado maturando dentro di me: l'essere umano porta dentro di sé quell'essenza divina che lo spinge a tendere verso un infinito di cui "sente" la grandezza e per raggiungere il quale si rivolge alla propria religione come ad una "lingua madre" (per dirla col teologo nostro contemporaneo Vito Mancuso) senza la quale nessuno riuscirebbe a "pensare". Ma c'è un'affermazione di Yogananda che conservo nel cuore e alla quale penso ogni volta che m'inginocchio davanti ad un Tabernacolo in cui io credo presente il Dio Vivente: *"Babaji è in costante comunione con Cristo. Insieme loro inviano al mondo vibrazioni di redenzione e hanno creato la tecnica per la salvezza spirituale di quest'era"*.

Il mio essere Counselor ovviamente mi richiede neutralità di fronte al tema della religione, ma il riconoscere l'universalità dei bisogni spirituali, avere la conferma che non cambiano col cambiare della cultura, della religione o del luogo di provenienza, mi pone nella condizione di operare con maggiore consapevolezza per la realizzazione di relazioni d'aiuto che entrino in risonanza con le "vibrazioni di redenzione" di cui parla Yogananda.

## **b) I campi delle emozioni**

Ogni anno del Corso di Counseling de *Il Giardino delle Idee* si conclude con il cosiddetto *Campo delle emozioni*, campo estivo residenziale, aperto anche agli esterni, che prevede giornate di full-immersion esperienziale in una particolare disciplina/tematica. Il mio percorso, invece, è iniziato esattamente al contrario, cioè è stata proprio la partecipazione ad un campo estivo, prima ancora di iscrivermi al corso, che mi ha convinta ad intraprendere il percorso di counseling. ***Mindfulness, Meditazioni, Costellazioni familiari e Canto Vocale Armonico***: questo era il titolo del campo estivo tenutosi nel luglio del 2015 nella splendida cornice della *Baia del Corallo* di Sferracavallo (PA) e nel quale ho avuto il grande privilegio di incontrare Attilio Piazza, uno dei più autorevoli formatori di Counseling Sistemico Familiare e di Counseling Evolutivo che ha lasciato il corpo il 15 gennaio 2017.

Il termine Mindfulness, che è la traduzione di "sati" che in lingua pāli, il linguaggio utilizzato dal Buddha per i suoi insegnamenti, letteralmente significa "attenzione piena": è uno stato di coscienza in cui siamo testimoni vigili e presenti dei nostri pensieri, delle nostre emozioni o percezioni, momento per momento. *Mindfulness* è quindi una modalità di prestare attenzione, momento per momento, nell'*hic et nunc* (*qui ed ora*), in modo intenzionale e non giudicante, al fine di risolvere (o prevenire) la sofferenza interiore e raggiungere un'accettazione di sé attraverso una maggiore consapevolezza della propria esperienza, che comprende: sensazioni, percezioni, impulsi, emozioni, pensieri, parole, azioni e relazioni.

Coltivare la mindfulness per Attilio Piazza *"significa educare la nostra mente a esserci amica, a remare con leggerezza e vigore nella stessa direzione in cui il nostro cuore, più vicino al nostro essere, già sa andare"*.

Attilio ci ha aiutato a migliorare questa modalità di prestare attenzione, facendoci notare come ciò permette di cogliere con maggiore prontezza il sorgere di pensieri negativi che contribuiscono al malessere emotivo. Ci ha portati a riconoscere che una gran quantità di pensieri negativi deriva dalla critica che il soggetto fa a se stesso per il fatto di sentirsi ansioso, depresso o a disagio, cioè che ai pensieri negativi (primari) che alimentano i disagi emotivi, si aggiungono ulteriori pensieri improduttivi (secondari) su di sé. Ci ha mostrato come questo meccanismo di autoaccusa e autobiasimo genera una spirale che dà origine al ruminio depressivo. La persona si pone così nella condizione di essere nemica anziché di alleata di se stessa. L'allenamento della consapevolezza permette di affinare l'attenzione verso questi meccanismi che deteriorano l'umore e depotenziano le capacità di ripresa psicologica o la prevenzione delle recidive depressive.

L'efficacia delle tecniche di mindfulness e di meditazione è scientificamente provata: sono tecniche benefiche per la riduzione di ansia e stress, raccomandate per migliorare le capacità di concentrazione e apprendimento; nello stato di mindfulness e di meditazione le funzionalità e le caratteristiche dei due emisferi cerebrali si armonizzano, esaltando le qualità creative naturali e le abilità che si sviluppano grazie alle competenze acquisite in ambito scolastico o professionale.

Con Attilio Piazza ho avuto modo di far esperienza anche di Costellazioni familiari, tecnica messa a punto a partire dal 1980 da Bert Hellinger, di cui Attilio è stato allievo. Le Costellazioni Familiari sono rappresentazioni visibili e tangibili di un tema o problema che riguarda i membri di una famiglia. Cioè, anziché parlare di un problema, analizzarne e sviscerarne cause ed effetti, si individuano gli elementi che ne fanno parte e si rappresentano. Una Costellazione Familiare si svolge di solito in un contesto di gruppo, insieme ad altre persone che vogliono migliorare la qualità della propria vita e quella dei propri cari. Al campo delle emozioni con Attilio Piazza ho avuto modo di constatare come con la Costellazione familiare è possibile passare in pochi momenti dal complicato groviglio di pensieri malformati a una presa di coscienza, al risveglio della consapevolezza che permette di rendersi conto con grande semplicità di ciò che nuoce e di ciò che piace. Essa è utile non solo al soggetto interessato per il quale la costellazione viene realizzata, ma anche ai componenti del gruppo che partecipano o semplicemente assistono. Infatti, pur non avendo effettuato una Costellazione legata a me, sono rimasta sbalordita nel ritrovarmi a pensare e risolvere problematiche strettamente personali attraverso le costellazioni di altre persone.

Altra tecnica esperita con Attilio è stata quella del Canto Vocale Armonico, silenzio e movimento dell'anima. I suoni vocali armonici, generalmente conosciuti come Overtones, sono uno dei fenomeni musicali più straordinari, poiché aprono il cuore donando l'equilibrio e la serenità di comunicare e interagire meglio con le altre persone. Quest'arte potente e mistica permette di creare due o più note simultaneamente; il loro effetto è incantevole, induce il rilassamento, l'introspezione e l'apertura ad un livello di coscienza superiore, incoraggia l'ispirazione e il silenzio interiore. Ovviamente non è stato semplice riuscire a riprodurre i suoni vocali armonici, anche a causa del poco tempo a disposizione, ma, guidati

da Attilio, siamo riusciti ad emetterne qualcuno, rimanendo assolutamente incantati dai suoni che lui riusciva a produrre.

Ripensando al campo delle emozioni realizzato con Attilio Piazza mi ritornano alla mente le parole di Anthony De Mello quando nel suo bellissimo testo *“Messaggio per un’aquila che si sente un pollo”* continuamente ripete *“Consapevolezza, consapevolezza, consapevolezza!”* E aggiunge: *“La vita inconsapevole è una vita meccanica e non è degna di essere vissuta ... Potete controllare le cose di cui siete consapevoli; quelle di cui non siete coscienti controllano voi. Si è schiavi di ciò di cui non si è consapevoli. Quando se ne prende coscienza, ci si libera di esse. Sono ancora lì, ma non vi coinvolgono, non vi controllano, non vi schiavizzano. Ecco la differenza!”*. E proprio alla consapevolezza deve puntare l’azione di un counselor davanti ad un cliente che, lasciandosi travolgere dall’intreccio spesso ingarbugliato dei fatti della vita di tutti i giorni, perde il contatto con il suo sé più vero e necessita soltanto della presenza di qualcuno che glielo faccia ritrovare.

L’anno seguente il campo delle emozioni è stato una full-immersione ne ***I 5 ritmi - Body Beat Breath: movement as meditation*** – con *Marc Lendfers*, un’esperienza unica di meditazione in movimento per ri-connettersi anzitutto con il corpo e per distendere la mente. E’ stata un’attività che ha permesso alla creatività personale di ciascuno di aprirsi in tante maniere diverse, perché ognuno si è dato il permesso di ballare qualunque cosa sentiva dentro di sé, ritrovando fiducia e sentendosi libero di essere pienamente se stesso. I 5 Ritmi sono stati liberatori per tutti i partecipanti a prescindere dall’età, la forma del corpo, le radici etniche, la religione o la capacità di muoversi. Non ci sono stati passi da imparare, perché il corpo conosceva già i passi. Abbiamo semplicemente assecondato il bisogno di ri-connetterci con il corpo e abbiamo avuto la fiducia di seguirlo. Quando ognuno si è arreso e si è lasciato cadere in quel battito di corpo e respiro, la magia si è rivelata da sé. I 5 Ritmi (il fluire, lo staccato, il caos, il lirico e il silenzio) insieme hanno formato un’onda di energia, anche se ognuno di essi aveva la sua energia caratteristica che ogni “ballerino” ha interpretato nella sua maniera personale. Abbiamo sperimentato così che noi viviamo in onde e siamo tutti parte di un’onda più grande; se ci lasciamo andare e surfiamo su queste onde troviamo l’estasi che noi chiamiamo “vita”, e siamo capaci di connetterci con tutta la vita dentro e intorno a noi. Durante i giorni di campo Marc ci ha guidato con tutta la sua vigorosa energia e il suo entusiasmo per la danza e la musica, riuscendo ad essere “contagioso” e di grande ispirazione per tutti. Ci ha insegnato che bisogna dare ad ogni cosa il permesso di esistere e di fluire così come è, e che creare uno spazio per andare sempre in nuove direzioni ci guida attraverso il mondo della consapevolezza fisica, emozionale e intellettuale.

Lo scorso anno il campo delle emozioni aveva come titolo ***Incontrarsi nel conflitto: il teatro di Boal e i conflitti di genere*** ed è stato tenuto da Roberto Mazzini, formatore e psicoterapeuta che lavora da 30 anni con il *Teatro dell’Oppresso* di Boal. Il TdO si inserisce in quel forte movimento di riscatto popolare che nei primi anni Sessanta caratterizzò il Brasile e i cui aspetti più conosciuti riguardano l’opera di alfabetizzazione come

coscientizzazione, ispirata dal pedagogista brasiliano Paulo Freire. Con esso Boal si propone di utilizzare gli strumenti teatrali per analizzare e trasformare la realtà, attivando sia processi logico-razionali che intuitivi, emotivi, sensoriali ed energetici che si traducono in azioni teatrali, per condurre alla trasformazione di sé e della realtà circostante. Durante il campo abbiamo messo in scena varie problematiche e disagi personali con l'obiettivo di analizzare le emozioni e le differenti dinamiche conflittuali, per poterle trasformare in un processo creativo, costruttivo e propositivo. Siamo diventati "spett-attori" (usando un termine di Boal) entrando in scena e reagendo all'oppressione nella finzione teatrale, non guidati da un regista ma completamente liberi di agire per mutare l'azione stessa. Questa modalità di interazione ha portato in scena una grande ricchezza di idee ed energie sempre nuove, che ci ha dato la possibilità di capire e trasformare, in una situazione protetta, per poi affrontare con un maggior bagaglio di strumenti ed esperienze, l'oppressione reale. In altre parole, la prova dell'azione di liberazione, fatta in scena, ci ha permesso di chiarificare i problemi, sia a livello razionale che emotivo, stimolandoci ad agire di conseguenza nella vita quotidiana. E' stata un'attività maieutica, nel senso che il conduttore del TdO non ci ha dato risposte ai problemi, ma ci ha aiutato a trovarle fornendo le tecniche e garantendo il percorso. Nessuna verità da trasmettere, quindi, ma tante verità individuali parziali da confrontare. Ci siamo resi conto che, attraverso questo confronto, quello che il gruppo ha raggiunto in quella fase di lavoro, come diceva Boal, è stato la miglior coscienza possibile di quel gruppo, in quel momento, in quelle condizioni, su quelle date situazioni di oppressione.

Il campo delle emozioni di quest'anno ha avuto un contenuto che ritengo abbia concluso il mio percorso triennale nel migliore dei modi possibili: **"Riposarsi nell'amore: donne che nutrono il cuore"**. Monica Colosimo, giornalista, counselor e autrice di vari volumi per la crescita personale, ci ha condotto, attraverso varie tecniche esperienziali, quali Costellazioni Familiari, Scrittura Energetica ed Autobiografica, Meditazioni del Cuore ed esercizi di comunicazione consapevole, a riconnetterci con l'energia del cuore, tempio sereno di ogni saggezza e ispirazione. Ci ha guidato al riconoscimento e alla riscoperta di quell'essenza femminile che nel profondo è sempre pronta a manifestarsi e sgorgare per essere condivisa, divenendo beneficio anche per gli uomini che, nel contatto con la forza autentica della vibrazione femminile, sentono l'energia maschile risvegliarsi, quietarsi, riequilibrarsi e mettersi al servizio del bene comune e della famiglia.

Durante le attività da lei proposte ci siamo accorti che, depositati gli sforzi di mantenere vecchie idee o vecchi modi di pensare le nostre relazioni, improvvisamente, nel profondo, si fa spazio uno spazio più grande, in cui ogni cosa si rischiarà di una luce tanto speciale quanto naturale. Lì, sentirsi completamente amati è semplicemente ciò che è. E ognuno si merita di vivere così, semplicemente in pace, nel rispetto di sé e di chi è vicino, e nella consapevolezza di poter liberare il suo meglio, i suoi talenti e condividerli al servizio di tanti altri. Le nostre relazioni sono il terreno perfetto in cui fiorire, in cui comprendere, in cui aprire il cuore. E non c'è difficoltà al mondo che possa impedircelo. Vanno solo trovate le giuste chiavi, va solo assaggiata la giusta comprensione.



Monica ci ha mostrato come ognuno possa accedere in modo semplice e con beneficio immediato a strumenti che permettono di portare armonia in se stessi e nelle relazioni. Lo strumento principe è stato il famoso metodo delle Costellazioni Familiari, introdotto in Italia negli anni 2000-2001 da Attilio Piazza e ideato, come dicevo prima, dallo psicologo tedesco Bert Hellinger. Ma, la nuova esperienza di quest'anno mi ha permesso di approfondire la conoscenza di questa tecnica. Adesso ho capito, infatti, che è un approccio fondato sugli Ordini dell'Amore, cioè vere e proprie leggi ancestrali che permettono al sistema famiglia di funzionare al meglio, libero da disfunzioni e dinamiche distorte che possono influire pesantemente sui componenti della famiglia anche a distanza di generazioni. La sperimentazione di Hellinger, osservata in anni di studi e ricerche, si fonda principalmente sull'evidenza fenomenologica che vi sia un campo energetico sottile (denominato campo morfogenetico) che contiene la memoria storica e collettiva del gruppo familiare di appartenenza in grado di svelare trame e destini nascosti e sepolti nell'inconscio del sistema stesso, ma che sopravvivono al tempo e si tramandano nelle generazioni successive. La grandiosa opportunità è che, una volta svelato il "nodo disfunzionale", cioè la causa che in qualche modo ha allontanato o tradito gli Ordini, l'Amore può ricominciare a fluire nell'intero sistema, indipendentemente da distanza, tempi e connessioni evidenti. A questa tecnica delle costellazioni familiari, già di per sé rivoluzionaria, Attilio Piazza ha apportato le sue personali intuizioni e visioni, che seguono e si uniscono alla sua esperienza trentennale di ricercatore spirituale e di professionista al servizio del bene comune. Oggi quindi possiamo contare su livelli di consapevolezza e aperture di coscienza che apportano ancor più quella visione aperta e di espansione che contribuisce a far la differenza nelle relazioni affettive, e non solo.

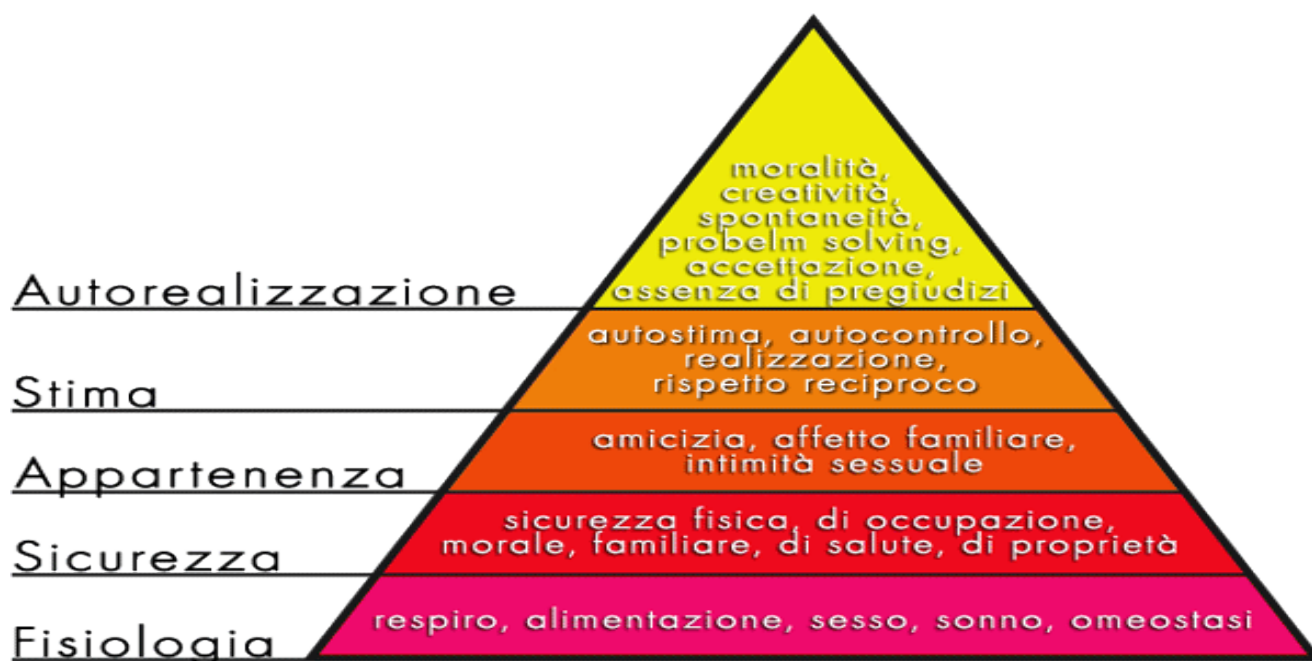
Questa nuova esperienza, con la quale ho concluso il mio percorso triennale, mi rende ancora più consapevole che vivere al meglio e più liberi possibile da dinamiche disfunzionali è un diritto di tutti e che una relazione d'aiuto come il Counseling potrebbe veramente fare la differenza in questo campo, considerata la sua prerogativa fondamentale di condurre la persona alla scoperta dei propri doni e talenti per affrontare nella maniera più serena possibile qualunque situazione la vita le proponga. Ma, dopo tre anni di percorso esperienziale affiancato allo studio personale, mi rendo anche conto che essere un vero Counselor significa non fermarsi mai di ricercare e sperimentare nuove modi di approcciarsi alla professione, facendo tesoro dei contributi che ogni tecnica esperita può dare, ovviamente dopo averla opportunamente approfondita. E' stato bello iniziare e concludere il mio percorso facendo esperienza di Costellazioni Familiari e mi affascina l'idea di poter approfondire in un futuro prossimo tale tecnica, in primo luogo per i benefici personali che ho intuito potrei trarne e in secondo luogo per l'utilizzo che potrei farne in un ipotetico futuro esercizio della professione.

## **5. IL COUNSELING E LE SCIENZE UMANE**

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

### **a) Le Psicologie**

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



*La piramide dei bisogni di Maslow (1954)*

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

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

Un altro importante riferimento teorico è rappresentato dalla *Teoria delle Intelligenze Multiple* che lo psicologo statunitense **Howard Gardner** (nato nel 1943) presentò alla comunità scientifica nel 1983 col suo libro *Frames of the Mind*, conosciuto in Italia come *Formae mentis*. Sfidando il tradizionale punto di vista che considerava l'intelligenza come una capacità unitaria che può essere misurata attraverso i tests, la nuova teoria sostiene invece che non esiste una facoltà comune di intelligenza, bensì diverse forme di essa, ognuna indipendente dalle altre. Originariamente Gardner ne individua sette e

specifica che tutti gli esseri umani possono avere tutti e sette i profili di intelligenza, ma ogni persona è caratterizzata dalla propria particolare “miscela” o “talento” o profilo peculiare di intelligenza. Il prevalere dell’una o dell’altra intelligenza determina, inoltre, il modo specifico e privilegiato di apprendimento di ciascuno.

- Intelligenza Linguistica: “pensare con le parole e riflettere su di esse”;
- Intelligenza Logico-matematica: “pensare con i numeri e riflettere sulle loro relazioni”;
- Intelligenza Musicale: “pensare con e sulla musica”;
- Intelligenza Visuo-spaziale: “pensare con immagini visive e fare elaborazioni su di esse”;
- Intelligenza Corporeo-cinestetica: “pensare con e sui movimenti e i gesti”;
- Intelligenza Interpersonale: “avere successo nelle relazioni con gli altri”;
- Intelligenza Intrapersonale: “riflettere sui propri sentimenti, umori e stati mentali”.

Con la sua opera Gardner non mise in discussione soltanto la vecchia teoria di intelligenza, bensì anche i test standardizzati che sulla stessa si fondavano. Nell’introduzione al libro egli infatti sostiene: *”Scrivendo questo libro, mi proposi di minare la nozione comune di intelligenza come capacità o potenziale generale che ogni essere umano possiederebbe in misura più o meno grande. Nello stesso tempo intendevo mettere in discussione l’assunto che l’intelligenza, comunque venga definita, possa essere misurata da strumenti verbali standardizzati, come test con carta e matita e fondati su risposte brevi e batterie di domande”*.

Ricerche successive eseguite dallo stesso Gardner e dai suoi colleghi hanno evidenziato l’esistenza di altre possibili intelligenze aggiuntive: naturalistica, spirituale e esistenziale, e morale.

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

Essendo una musicista ed avendo imparato in questo corso triennale di counseling ad usare la musica come mezzo e non solo come fine come si fa in conservatorio, ho trovato particolarmente interessanti gli studi di Gardner sull’intelligenza musicale e le ricerche sulle sue connessioni neurologiche, i suoi legami con le altre competenze cognitive, come quella spaziale ed interpersonale, soprattutto guardando alla loro importanza in campo educativo e nelle relazioni d’aiuto professionali. Gardner definisce l’intelligenza musicale una *“competenza intellettuale autonoma”*, con una specifica localizzazione neurologica distinta da quella del linguaggio e con un rapporto di indipendenza dagli oggetti fisici del mondo. A tal proposito è interessante l’accurata descrizione che, in un recente articolo pubblicato nella

rivista *Psicologia contemporanea*, lo studioso Daniel J. Levitin svolge relativamente al quadro topografico neurologico della competenza musicale, evidenziandone all'interno, regioni dell'emisfero destro, parti di quello sinistro ed alcune regioni dell'area sottocorticale. L'ascolto della musica coinvolge infatti parte delle strutture sottocorticali, come per esempio il cervelletto, i cui circuiti sono preposti alla sincronia e al ritmo e l'amigdala, sede dell'elaborazione corticale delle emozioni. Il riconoscimento di una musica nota o familiare viene svolto invece dall'ippocampo, il centro della memoria, e dalla corteccia frontale inferiore. L'esecuzione della musica richiede invece l'intervento di una parte dei lobi frontali per quel che riguarda la fase dell'intenzionalità e della corteccia sensoriale, per quel che riguarda il feedback tattile. Per quel che concerne l'ascolto ed il ricordo di testi musicati, un ruolo importante viene rivestito dalle aree di Broca e Wernicke e da altri centri del linguaggio, situati nei lobi temporali e frontali. La lettura della musica chiama in causa, invece, la corteccia visiva del lobo occipitale, situato nella parte posteriore del cervello.

Le ricerche di Gardner dimostrano, inoltre, che, l'emisfero destro ha il merito di coinvolgere la nostra dimensione emotiva ed esistenziale quando il nostro orecchio viene stimolato da un qualsiasi pezzo musicale, che sia una canzone o una qualsiasi melodia. Alcune ricerche dimostrano che la musica possiede la medesima capacità di stimolazione del cibo, delle droghe e del sesso sui sistemi neuronali; è inoltre in grado di lenire l'ansia, grazie all'inibizione da essa operata sulle strutture del sistema nervoso centrale e di determinare la capacità di attenzione per mezzo dell'attivazione di altre strutture del medesimo sistema. La capacità di agire sulle emozioni delle persone è stata utilizzata in ambito terapeutico per curare alcune malattie di tipo psicologico, come la depressione o l'ansia, malattie neurogenerative come il morbo di Alzheimer o il morbo di Parkinsons e malattie terminali.

A tutto questo il counselor che vuole usare un approccio espressivo-creativo può attingere per avere una visuale più ampia delle possibilità applicative delle varie tecniche che vuole utilizzare e per acquisire la capacità di saperle modellare sul particolare modo di essere del cliente che si ritrova davanti, modificandole ogni qual volta si renderà conto che per quel particolare profilo di intelligenza c'è bisogno di qualcosa di diverso.

Ho trovato quasi un completamento della teoria di Gardner nelle ricerche condotte dal suo contemporaneo **Daniel Goleman** (nato nel 1946), anche lui psicologo statunitense. Nella sua opera *"Intelligenza emotiva"* (1995) ha formulato un costrutto psicologico che a prima vista sembra quasi paradossale nel suo voler abbinare l'emotività e la razionalità, cuore e cervello. In realtà così non è in quanto intelligenza ed emotività non sono in contrapposizione fra loro: un uso intelligente delle emozioni non solo è possibile, ma è anche auspicabile per vivere meglio il rapporto con sé stessi e con gli altri. Alla pari degli altri tipi di intelligenza comunemente intesi, l'intelligenza emotiva è presente in ognuno di noi e ha un suo potenziale intrinseco che dev'essere sviluppato. Secondo Goleman, sviluppare questo tipo di intelligenza può costituire un fattore determinante nel raggiungimento dei propri successi personali e professionali. Si impara fin da piccoli a fare

i conti con le proprie emozioni ed è molto importante che i genitori e gli educatori guidino i bambini e i giovani nel percorso di “alfabetizzazione emozionale”, cioè nell’imparare a riconoscere, esprimere e gestire le loro emozioni. Tuttavia anche gli adulti devono migliorare le proprie competenze in questo senso se vogliono migliorare la qualità della propria vita e delle proprie relazioni. I tre cardini su cui agire per sviluppare l’Intelligenza Emotiva sono: l’autoconsapevolezza, l’autocontrollo e l’empatia.

L’*autoconsapevolezza* è la capacità di riconoscere e differenziare le proprie emozioni e le loro manifestazioni. Si sviluppa prestando attenzione ai propri stati interiori, interrogandosi sulle proprie emozioni, scomponendole in tanti pezzi, per comprenderne la natura e l’origine. Spesso utilizziamo termini vaghi per definire un’emozione o lo stesso termine per definire emozioni diverse (per esempio ci definiamo “nervosi” sia quando siamo in ansia per qualcosa, sia quando proviamo rabbia o frustrazione), oppure ci capita di non essere capaci di capire da dove nasce l’emozione che stiamo provando, a quali eventi è legata, se emerge per un evento presente o se invece è stata richiamata al presente un’emozione del passato. Essere autoconsapevoli significa essere in grado di comprendere quale emozione stiamo provando, di comunicarla a chi ci sta vicino, di usarla per guidare le nostre azioni e il nostro pensiero.

L’*autocontrollo* è la capacità di dominare l’emozione senza reprimerla. E’ diretta conseguenza dell’autoconsapevolezza e consente di recuperare velocemente il benessere psichico turbato dall’insorgere dell’emozione. Per sviluppare questa capacità è necessario accettare le emozioni e accoglierle come parti di noi necessarie e inevitabili. Spesso le emozioni forti sono accompagnate da pensieri illogici automatici che prendono il sopravvento facendoci perdere lucidità (per esempio: “nessuno mi ama e mi amerà mai”, “certe cose capitano a me perché sono un incapace”, ecc.). Imparare a riconoscere e bloccare questi pensieri è molto importante per limitare l’effetto dirompente delle emozioni. Riuscire a connotare gli eventi che ci capitano come momentanei e dipendenti da cause specifiche permette di individuare e accedere alle risorse interiori che ci consentiranno di superare la difficoltà e di sentirci padroni di noi stessi e, quindi, delle nostre emozioni.

L’*empatia* è la capacità di percepire lo stato d’animo ed i sentimenti di un’altra persona, realizzando una sintonia emotiva nei suoi confronti che permette di dividerne i vissuti interiori e le emozioni, ma senza esserne sopraffatti. Anch’essa è legata all’autoconsapevolezza, in quanto la conoscenza profonda delle proprie emozioni è alla base della capacità di riconoscere e comprendere le emozioni negli altri. Si sviluppa imparando innanzitutto ad ascoltare, che non è semplicemente udire. L’ascolto attivo ci pone nella posizione di comprendere quello che l’altro ci dice senza giudicarlo e senza interpretarlo alla luce delle nostre conoscenze/esperienze/convinzioni; di prestare reale attenzione a ciò che gli altri ci comunicano sforzandoci di capire non solo il contenuto ma anche i motivi per cui stanno comunicando. Nell’ascolto attivo si presta attenzione anche al linguaggio del corpo, perché non si comunica solo con le parole. Sviluppiamo la nostra empatia imparando a riconoscere i segnali non verbali che comunicano le emozioni e che, poiché difficilmente controllabili, sono in grado di rivelare molto più di quanto non venga espresso esplicitamente.



Il Counseling attinge anche dalla **Teoria della Gestalt**, il cui concetto cardine è la consapevolezza e l'attenzione al "*qui ed ora*", il vivere le esperienze attimo dopo attimo nella loro interezza per consentire e favorire un contatto pieno con il mondo delle emozioni e sensazioni, bagaglio di base per le relazioni d'aiuto che fanno uso delle arti. La Gestalt, nata attorno al 1950 per opera dello studioso Frederick Perls, è una terapia olistica, che tiene cioè conto dell'organismo nella sua totalità. Guarda, infatti, con attenzione ai sintomi corporei considerati importantissimi per una lettura più profonda della persona; viene preso in esame il linguaggio corporeo, cioè si presta attenzione alla posture e ai movimenti apparenti, volontari o inconsci, alla voce, al ritmo respiratorio (valutandone l'ampiezza o gli eventuali blocchi), alla circolazione del sangue (percepibile attraverso pallori o rossori localizzati). Secondo Perls l'apparato psichico funziona nello stesso modo, non è possibile quindi spiegare le proprietà di un sistema attraverso gli elementi che lo compongono, ma il tutto deve venire analizzato nella sua totalità, che nel caso dell'uomo comprende la mente, il corpo, l'immaginazione e il movimento, i pensieri ed i sentimenti. Che senso avrebbe allora curare esclusivamente un solo aspetto della persona se quell'aspetto visto da solo non è rappresentativo del sistema della persona stessa? Considerato che il bisogno dominante si pone in primo piano lasciando gli altri sullo sfondo, una volta soddisfatto, sarà questo ad andare sullo sfondo per lasciare il posto al bisogno che di conseguenza diviene il più importante. La persona, non potendo soddisfare contemporaneamente tutti i bisogni, li ordina secondo una gerarchia dettata dall'importanza e di volta in volta li soddisfa. Questo non funziona se la persona non stabilisce con l'ambiente un rapporto soddisfacente oppure quando non sa riconoscere i suoi reali bisogni. E' il caso della persona nevrotica, in quanto non segue il ciclo di soddisfazione dei propri bisogni ed il suo rapporto con l'ambiente diviene disarmonico. La Teoria Gestaltica prevede che il disturbo psicologico venga risolto aiutando la persona a riacquistare consapevolezza, riguardo a se stessa, ai propri bisogni, alle proprie frustrazioni, al proprio modo di sentirsi realizzata.

Particolarmente significativo per il counseling è il contributo dell'**Analisi transazionale (A.T.)**, una teoria psicologica elaborata negli anni '60 dallo psicologo canadese Eric Leonard Bernstein, conosciuto come Eric Berne, e Thomas Antony Harris, indiscusso portavoce di questa teoria. E' una teoria della comunicazione che, partendo dal principio di Okness di cui parlavo nel cap. 2 (ogni persona nasce OK e sono le transazioni con le persone che generano il copione e lo condizionano) si basa sull'analisi delle transazioni di specifici stati dell'io coinvolti e permette di comprendere come i nostri schemi abbiano origine nell'infanzia, e continuino a riproporsi nella vita da adulti, rivelandosi talvolta inadeguati o dannosi.

Eric Berne afferma che la personalità si può suddividere in tre parti, che corrispondono ad altrettanti stati dell'io. Osservando il comportamento della persona che agisce possiamo individuare lo stato dell'io che ha generato tali atteggiamenti: stati che ricordano la figura dei genitori (esteropsichici), stati che consentono la valutazione obiettiva della realtà (neopsichici), stati acquisiti e fissati nella prima infanzia (archeopsichici). Familiaramente i tre stati si chiamano Genitore-Adulto-Bambino.

*'Genitore'* è lo stato dell'io esteropsichico che "riproduce" gli stati dell'ego dei propri genitori o la percezione che si ha degli stati dell'ego dei propri genitori. A livello cerebrale vi sono delle registrazioni costituite da parole e comportamenti dei genitori. Noi riproduciamo queste registrazioni ed agiamo come nostro padre e nostra madre, anche se non ci piacevano le cose che dicevano o facevano. Lo stato dell'io Genitore si forma da 0 a circa 10 anni di vita del bambino, ma non è escluso che possano aggiungersi registrazioni anche dopo.

*'Adulto'* è lo stato dell'io neopsichico che è caratterizzato dalla valutazione obiettiva della realtà: esprime la nostra parte logica e razionale che registra e utilizza ogni tipo di informazione ed elabora i concetti attraverso il ragionamento. Solo quando si è nello stato dell'io Adulto si reagisce alle situazioni con tutte le risorse disponibili della persona adulta. Lo stato dell'io Adulto inizia a formarsi sin dai primi mesi di vita del bambino. Di fatto il sistema nervoso alla nascita non è ancora sufficientemente sviluppato e si completa solo intorno ai 12 anni, pertanto questa è l'età in cui l'Adulto diventa realmente funzionale.

*'Bambino'* è lo stato dell'io archeopsichico, che contiene le emotività della prima infanzia. A livello cerebrale vi sono delle registrazioni costituite dai sentimenti provati dal bambino alle parole e ai comportamenti dei genitori. E' la sede di bisogni, atteggiamenti e comportamenti della nostra infanzia, legati alle esigenze psicobiologiche più profonde. La soddisfazione o l'insoddisfazione verso una situazione, memorizzata come valore positivo o negativo, si espliciterà in creatività e fantasia, oppure, in frustrazione e senso di colpa. Lo stato dell'io Bambino si forma da 0 ai 6 anni di vita. Nel Bambino ritroviamo l'impulso ad agire, la creatività, la curiosità, le emozioni, l'invidia, la gelosia, il piacere, ecc.

Col termine transazione s'intende qualsiasi scambio comunicativo che avviene tra due o più persone, sia esso un dialogo, oppure uno scambio di gesti affettuosi: l'unità del rapporto sociale si chiama transazione. Due persone che si incontrano, si scambieranno parole, e adotteranno comportamenti, uno dei due si attiverà per primo manifestando di essersi accorto dell'altro: questo è lo stimolo transazionale. L'altro dirà o farà qualcosa in funzione dello stimolo ricevuto: questa è la reazione transazionale. L'analisi transazionale si occupa di comprendere quale stato dell'io ha provocato lo stimolo transazionale e quale stato dell'io ha causato la reazione transazionale.

Le transazioni più semplici sono quelle in cui sia lo stimolo sia la reazione sono provocati dallo stato dell'io Adulto delle persone; seguono quelle tra Bambino e Genitore: sono entrambe transazioni complementari, vale a dire la reazione è appropriata e prevista e segue l'ordine naturale dei rapporti umani.



Fig. 2a  
Complementare Tipo 1

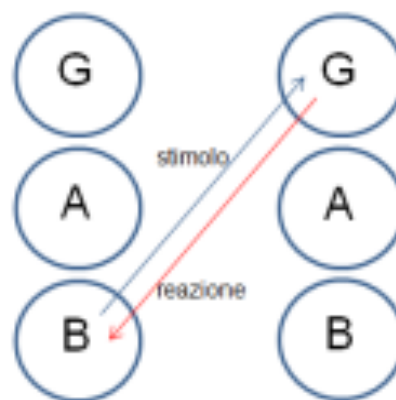


Fig. 2b  
Complementare Tipo 2

Finché le transazioni sono complementari, le relazioni proseguono senza intoppi; al contrario la comunicazione si interrompe quando i vettori si incrociano, dando luogo appunto ad una transazione incrociata. La più comune è la Transazione incrociata di tipo 1 e il suo inverso, Transazione incrociata di tipo 2, che provocano difficoltà nella vita coniugale, nelle relazioni affettive, nell'amicizia e nel lavoro.

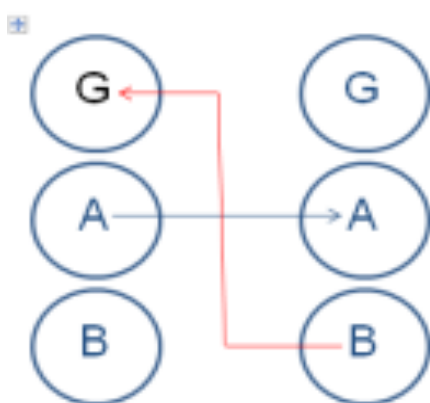


Fig. 3a  
Incrociata Tipo 1

Stimolo Adulto-Adulto  
Reazione Bambino-Genitore

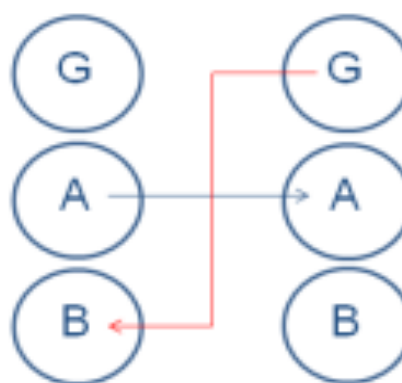


Fig. 3b  
Incrociata Tipo 2

Stimolo Adulto-Adulto  
Reazione Genitore-Bambino

Come si vede dal diagramma in entrambi i tipi i vettori si incrociano e la comunicazione si interrompe. Nelle transazioni di tipo 1, Bambino-Genitore, occorre che l'adulto diventi Genitore per far da complemento al Bambino oppure che in quest'ultimo si attivi l'Adulto per far da complemento all'Adulto; in quelle di tipo 2 allo stimolo da Adulto si contrappone una reazione da Genitore che parla al Bambino.

L'Analisi Transazionale offre molti spunti al Counseling, in particolare in relazione alla capacità del counselor dell'auto ascolto, cioè il sapersi ascoltare per interagire con le

emozioni che lo coinvolgono, prima ancora di ascoltare ed interagire col cliente, per poter in seguito riconoscere in quest'ultimo le sue modalità d'interazione.

Nell'ambito della psicologia dell'arte, trovo particolarmente interessante l'analisi realizzata dalla psichiatra e psicoanalista **Graziella Magherini** (nata nel 1927) sulle dinamiche che si mettono in moto nell'esperienza di fruizione di un'opera d'arte tra lo spettatore (la sua personalità, i suoi schemi mentali e il suo vissuto personale), l'evento artistico reale e il modo di viverlo. Nel suo famoso libro *La sindrome di Stendhal. Il malessere del viaggiatore di fronte alla grandezza dell'arte* (1979), ci presenta un modello di creazione-fruizione artistica basato su tre elementi fondamentali, cioè l'esperienza estetica primaria madre-bambino, il perturbante freudiano (ritorno del rimosso), il fatto scelto (selected fact). Lei, come altri autori, ritengono che la capacità creativa e la risposta estetica umana avrebbero origine dall'intensità esperienziale vissuta dal bambino nel suo rapporto con la madre. Infatti spiega che, così come la figura materna viene percepita dal bambino quale fonte di sensazioni, luce straordinaria che gli permette di vivere una totalizzante esperienza di bontà e suscita in lui una attenzione che può essere considerata estetica, allo stesso modo il fruitore di un'opera d'arte sentirebbe riproposta la sua relazione con l'oggetto primario hic et nunc, per mezzo dell'oggetto estetico. In riferimento al perturbante freudiano, il ritorno del rimosso, sembra che talvolta l'opera d'arte sia in grado di portare alla luce zone inconsce della mente, evocando esperienze emozionali non ancora codificate dall'individuo, alle quali l'esperienza di fruizione dà una forma. Infine, il meccanismo del fatto scelto è riferito alla situazione nella quale il fruitore, alla luce della sua storia personale, può arrivare a percepire come particolarmente significativo uno degli elementi costituenti l'opera d'arte. Tale fatto scelto sarebbe dunque in grado di determinare una riorganizzazione di alcuni aspetti della vita del fruitore, a seguito dell'attribuzione di un notevole valore emotivo da parte del soggetto. Lo spettatore può vivere il momento della fruizione come occasione di scoperta del proprio IO più intimo.

La psicologia dell'arte trova dei punti di contatto con un altro settore di ricerca cioè quello delle **arti-terapie** il cui fine è quello di cercare di risolvere o attenuare attraverso le arti il disagio psichico, sociale, fisico dei pazienti. Questo modello terapeutico, che al linguaggio verbale spesso sostituisce o accompagna quello più semplice e diretto "non verbale", può fare ricorso all'utilizzo di materiali molto vari tra cui colori, disegni, foglie e sassi e altri oggetti naturali. Di particolare importanza sono gli studi e le ricerche nell'ambito della musicoterapia e della danza-movimento terapia, che danno una speciale attenzione anche alla dimensione del corpo. In questi casi l'arte viene usata per superare situazioni di blocco o di emarginazione, favorendo l'attività espressiva dei pazienti: non vi sono intenti nozionistici o didattici, lo scopo non è la creazione di un prodotto artistico esteticamente apprezzabile, e l'attenzione viene posta soprattutto sul processo creativo e sul progredire del rapporto tra paziente e terapeuta.

La psicologia dell'arte e le arti-terapie offrono al Counseling espressivo-creativo notevoli spunti di riflessione e di approfondimento dai quali non si può prescindere per la costruzione

di attività specifiche che dovranno accompagnare il cliente alla scoperta del proprio sé più vero.

## b) La Pedagogia

La pedagogia e le sue radici antichissime rappresentano per il counseling un supporto indispensabile se consideriamo che l'ambito in cui si sono sviluppati gli interventi di aiuto a impostazione "non clinica" è di matrice pedagogica. Il counselor attraverso la conoscenza del percorso di ogni scuola di pensiero, dalla formazione alle arti propria degli antichi greci, all'educazione spirituale dei maestri Zen, dalla maieutica di Socrate a quella di Danilo Dolci, alla teoria de *La testa ben fatta* di Morin, troverà spunti e stimoli per nutrire una relazione d'aiuto che prevede l'intervento di un professionista col compito ben preciso di facilitare e incoraggiare l'apprendimento e l'autonomia, e non con la pretesa di trovare soluzioni o curare.

Un contributo importantissimo viene dato dal metodo che **Thomas Gordon**, psicologo clinico stretto collaboratore di Carl Rogers (1918-2002), ha messo a punto per gli insegnanti e col quale coglie il fattore determinante di un buon insegnamento: *"... ancora più importante di ciò che si sta insegnando è il modo in cui l'insegnamento viene impartito e a chi è rivolto"*. Questo messaggio evidenzia quanto sia importante il lavoro svolto da parte del docente, teso a trasformare se stesso nel rapporto con gli allievi ed a responsabilizzarli, considerandoli come persone che stanno crescendo. Molto spesso è più semplice focalizzarsi solo sulle problematiche legate alla disciplina, promuovendo una comunicazione di controllo su ogni azione dell'alunno, che mettersi in gioco come insegnante, impostando una relazione sull'ascolto imparziale. In base a queste riflessioni, Gordon ha individuato delle tecniche per migliorare il rapporto tra insegnante e alunno, tecniche che il counseling ha fatto sue nella definizione del modo di relazionarsi del counselor col cliente: ascolto attivo, messaggio in prima persona, metodo del problem solving, metodo senza perdenti. Parlando di *Ascolto attivo* Gordon sostiene che per prima cosa un insegnante nella sua relazione con gli alunni deve sforzarsi di usare un nuovo vocabolario caratterizzato dall'uso di parole quali collaborare, ascoltare, confrontarsi, andare d'accordo, ecc., abbandonando quello legato al 'potere conferito all'insegnante', cioè quello di controllare, ordinare, punire, esigere, porre dei limiti, ecc.. Solo dopo aver fatto ciò si può attivare un ascolto, entrando in un rapporto di empatia. La tecnica di ascolto si suddivide in: ascolto passivo (prestare attenzione totale al ragazzo), messaggi di accoglienza verbali e non verbali (informano l'alunno che l'insegnante lo sta ascoltando), inviti calorosi (incoraggiano l'alunno a proseguire), ascolto attivo (l'insegnante deve riflettere il vissuto dell'alunno senza giudicare). L'ideogramma della parola ascolto in lingua cinese mette in risalto l'importanza di attivare più parti di sé per praticare un ascolto di qualità, avere una connessione al proprio mondo emotivo per poter accogliere quello di un'altra persona senza giudizio e/o pregiudizio.



Il *messaggio in prima persona* (messaggio-io) è una tecnica di comunicazione che permette all'alunno di entrare in contatto con i vissuti personali dell'insegnante. Il docente applica un linguaggio in prima persona, usandolo per comunicare i propri sentimenti di fronte all'alunno (NON "tu sei", MA "lo sento, io provo"). L'alunno sentirà che l'insegnante sta comunicando il proprio stato d'animo con autenticità e non assumerà atteggiamenti di difesa.

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

Il *metodo senza perdenti* è quel particolare modo di risolvere alcuni conflitti fra alunno e insegnante quando l'ascolto attivo o il messaggio-io non hanno dato risultati, è la ricerca di una soluzione utile per entrambi con l'obiettivo di rispettare i diritti di ciascuno senza sopraffazione.

Per mantenere la fiducia che l'alunno può provare nei confronti dell'insegnante Gordon consiglia di dedicare i primi dieci minuti della giornata alle loro confidenze: chiama questo spazio "tempo relazionale" ed è quello in cui l'alunno può esprimere i suoi vissuti, ansie, preoccupazioni, disagi che, se non comunicati ed elaborati con l'aiuto dell'insegnante e degli interventi dei compagni, passano attraverso un comportamento negativo. Un altro tipo di intervento, per promuovere la coesione del gruppo classe e per creare un clima di solidarietà reciproca e di vicinanza emotiva, è quello del "circle-time". E' uno spazio in cui gli alunni possono discutere su un argomento da loro scelto. Il ruolo dell'insegnante è quello di facilitare e monitorare la discussione. Gli alunni si mettono in cerchio in modo tale da creare un clima di collaborazione e di amicizia.

Il metodo Gordon è diventato parte integrante della metodologia del Counseling. Gli incontri di formazione vengono svolti in assetto di Circle-time per permettere a ciascuno dei partecipanti di esprimere idee, opinioni, stati d'animo e ascoltare quelle espresse dagli altri in un assetto circolare che dà l'immediata consapevolezza della parità fra i partecipanti. Ogni incontro, sia di gruppo che individuale, inizia sempre con un "tempo relazionale" per permettere di stare nel "qui ed ora". L'ascolto attivo, il messaggio-io e il problem-solving



sono gli elementi caratterizzanti sia degli incontri di formazione che dei colloqui individuali e degli incontri di gruppo.

Il testo *La testa ben fatta - Riforma dell'insegnamento e riforma del pensiero* del filosofo e sociologo **Edgar Morin** (nato nel 1921) che da tempo s'interroga sulle nuove frontiere della pedagogia, offre numerosi spunti di riflessione per una professione che si identifica come relazione d'aiuto. Egli propone una metodologia didattica fondata su un'*inter-poli-trans-disciplinarietà* che aiuti la formazione di una *testa ben fatta* capace di quel *pensiero complesso* adeguato alla comprensione delle dinamiche esigenze dell'*interdipendenza planetaria*. La sua critica si concentra su quelle concezioni e pratiche didattiche che favoriscono il pensiero frammentato e frammentante. Da tale prospettiva, egli afferma che *"l'intelligenza che sa solo separare spezza il complesso del mondo in frammenti disgiunti, fraziona i problemi, unidimensionalizza il multidimensionale"*. Grave, anche dal punto di vista delle responsabilità etiche, è questo tipo di didattica, in quanto *"un'intelligenza incapace di considerare il contesto e il complesso planetario rende ciechi, incoscienti e irresponsabili"*. La scuola deve occuparsi della nostra doppia aspirazione: realizzarci come individui, nelle nostre attitudini, capacità, e costruire legami all'interno di una comunità. Se c'è solo l'individualismo, diventa egoismo. Se c'è solo la comunità, si crea frustrazione. I professori devono prima di tutto avere la consapevolezza che i ragazzi vanno accompagnati in questa doppia aspirazione. *"La scuola insegna molte certezze, ma nessuno spiega ai ragazzi che la vita è fatta soprattutto da incertezze: la salute, l'economia, le guerre. Già alle elementari i bambini devono essere educati all'incertezza che fa parte dell'esistenza e devono saper riconoscere errori e illusioni. Il modo migliore per poterlo farlo è avere un approccio alla conoscenza multidisciplinare"*.

Anche **Danilo Dolci** (1924/1997), sociologo ed educatore, parla di un'educazione basata sul mettere in evidenza le incertezze e le assurdità presenti nel mondo per dare a tutti la possibilità di portare il proprio contributo personale al cambiamento. Per tutta la vita egli ha cercato connessioni e comunicazioni possibili per liberare quella creatività nascosta in ogni persona e ha chiamato *Approccio Maieutico Reciproco* quella metodologia dialettica di indagine e di autoanalisi popolare sperimentata sin dagli anni '50. Rifacendosi alla maieutica socratica e al termine *"μαϊευτικός"*, che in greco antico indica letteralmente l'arte della levatrice, Danilo Dolci ritiene che ogni atto educativo deve intendersi come la possibilità di dare alla luce tutte le potenzialità interiori di colui che vuole imparare, allo stesso modo in cui una madre desidera che la propria creatura nasca dal suo grembo. La maieutica socratica paragona il filosofo alla *"levatrice della conoscenza"* che non riempie la mente dello studente con informazioni impartite a priori, ma lo aiuta a portare gradualmente alla luce la propria conoscenza, usando il dialogo come strumento dialettico. Danilo ha compiuto, in tempi diversi e in una società diversa, lo stesso lavoro di Socrate: fare domande perché ciascuno sappia conoscersi ed impari ad essere se stesso ritenendo che solo con l'aiuto di interrogativi nasce il pensiero. Ha preso il termine dalle strutture filosofiche per incorporarlo in una pratica sociale, educativa e civile costruendo un approccio metodologico

che, invece di dispensare verità preconfezionate, parte dalla convinzione che nessun vero cambiamento possa prescindere dal coinvolgimento e dalla partecipazione diretta degli interessati. Durante la sua vita ha lavorato a strettissimo contatto con la gente e le fasce più disagiate ed oppresse della Sicilia occidentale al fine di studiare possibili leve al cambiamento e le potenzialità per un democratico riscatto sociale. Egli, infatti, è profondamente convinto che le risorse per il cambiamento, in Sicilia come nel resto del mondo, esistono e vanno ricercate ed evocate nelle persone stesse. In questo senso Danilo Dolci considera l'impegno educativo e maieutico come un elemento necessario al fine di creare una società civile più attiva e responsabile. Tale approccio favorisce la responsabilizzazione delle comunità e degli individui e può essere definito come *“un processo di esplorazione collettiva che prende, come punto di partenza, l'esperienza e l'intuizione degli individui”* (Dolci, 1996).

Quando nell'anno scolastico 2002/2003 ho ottenuto il trasferimento a Partinico, cittadina in provincia di Palermo in cui sono nata e risiedo, ho avuto il grande privilegio di essere assegnata nelle classi di scuola primaria del Centro Educativo di Mirto, la struttura realizzata da Danilo per la sperimentazione della sua metodologia. Qui sono stata accolta dalla bellissima frase usata da Danilo per descrivere la nascita di questa struttura, frase artisticamente riprodotta sulla parete d'ingresso: *“C'era una volta una stradina per la campagna, un viottolo sempre più scassato e pericolante, fino ad un mulino sotto la montagna. Quando una primavera, al di là dello screpolato ponticello senza sponde sulla fonda fiumara, è fiorito tra i mandorli anche un nido di creature ...”*. Da quel momento mi sono ritrovata immersa in una realtà fisica che, in ogni momento dei miei 14 anni di esperienza professionale trascorsi lì, mi ha mostrato concretamente la maieutica come l'unico modo possibile di pensare all'insegnamento. Così ho cominciato a leggere i suoi scritti: mi sono accorta che nelle scuole si parla troppo poco di lui e la spiegazione è stata facile da trovare mentre leggevo il testo di G Spagnoletti *“Conversazioni con Danilo Dolci”*. Alla domanda sul perché della nascita della scuola di Mirto, Danilo così risponde: *“Il professore è in una posizione apparentemente comoda: lui è un treno su rotaie fisse e gli altri sono vagoni. Nel momento in cui lui volesse mettersi in discussione, questo gli comporterebbe una scomodità maggiore in quanto ciò richiederebbe un grande cambiamento. Non si può portare avanti una scuola che sia educativa o comunicativa se non ci sono persone capaci di operare in questo senso. Il problema è rendersi conto che la comunicazione è proprio una necessità e che un rapporto trasmissivo, soprattutto con i bambini, spegne i loro interrogativi, la loro creatività e la loro espressione. Diventano dei succubi, degli esecutori, così la scuola è un'istituzione violenta e criminale, non è all'altezza di riuscire ad aiutare la crescita delle persone, ma la impedisce. Mirto ... pare una storia inventata. Quasi una parabola...”*. Come ha scritto Tiziana Rita Morgante nel suo testo *Chiamami solo Danilo* *“Troppe riflessioni implica il suo pensiero, troppi dubbi provocano le sue parole in chi vede la vita come un treno su binari rigidi...”*

Ho avuto anche la possibilità di dialogare con persone che sono state vicine a Danilo durante la fase di sperimentazione a Mirto, sia educatori/educatrici che lo affiancavano nel suo lavoro, che bambini/bambine che adesso sono diventati adulti e che con grande piacere

ricordano quello che allora veniva considerato uno “strano modo” di condurre le attività di gruppo: per prima cosa Danilo chiedeva sempre ai partecipanti di mettersi in cerchio e poi ad ognuno chiedeva un argomento che gli stava a cuore e che voleva discutere con gli altri; ciascuno ovviamente portava idee diverse e fra queste si sceglieva insieme una tematica o più tematiche, a volte anche ricorrendo alle votazioni. La fase successiva prevedeva la possibilità per ogni componente del gruppo di esprimere liberamente opinioni e punti di vista personali, per trovare poi un punto d’incontro che potesse in qualche modo rappresentare una risoluzione della problematica o un punto fermo dal quale ripartire con nuove domande. Oggi tutti riconosciamo la necessità di una disposizione del gruppo in una maniera diversa da quella scolastica, la tecnica del *circle time* viene usata per mettere gli alunni a proprio agio o per favorire la ricerca collettiva, la discussione, il dibattito, l’approfondimento. Anche nel counseling di gruppo, come dicevo prima, ci si dispone in cerchio per svolgere le attività e si procede alla maniera di Danilo Dolci che, dopo un approccio iniziale, poneva una domanda provocatoria che innescava nei ragazzi un’autoriflessione, un confronto interno, facendo venire fuori stati d’animo, sentimenti, bisogni. Contrapponendosi alla visione scolastica tradizionale che concepisce l’apprendimento solo in una funzione input/output che vede l’insegnante come l’organizzatore di una serie di input, che permetteranno di avere i relativi output da parte del “soggetto recipiente”, Dolci innesta tutta la sua azione formativa sul chiedere, sull’esplorare, sul creare, sull’interrogazione intesa come quell’azione di scavo che permette di andare oltre l’apparente, di scoprire il “non-noto”, ciò che è velato dalle tradizioni, dalla consuetudine, dagli stereotipi. Siamo di fronte a quella che altri hanno definito pedagogia dell’ascolto e che ha la sua caratteristica fondamentale nell’idea che l’apprendimento non sia un’acquisizione esterna, ma piuttosto il ricongiungimento interno fra quanto il soggetto è in grado di elaborare e quanto la realtà esterna gli offre da rielaborare. In questo incontro si genera l’apprendimento.

Ma ciò che più mi ha affascinato e ancora mi affascina di Danilo Dolci sono le sue bellissime poesie, in particolare “*Ciascuno cresce solo se sognato*” che così recita:

*C'è chi insegna  
guidando gli altri come cavalli  
passo per passo:  
forse c'è chi si sente soddisfatto  
così guidato.*

*C'è chi insegna lodando  
quanto trova di buono e divertendo:  
c'è pure chi si sente soddisfatto  
essendo incoraggiato.*

*C'è pure chi educa, senza nascondere  
l'assurdo ch'è nel mondo,  
aperto ad ogni sviluppo ma cercando  
d'essere franco all'altro come a sé,  
sognando gli altri come ora non sono:  
ciascuno cresce solo se sognato.*

Ho amato subito questa poesia e ormai da decenni l'ho fatta mia perché mi ha accompagnata nella costruzione del mio modo di essere docente, un modo che mi fa costantemente prendere le distanze da quel modello meccanicistico d'insegnamento basato sulla risposta esatta, sul già noto, su una visione dell'apprendimento come assecondamento di processi precostituiti dall'insegnante, per fare spazio a tutta la ricchezza che ogni persona ha dentro e può esprimere se le viene permesso.

Ma oggi, rileggendo la stessa poesia alla luce di quanto ho appreso in questi tre anni di percorso di counseling, mi accorgo che, anche se Danilo Dolci non stava certo pensando al Counseling mentre la scriveva, essa contiene anche l'esatta descrizione di cosa s'intende, e cosa non s'intende, per Counseling: non un percorso con sentieri e tappe prestabilite in cui le persone devono essere guidate *"come i cavalli passo per passo"* da qualcuno che *"insegna"*, cioè possiede delle verità da travasare; non una relazione nella quale *"c'è chi insegna lodando ... divertendo"* per incoraggiare l'altro che così *"si sente soddisfatto"*; ma, piuttosto, una relazione basata sull'*educare* (tirare fuori ciò che sta dentro, condurre fuori da ...) da parte di qualcuno che *"senza nascondere l'assurdo ch'è nel mondo"*, cioè senza avere la pretesa di negare qualsiasi cosa non si riesca a spiegare, è *"aperto ad ogni sviluppo ma cercando d'essere franco all'altro come a sé"*, quindi congruente ed empatico, *"sognando gli altri come ora non sono: ciascuno cresce solo se sognato"*, cioè attraverso l'accettazione incondizionata dell'altro e delle sue possibilità di cambiamento.

Se da un lato rimango stupita davanti a questa mia re-interpretazione della poesia, dall'altro, l'aver ritrovato in essa tutti gli elementi che caratterizzano una professione che ho deciso di conoscere meglio attraverso una formazione triennale, mi dà conferma della validità delle scelte professionali fatte fino ad ora: come dicevo nella premessa, è stato proprio il desiderio di proseguire nella mia attività d'insegnamento con maggiore competenza e creatività a spingermi tre anni fa ad intraprendere questo percorso di counseling, alla continua ricerca di tecniche, strategie, strumenti, idee innovative che mi permettessero di svolgere con maggiore consapevolezza il mio ruolo di insegnante/educatrice e di dare un contributo più valido a quella comunità educante ormai tanto bistrattata da più parti che è la scuola pubblica.

### **c) La Filosofia**

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

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

Ho trovato particolarmente interessante per la mia attività di counseling la conoscenza del pensiero del filosofo apolide di origine indiana **Jiddu Krishnamurti** (1895/1986). Il nucleo del suo insegnamento può essere spiegato con alcune sue affermazioni: *"La Verità è una terra senza sentieri ... La vera rivoluzione per raggiungere la libertà è quella interiore, qualsiasi rivoluzione esterna è una mera restaurazione della solita società che a nulla serve ... La rivoluzione interiore va fatta da sé per sé, nessun maestro o guru può insegnarti come fare ... Ciascuno cambi se stesso per cambiare il mondo ... Non serve dare risposte, ma spronare gli uomini alla ricerca della verità"*. Così egli voleva spronare l'uomo a liberarsi da ogni strada già tracciata, dal passato, dai dogmi, dalle ideologie, guardando la realtà senza alcun condizionamento. Insisteva, inoltre, nel dire che tutto questo va realizzato nella scuola, che deve essere un posto dove l'insegnante e l'allievo esplorano non solo il mondo esterno della conoscenza ma anche il proprio pensiero e il proprio comportamento per capire il *condizionamento* che distorce la realtà. Solo liberi dai condizionamenti, diceva, si può veramente imparare.

Nell'ambito della diade IO/TU ho trovato un valido spunto di riflessione nella *Filosofia dell'altro* di **Emmanuel Lévinas** (1906/1995). Il filosofo ci spiega che l'etica non è un atteggiamento morale, volontario del soggetto che stabilisce a tavolino tutto, ma la struttura originaria, naturale, spontanea che regola e caratterizza il rapporto IO/TU. Egli focalizza la sua attenzione sul *modus* grazie al quale gli uomini si relazionano, costruendo (quasi come un effetto collaterale) in e per tali relazioni, la propria responsabilità. All'interno di tale orizzonte etico, il soggetto non appare più come un *io* auto-fondantesi, bensì come un *sé* già costituito ed inserito in un mondo di rapporti già istituiti, non creati da lui, ma ai quali è chiamato a corrispondere, anche con il silenzio dell'ascolto; è solo nell'ambito di tale paradigma che il soggetto può tendere alla felicità, individuale e collettiva. L'etica appare, così, non come un insieme di regole procedurali, ma come una modalità di decifrazione dei rapporti fra gli uomini, approdante al rifiuto di qualsiasi forma di lotta per il riconoscimento di logiche utilitaristiche ed esortante alla loro sostituzione con un sentimento di rispetto disinteressato per gli altri

La filosofia di Krishnamurti e quella di Lévinas mi confermano degli elementi di fondamentale importanza nella costruzione della mia professionalità di counselor: mai dovrò pensare di dare risposte al cliente che mi trovo davanti, come invece tendo a fare nelle relazioni amicali e familiari, ma il mio compito sarà quello di spronare, accompagnare l'altro nella ricerca della sua verità, che potrebbe anche essere diversa o addirittura diametralmente opposta alla mia; mai dovrò guardare alla diversità dell'altro come ad un ostacolo ma sempre e solo come a una risorsa, un "Altro" col quale dovrò entrare in relazione mostrandogli un rispetto disinteressato, perché è proprio l'etica intesa come modalità di entrare in relazione con i miei simili che me lo richiede.

## **d) La Sociologia e l'Antropologia**

In una società come quella odierna caratterizzata da cambiamenti rapidi e continui, il counseling per preparare i propri operatori ad affrontare le diverse situazioni che si possono presentare, non può fare a meno del contributo delle ricerche svolte dalla Sociologia e dall'Antropologia.

E' importante conoscere le strutture delle reti sociali formali e informali, riflettere su come ci si può rapportare a situazioni nuove che non si collocano negli schemi sociali e culturali di provenienza, avere un'idea sufficientemente chiara dei contesti in cui le diverse problematiche e situazioni complesse si collocano, sapere come affrontare le dinamiche organizzative, come aiutare le persone a realizzare se stesse nei gruppi, nelle comunità e nelle organizzazioni.

L'antropologia, centrando la sua attenzione sul concetto di "cultura" intesa come insieme di segni, significati, simboli, valori condivisi che danno senso alla vita sociale, permette al counseling di tenere nella giusta considerazione un elemento che, se trascurato, rischia di rendere incomprensibili i comportamenti personali e sociali. L'antropologia si è posta il problema del significato dell'incontro con l'altro e di come questo incontro si ripercuote sul soggetto che conosce. I modelli antropologico ed etnografico sono utili, non solo per riflettere sulla diversità tra le culture, ma per ricordarci che, anche all'interno della stessa società o dello stesso ambito culturale (o addirittura familiare), incontriamo differenze che possono metterci seriamente in difficoltà. Differenze di genere, di età, di esperienze separano gli esseri umani alle volte più delle distanze geografiche. All'antropologia si collegano quindi riflessioni anche di tipo etnografico su come esplorare il mondo dell'altro senza essere intrusivi, su come rapportarsi sul piano etico e deontologico alle diversità che riscontriamo in questa esplorazione, su cosa questa esplorazione ci fa conoscere di noi stessi, ecc.

Le connessioni fra sociologia, antropologia e counseling sono facilmente rilevabili se pensiamo al concetto di Intercultura: conoscenza, contatto e scambio fra culture diverse, qualsiasi sia il loro tipo o livello di progresso, che con il loro intero patrimonio di tecniche, istituzioni, costumi, idee e credenze si mettono a confronto in un reciproco arricchimento del



rispettivo bagaglio culturale. E' chiaro che nel contatto si verificano fenomeni di interazione, accomodamento, mutamento, assimilazione dei modelli altrui, forme di sincretismo e di reinterpretazione.

Il counseling definito Interculturale è quello che si pone l'obiettivo di rafforzare la memoria storica come risorsa dell'identità, recuperandone l'intero apparato simbolico che è considerato come una bussola di orientamento nel grande caos della vita. Sono infatti certi meccanismi simbolici che permettono di percepire la realtà, facendola sentire come altro da sé e al tempo stesso come qualcosa che ci appartiene. Il counseling interculturale spinge ad ascoltare la voce del proprio mondo interiore come primo passo prima di empatizzare con il mondo emozionale dell'altro. Solo così possiamo metterci in ascolto dell'altro, un "altro" che ci somiglia e che si differenzia rispetto alle nostre prerogative, un "altro" col quale trovare un punto in comune.

Ecco che il Counseling Interculturale parlando di "convivialità delle differenze", ovvero della necessità di scoprire che l'altro è un complesso di esigenze da riconoscere, va ad incontrarsi col Counseling Espressivo che, attraverso la fruizione di materiali artistici, narrativi, musicali, fa ripartire il soggetto da quelle che E. Lévinas, filosofo su citato, chiamava "alterità negata". Il counseling è infatti basato sulla necessità umana di affermare questa alterità e di integrarla, di farla nostra pur con la consapevolezza di certi confini. Per portare avanti un progetto interculturale è necessario ricreare la "cultura d'appartenenza", risvegliare o richiamare le cosiddette "piccole patrie": solo così si può recuperare l'identità minacciata o perduta. Il termine "Appartenenza" vuol dire aver radici, far parte di una terra, di una storia ed in essa collocare il proprio sé, ma ha una duplice valenza. Infatti, se da un lato toglie l'io dalla condizione di vuoto ed erranza, di precarietà imprescindibile e lo rafforza con un fascio di verità forti perché vissute in comune, dall'altro diventa una debolezza perché esercita una forza omologante, totalitaria, irrazionale, mettendo a repentaglio la critica, il dissenso, il vero rapporto con tutto il resto della realtà.

Dall'approccio interculturale impariamo una cosa fondamentale: è inevitabile il confronto con quella chiusura se si vuole fare il salto oltre "la siepe dello sconosciuto". La risorsa per azzerare qualsiasi distanza geografica e comunicativa è il dialogo, realizzato attraverso presupposti comunicativi che ruotano intorno al rapporto tra "diversi" per riconoscere come mi fa sentire questa differenza e prendere consapevolezza che l'altro mi dà l'opportunità di creare scambi di saperi e conoscenze. Solo questo tipo di approccio può salvarci dalla paura che invece ci fa vedere l'altro come nemico, pur non conoscendolo, solo perché magari mi sento disconfermato, messo in discussione, privato dell'unicità del mio terreno simbolico culturale.

Il counseling come metodologia "pro-attiva" è la strada maestra per affrontare le sfide di questo confronto: se imparo a riconoscere le mie emozioni di fronte al mondo che mi investe ogni secondo, contatto la mia essenza, do parole al mio pensiero, ho maggiori probabilità di creare una relazione vera con altre persone. Se non mi limito a me stesso, se non mi chiudo e non mi lascio spaventare da ciò che di diverso incontro, ho maggiori chance per vivere esperienze appaganti, arricchenti. Qualsiasi terreno culturale e simbolico porti con te, io sono io e tu sei tu. Diversi ma simili.

Proprio alla fine del mio corso triennale ho avuto la possibilità di far incontrare il counseling espressivo-creativo con l'intercultura, grazie alle ultime ore di tirocinio previste dal percorso svolte presso una comunità per minori non accompagnati provenienti dal Gambia e dalla Tunisia. Qui ho proposto delle attività espressive legate alla musica, il movimento e le arti visive, riuscendo, nonostante il problema della lingua, ad affrontare tematiche importanti quali il loro viaggio in mare, la famiglia lasciata con la speranza di rivederla presto, la voglia di libertà e la loro musica fatta di ritmi incalzanti, per suonare e danzare insieme, e di melodiosi canti che inneggiano all'amore e alla fratellanza. Quando ho incontrato le loro sonorità e i loro ritmi tanto diversi dai miei mi è tornato in mente il concetto di "alterità negata" di Lèvinas e ho deciso di lasciarmi condurre alla scoperta di un mondo per me sconosciuto. Così i ragazzi della comunità mi hanno insegnato i canti popolari della loro terra ed io ho proposto loro la costruzione di strumenti a percussione realizzati con materiale da riciclo per poter realizzare un accompagnamento ritmico agli stessi canti: abbiamo ricreato la loro "cultura d'appartenenza", abbiamo risvegliato la loro "piccola patria", abbiamo recuperato la loro identità minacciata. Indescrivibile la felicità che ho potuto leggere nei loro occhi quando hanno capito che potevano mostrare tranquillamente se stessi perché venivano apprezzati e non derisi. Ma, purtroppo, in una piccola cittadina di provincia come Partinico fare il salto oltre "la siepe dello sconosciuto" non è molto semplice: la paura del "diverso" ha fatto, infatti, registrare vari episodi di razzismo, così si è pensato di organizzare una festa in piazza per fare incontrare i ragazzi di tutte le comunità del comprensorio con gli abitanti di Partinico. Quale migliore occasione per portare fuori dalla comunità la loro musica! Ed eccoci tutti in piazza con i nostri strumenti-nonstrumenti condivisi con tutti i presenti per dire di no ad ogni forma di razzismo: le loro melodie e i loro ritmi hanno trascinato tutti in danze collettive e drum-circle che hanno azzerato le differenze di colore, di religione, di etnia per trasformare la paura del "diverso" in accoglienza e condivisione. In altre parole abbiamo vissuto insieme, comunitari ed extracomunitari, la "convivialità delle differenze".



## 6. Etica e deontologia del Counseling

La Legge 14 Gennaio 2013, n.4, in attuazione dell'art. 117, terzo comma, della Costituzione e nel rispetto dei principi dell'Unione europea in materia di concorrenza e di libertà di circolazione, disciplina le professioni non organizzate in ordini o collegi, specificando che per «professione non organizzata in ordini o collegi», si deve intendere l'attività economica, anche organizzata, volta alla prestazione di servizi o di opere a favore di terzi, esercitata abitualmente e prevalentemente mediante lavoro intellettuale, o comunque con il concorso di questo, con esclusione delle attività riservate per legge a soggetti iscritti in albi o elenchi ai sensi dell'art. 2229 del codice civile, delle professioni

sanitarie e delle attività e dei mestieri artigianali, commerciali e di pubblico esercizio disciplinati da specifiche normative.

Dalla pubblicazione di questa legge ha preso l'avvio la costituzione di Associazioni Professionali di Counseling che, secondo quanto previsto dall'art. 2 della stessa, hanno stilato degli statuti e delle clausole associative per garantire la trasparenza delle attività e degli assetti associativi, la dialettica democratica tra gli associati, l'osservanza dei principi deontologici, nonché una struttura organizzativa e tecnico-scientifica adeguata all'effettivo raggiungimento delle finalità dell'associazione.

E' così che nasce AssoCounseling, un'associazione professionale nazionale di categoria, costituita senza scopo di lucro, apolitica e apartitica, che si prefigge i seguenti scopi:

- Definire l'attività professionale di Counseling;
- Definire standard formativi che consentono l'accesso all'Associazione e gli iter formativi;
- Rilasciare il CCPC
- Tutelare la specifica attività svolta dai counselor professionisti;
- Realizzare un elenco di professionisti riconosciuto a livello nazionale;
- Definire obbligo per i soci di procedere all'aggiornamento permanente e prevedere strumenti idonei di verifica dell'aggiornamento;
- Vigilare sull'osservanza del codice deontologico;
- Stabilire dialogo/confronto con altre associazioni di Counseling;
- Diffondere gli scopi statutari attraverso manifestazioni, convegni, congressi, dibattiti, pubblicazioni;
- Promuovere e tutelare in ogni sede gli interessi generali della professione di counseling.

AssoCounseling, al fine di regolamentare i rapporti scaturenti dall'esercizio della professione di counselor, adotta un *Codice Deontologico* che costituisce l'insieme delle norme e dei principi di condotta in cui tutti i suoi soci si riconoscono e che si impegnano a rispettare.

Nella *Premessa* viene inserita la definizione dell'attività di counseling approvata dall'Assemblea dei soci in data 2 aprile 2011: *"Il counseling professionale è un'attività il cui obiettivo è il miglioramento della qualità di vita del cliente, sostenendo i suoi punti di forza e le sue capacità di autodeterminazione. Il counseling offre uno spazio di ascolto e di riflessione, nel quale esplorare difficoltà relative a processi evolutivi, fasi di transizione e stati di crisi e rinforzare capacità di scelta o di cambiamento. E' un intervento che utilizza varie metodologie mutuare da diversi orientamenti teorici. Si rivolge al singolo, alle famiglie, a gruppi e istituzioni. Il counseling può essere erogato in vari ambiti, quali privato, sociale, scolastico, sanitario, aziendale".*

La Premessa è seguita da quattro *Principi Generali* nei quali vengono elencate le responsabilità del counselor relativamente al proprio operato, al rispetto del Codice e dei Regolamenti Interni dell'associazione, al rispetto dei principi di onestà, trasparenza,

coerenza che Assocounseling riconosce come fondamentali per il proprio operato e all'impegno ad operare esclusivamente entro i confini del proprio ambito di competenza.

Il *Codice Deontologico dei Counselor di Assocounseling*, approvato dall'Assemblea dei soci il 13/03/2010 e modificato dal Consiglio di Presidenza Nazionale il 7 novembre 2013, è costituito da 6 capi e 27 articoli.

Il capo 1 – *Oggetto ed ambito di applicazione* – sottolinea l'obbligatorietà delle norme deontologiche ed elenca le sanzioni in caso d'inosservanza delle regole.

Il capo 2 – *Doveri dell'iscritto ad Assocounseling* – punta l'attenzione sui criteri di decoro e dignità professionale, sulla competenza professionale legata al riconoscimento delle proprie risorse e dei propri limiti, ma anche sulla necessità del proprio aggiornamento costante; ricorda il rispetto della dignità e libertà del cliente e la necessità di non effettuare nessun tipo di discriminazione, nonché l'impegno alla diffusione dei principi deontologici e il rispetto per l'ambiente.

Il capo 3 – *Rapporti con i clienti* – sottolinea la libertà di scelta da parte del cliente e la possibilità del counselor di subordinare il proprio intervento all'espletamento – da parte del cliente – di altre consulenze professionali; impone la riservatezza, nel rispetto della normativa vigente sul trattamento dei dati personali del cliente e di terzi, il segreto professionale e le sue deroghe, la necessità di fornire tutte le informazioni necessarie affinché il consenso alla prestazione sia effettivamente informato, libero e consapevole; regola le prestazioni professionali rivolte a minori, invita ad evitare commistioni tra ruolo professionale e vita privata, valuta le possibilità d'interruzione del rapporto professionale.

Il capo 4 – *Rapporti con i colleghi* – stabilisce che i rapporti con i colleghi devono ispirarsi al principio del rispetto reciproco per cui il counselor si astiene dall'esprimere giudizi negativi sui colleghi, sul loro operato e non offende la loro capacità e competenza professionale.

Il capo 5 – *Rapporti con la società e con i terzi* – parla della possibilità di collaborare con enti pubblici o privati, società o istituzioni, società anche di tipo interprofessionale ma nel rispetto della propria autonomia e libertà professionale e del presente codice, della priorità della tutela del destinatario dell'intervento quando è diverso dal committente, dell'adozione di forme pubblicitarie i cui contenuti non ingenerino confusione rispetto alle proprie competenze professionali.

Il capo 6 – *Attuazione* - si occupa dei tempi di attuazione del codice.

## **7. Promozione della professione**

Pensando all'eventuale avviamento della mia attività professionale di Counselor mi torna in mente l'art. 25 del Codice Deontologico di AssoCounseling dedicato alla pubblicità.



I suoi tre commi indicano chiaramente che il modo di presentarsi ai potenziali clienti deve essere improntato sulla correttezza e la completezza, sia relativamente alla propria formazione e alla propria competenza che al procacciamento della clientela; che le forme di pubblicità adottate devono avere contenuti che in nessun modo possano ingenerare confusione rispetto alle proprie competenze professionali.

Tenendo conto di tutto ciò penso che il nuovo Counselor dovrebbe in primis pensare al proprio Marketing professionale. Potrebbe essere una buona forma di pubblicità l'apertura di una pagina Facebook e di un sito web nei quali inserire il proprio curriculum formativo, le proprie esperienze e le proprie proposte professionali. Il passo successivo potrebbe essere rappresentato dalla pubblicità tradizionale su radio e tv locali, per continuare con la creazione di biglietti da visita, brochure, locandine da distribuire negli esercizi commerciali, come negozi, bar, centri commerciali. Inoltre, considerato che la professione di counseling non è molto conosciuta in Italia, ritengo che sarebbe opportuno prevedere delle visite personali ai Dirigenti Scolastici di tutti gli ordini di scuola, dall'Infanzia alla Secondaria di 2° grado, per portarli a conoscenza delle enormi possibilità offerte da questa forma particolare di relazione d'aiuto che non si occupa né di fare diagnosi e neanche di dare soluzioni, ma semplicemente propone percorsi per migliorare la vita di tutti i giorni. Ai Dirigenti Scolastici si potrebbe proporre la realizzazione di progetti curricolari da svolgere nelle classi insieme agli insegnanti disponibili, oppure di progetti extra-curricolari per gruppi di alunni di varie classi che mostrano particolari disagi e/o per gli insegnanti che cercano modi alternativi di approcciarsi alla loro professione.

Sarebbe opportuno anche dedicarsi alla costruzione di reti di professionisti sul territorio, provando a cercare forme di collaborazione con psicologi, psicoterapeuti, medici, psichiatri, avvocati, mediatori familiari e di creare rapporti con i servizi territoriali quali, ad esempio, i servizi di assistenza sociale e i Sert dei comuni.

Grazie al tirocinio svolto nel mio luogo di lavoro, così come previsto dal percorso di counseling, ho avuto modo di confrontarmi e collaborare sia con le figure professionali dei servizi di assistenza sociale e dei Sert dei comuni, che con le psico-pedagogiste dei Centri territoriali per la dispersione scolastica. Ci siamo resi conto che la realizzazione di progetti curricolari creati ad hoc per le varie situazioni problematiche riscontrate nelle classi risulta fortemente avvantaggiata dalla presenza di un counselor interno alla scuola. In primo luogo perché quest'ultimo, avendo una relazione meno sporadica con gli alunni rispetto agli operatori esterni, li conosce meglio e riesce ad instaurare con loro un rapporto di fiducia che rende più semplice lo svolgimento di qualsiasi attività. In secondo luogo il counselor interno alla scuola diventa una vera figura di sostegno per gli insegnanti delle classi che spesso, purtroppo, vivono la presenza di un professionista esterno come un'invasione di campo di qualcuno che viene solo per assegnare compiti da svolgere che nulla hanno a che fare con l'insegnamento curricolare.

Il tirocinio svolto nei vari centri sociali e di accoglienza convenzionati con *Il Giardino delle idee* da un lato mi ha permesso di far conoscere la figura del counselor sia agli operatori che agli utenti, dall'altro mi ha dato sempre più la certezza che solo una stretta collaborazione fra più figure professionali con competenze specifiche e approcci differenti



potrebbe realmente contribuire se non a risolvere almeno ad alleggerire alcune problematiche sociali a volte talmente complesse da scoraggiare qualsiasi possibile intervento.

In questo modo ho iniziato la promozione della professione di counselor e mi propongo di riuscire nel tempo a mostrare sempre più, nei luoghi dove mi ritroverò ad operare, i benefici che tale figura professionale può apportare in qualsiasi realtà educativa, sociale e lavorativa in genere.

## II PARTE - IL PROGETTO

### PRESENTAZIONE

Il progetto di Counseling Espressivo-Creativo che segue è stato realizzato per una classe terza di scuola secondaria di primo grado composta da ragazze e ragazzi dai 13 ai 15 anni, tutti provenienti da un ambiente socio-culturale caratterizzato da condizioni familiari economicamente precarie e culturalmente prive di stimoli. Dall'analisi iniziale della situazione della classe sono emerse diverse problematiche: dal totale disinteresse per la scuola e tutto ciò che in essa veniva proposto, all'incapacità di prestare attenzione e portare a termine una qualsiasi attività, dalla mancanza di curiosità nei confronti del mondo circostante alle notevoli difficoltà relazionali sia con i docenti di tutte le discipline che con il gruppo dei pari. Tutto ciò ha fatto nascere in me il desiderio e la necessità di sperimentare se un'attività di counseling realizzata attraverso l'utilizzo dei linguaggi espressivi potesse dare una mano per fare uscire quelle ragazze e quei ragazzi dall'apatia e dall'indifferenza che mostravano di fronte a tutto e a tutti.

Col progetto "I Linguaggi Espressivi – musica, arte, motoria – nella Didattica Interdisciplinare e Trasversale" gli alunni sono stati condotti in un percorso di partecipazione attiva attraverso la musica, le arti e il movimento corporeo, avente come finalità fondamentale lo sviluppo di alcune competenze trasversali: saper riconoscere bisogni personali osservando le proprie sensazioni ed emozioni, saper esprimere sensazioni, emozioni, pensieri e stati d'animo personali, saper tenere nella giusta considerazione bisogni e punti di vista che si discostano dai propri, senza giudizio né pre-giudizio.

Sotto la guida della dott.ssa Liliana Minutoli è stato attivato un percorso di ricerca-azione, basato su formazione, sperimentazione, monitoraggio e valutazione dei risultati, che si è presentato come un'esperienza di integrazione dei vari linguaggi espressivi con i linguaggi specifici di altre discipline scolastiche e che ha permesso di far entrare la musica, l'arte, l'espressione corporea, il teatro a pieno titolo all'interno delle ore di lezione curricolare e non solo nei progetti extracurricolari. Sono stati previsti vari step che, partendo da un'attività/contenuto espressivo di musica, arte, motoria, teatro, hanno portato subito dopo alla condivisione dell'esperienza sugli aspetti personali, per osservare e acquisire consapevolezza su sé e sulla relazione con gli altri, e successivamente all'estrapolazione, sia dall'esperienza espressiva che dalle condivisioni, di uno o più nuclei tematici, cioè di un concetto ampio contenente anche il suo opposto, per consentire al pensiero di rielaborare rappresentazioni mentali vissute prima in modo sensoriale ed emozionale e solo dopo cognitivo; l'ultimo step è stato rappresentato dalle connessioni interdisciplinari fra più discipline da agganciare al nucleo tematico.

Il percorso di ricerca-azione è iniziato con la somministrazione di un questionario, riproposto poi in uscita, strutturato in modo da rilevare i bisogni delle ragazze e dei ragazzi e monitorarne le eventuali modificazioni in seguito alla partecipazione alle attività del

progetto. Infatti, i risultati dei due questionari sono stati molto diversi fra loro. Dalla prima somministrazione è emerso che buona parte degli alunni non sapeva fare la differenza fra sensazioni-emozioni-bisogni, che tutti quanti non avevano mai riflettuto sui propri modi di essere e di fare; inoltre, molti non hanno risposto ad alcuni dei quesiti dicendo che non sapevano cosa scrivere. Nella seconda somministrazione, invece, solo pochi non hanno risposto a qualche quesito, mentre la maggioranza ha mostrato di avere acquisito non solo maggiore conoscenza di sé attraverso il riconoscimento delle emozioni e dei bisogni personali che le sensazioni esprimono, ma anche maggiore interesse verso ciò che si nasconde dietro atteggiamenti e comportamenti dei compagni.

## PROGETTO DI COUNSELING ESPRESSIVO-CREATIVO

### I Linguaggi Espressivi – musica, arte, motoria – nella Didattica Interdisciplinare e Trasversale

#### PREMESSA

Il progetto parte dall'esigenza di proporre degli stimoli ad un gruppo classe che mostra grosse difficoltà di attenzione e concentrazione, scarso interesse e motivazione per qualsiasi attività proposta dai docenti, scarsissimo rispetto delle più elementari regole di convivenza civile. L'idea è di aiutarli a riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri per interagire positivamente con i propri compagni, con i docenti e all'interno del proprio contesto sociale, in altre parole sviluppare quella che Daniel Goleman chiama « *intelligenza emotiva* ». Nel 1995 egli scriveva, infatti, che « *l'intelligenza non può più essere esclusivamente considerata pura razionalità, ma deve tenere anche presente aspetti di conduzione di sé e di gestione delle proprie relazioni sociali* »: descrive l'intelligenza emotiva come la conoscenza delle proprie emozioni, il controllo e la regolazione delle proprie emozioni, la capacità di sapersi motivare, il riconoscere le emozioni altrui (empatia) e la gestione delle relazioni sociali tra individui e nel gruppo. Egli evidenzia, inoltre, l'importanza di possedere la « *capacità di motivare se stessi e di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni, di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione, di modulare i propri stati d'animo evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare, e, ancora, la capacità di essere empatici e di sperare* ».

Per fare ciò ci si servirà dei linguaggi espressivi, musica-arte-espressione corporea- teatro, che diverranno mezzi per lavorare su aspetti relazionali, emotivi e cognitivi.

#### FINALITA'

Favorire una migliore conoscenza di sé, dei propri punti di forza e di debolezza.

	<p>Valorizzare le potenzialità intellettive, espressive, comunicative di ogni alunno.</p> <p>Promuovere la socializzazione, la capacità di confrontarsi con gli altri, la disponibilità e la partecipazione attiva all'apprendimento.</p>
<b>DESTINATARI</b>	Alunne e alunni della classe 3 <sup>A</sup> B dell'I.C. Casa del fanciullo di Partinico
<b>DOCENTI COINVOLTI</b>	docenti curricolari: Italiano, Sostegno, Potenziamento musicale.
<b>OBIETTIVI DI COUNSELING</b>	<p>-Osservare e riconoscere le proprie sensazioni, emozioni, bisogni</p> <p>-Trasformare i propri limiti in risorse.</p>
<b>OBIETTIVI GENERALI</b>	Educare alla conoscenza di se stessi e degli altri attraverso l'uso integrato dei linguaggi espressivi e dei linguaggi specifici delle discipline, per creare relazioni tra tutti gli apprendimenti del curriculum e favorire l'unitarietà dei saperi.
<b>OBIETTIVI INTERDISCIPLINARI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Utilizzare vari linguaggi (grafico-pittorico, cinestesico, musicale, tecnologico) per esprimere sensazioni, emozioni, stati d'animo, bisogni.</li> <li>● Individuare relazioni fra i linguaggi espressivi e quelli usati dalle diverse discipline scolastiche.</li> <li>● Interagire adeguatamente e in modo creativo in vari contesti disciplinari</li> </ul>
<b>OBIETTIVI DISCIPLINARI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Italiano: Esprimere oralmente e per iscritto sensazioni, emozioni e bisogni personali</li> <li>○ Musica: Sviluppare la capacità di ascolto – Associare ai brani musicali ascoltati sensazioni ed emozioni.</li> <li>○ Tecnologia: Saper utilizzare il programma di videoscrittura Word</li> </ul>

<b>OBIETTIVI TRASVERSALI COGNITIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☐ Sviluppare la capacità di attenzione e concentrazione.</li> <li>☐ Organizzare il proprio apprendimento mediante una gestione efficace del tempo e delle informazioni, sia a livello individuale che in gruppo.</li> <li>☐ Essere consapevoli del proprio processo di apprendimento e dei propri bisogni</li> <li>☐ Essere capaci di pianificare e di gestire progetti per raggiungere obiettivi.</li> </ul>
<b>OBIETTIVI TRASVERSALI EDUCATIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Acquisire fiducia nelle proprie capacità individuali.</li> <li>▪ Partecipare in modo efficace e costruttivo alla vita sociale e lavorativa in classe, rispettando le proprie e le altrui esigenze e le più elementari regole di convivenza civile.</li> <li>▪ Apprezzare la diversità, rispettando gli altri e superando i pre-giudizi.</li> </ul>
<b>METODOLOGIA</b>	<p>Metodologia del Counseling Espressivo-creativo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ogni incontro si articola in tre momenti fondamentali: l'<i>Accoglienza/pre-contatto</i>, si svolge prevalentemente in assetto di circle time ed è la fase che serve nel primo incontro per attivare lo spazio di fiducia necessario per iniziare un percorso, mentre ad ogni ulteriore incontro per riepilogare brevemente cosa si è fatto precedentemente e per fare il punto della situazione; <i>lo sviluppo/contatto pieno</i>, è il momento centrale dell'esperienza del counseling nel quale vengono applicate tecniche, metodi, contenuti e attività; la <i>conclusione/post-contatto</i>, è il momento dedicato alle condivisioni, nuovamente in assetto di circle time i partecipanti vengono invitati a verbalizzare la loro esperienza ed eventualmente porre dubbi o domande.</li> <li>- Ogni attività procede dall'espressività alla creatività, passando dall'osservazione di se stessi, il riconoscimento e l'accoglienza del proprio essere fisico, emozionale, relazionale, la trasformazione creativa dei limiti in risorse.</li> <li>- Ognuno si mette in gioco su più stili di apprendimento, auditivo – cinestesico – visivo.</li> </ul> <p>Attivano le seguenti modalità di apprendimento:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Learning-by-doing</li> <li>✓ Cooperative-learning</li> <li>✓ Problem-solving</li> <li>✓ Peer to peer</li> <li>✓ Peer tutoring</li> </ul>
<b>TEMPI</b>	da Marzo a Maggio, 20 ore curricolari
<b>SPAZI E STRUMENTI</b>	Aula scolastica LIM – Computer con casse amplificate Risme di carta A4 e A3 Cartoncini bianchi e colorati A4 Pennarelli – Matite – Penne
<p style="text-align: center;"><b>DESCRIZIONE ATTIVITA'</b></p> <p><b><u>1^ fase: ricerca del nucleo tematico</u></b></p> <p>Il primo incontro è stato dedicato per intero al questionario d'entrata perché, constatando che quanto veniva loro chiesto non era per la maggioranza facilmente comprensibile, ho dovuto soffermarmi a spiegare il significato di gran parte delle domande e delle risposte.</p> <p>Il secondo incontro è stato dedicato all'attività espressiva <b>“Macchie sonore”</b>: è stato proposto l'ascolto di quattro diversi brani musicali durante il quale ogni alunno doveva tracciare su quattro fogli bianchi dei segni grafici con la mano non prevalente lasciandosi ispirare dalla musica. Poi i disegni sono stati messi a terra e gli alunni sono stati invitati a guardare i disegni degli altri e posizionarsi prima accanto a quello più simile al proprio e dopo accanto a quello totalmente diverso. Quasi tutti gli alunni si sono lasciati coinvolgere nella realizzazione dell'attività ma nel momento in cui è stato chiesto loro di condividere in coppia con un compagno l'esperienza fatta, non sono riusciti a tirar fuori ciò che avevano espresso col disegno. Così ho chiesto di condividere con l'intero gruppo dicendo soltanto una parola per ogni disegno realizzato, ma soltanto qualcuno è riuscito a farlo.</p> <p>Nel terzo incontro è stata proposta l'attività <b>“Gli opposti”</b>: sul brano <i>Goldenberg and Schmuyle</i>, da <i>Quadri di un'esposizione di Mussorgsky</i>, gli alunni sono stati invitati ad immaginare un dialogo fra due elementi diversi fra loro, che potevano essere persone, animali, cose, parti di se stessi, e a muoversi liberamente nello spazio mostrando col corpo ora l'uno ora l'altro elemento come la musica suggeriva loro. Durante il secondo ascolto sono stati invitati ad interagire fra loro ripensando ai due elementi di prima, ma a causa del grande caos che hanno cominciato a fare, sono stata costretta ad interrompere l'attività e anche stavolta solo qualcuno ha voluto condividere sensazioni ed emozioni provate durante l'esperienza fatta.</p>	



Il quarto incontro è stato dedicato all'attività **"La coda"**, nella quale ognuno, in coppia con un compagno, doveva muoversi sulla musica di *C. Piazzolla*, una volta immaginando di essere un animale a sua scelta, mentre il compagno era attaccato alla sua schiena con la mano simulando di essere la sua coda, e la seconda volta invertendo i ruoli. La simulazione del movimento degli animali e le rispettive code è risultata anche stavolta un'attività molto caotica, ma alla fine sono riusciti a realizzare una piccola condivisione di sensazioni ed emozioni provate durante lo svolgimento dell'attività: alcuni hanno detto di essersi trovati a proprio agio nel ruolo dell'animale perché gli dava la libertà di muoversi secondo i propri desideri, mentre altri di non aver gradito il ruolo della coda perché si sentivano costretti a seguire l'altro, solo un alunno ha riflettuto sulla possibilità che si può scegliere l'uno o l'altro a seconda dei casi. Abbiamo provato a condurli, attraverso una conversazione guidata, ad una riflessione sulle risposte date mettendole in relazione al loro comportamento nella vita di tutti i giorni ma anche stavolta non siamo riusciti ad andare oltre pochissimi contributi. Così al quinto incontro abbiamo pensato di proporre una musica con parole, la canzone di **F. Moro "Portami via"**. Abbiamo chiesto loro di guardare il video della canzone e ascoltare con attenzione il testo, al secondo ascolto avrebbero scritto sul foglio bianco che gli avevo fornito le parole o le frasi che più catturavano la loro attenzione e/o disegnato ciò che il filmato e la canzone gli avevano ispirato. Hanno richiesto un terzo ascolto perché volevano segnare altre parole che non ricordavano e dopo abbiamo chiesto di condividere quanto avevano segnato nel foglio mentre io trascrivevo alla lavagna le loro condivisioni. Successivamente abbiamo riletto tutte le parole e le frasi da loro indicate e ho chiesto a chi voleva di condividere sensazioni ed emozioni provate durante l'ascolto. Stavolta quasi tutti hanno effettuato la loro condivisione. Al successivo incontro abbiamo ripetuto l'attività per dare l'opportunità a chi mancava e a chi non l'aveva ancora fatto, di fare la sua condivisione. Dalle condivisioni effettuate abbiamo ricavato il **nucleo tematico, andare/restare**.

## **2^ fase: il mio personaggio**

**La terra di mezzo:** abbiamo mostrato un dipinto che mostrava un paesaggio sospeso fra cielo e mare e abbiamo chiesto loro di immaginarsi dentro quell'immagine. Lasciandosi ispirare dal brano di *L. Einaudi "Nuvole bianche"* dovevano inventarsi un personaggio, descriverlo, dal punto di vista fisico, psicologico e relazionale, e immaginare che avrebbe preso una delle tante barche del dipinto per fare un viaggio. Gli alunni hanno ascoltato due volte la musica ma con consegne diverse da parte dell'insegnante, per dare modo ad ognuno di entrare gradatamente sia nel sonoro che nella propria esperienza personale. Al terzo ascolto ognuno ha cominciato a scrivere del suo personaggio, che poteva essere fantastico o reale. Nel successivo momento di condivisione ognuno ha letto al gruppo quanto aveva scritto ed è scaturita una conversazione sulla necessità di ascoltare i racconti degli altri senza deridere e senza giudicare. L'attività è stata realizzata in più incontri per dare la possibilità ad ognuno di aggiungere altre caratteristiche al proprio personaggio e superare le difficoltà legate alla condivisione dei propri prodotti. Successivamente abbiamo provveduto a creare un Documento Word che raccogliesse l'inizio di questa storia che stava

prendendo vita: ognuno ha scritto la parte riguardante il proprio personaggio e insieme è stato scelto il titolo, "Il viaggio". Il primo capitolo è stato chiamato "Tante persone diverse".

**Monologo alla luna:** ogni personaggio, guardando un dipinto raffigurante la luna piena e ascoltando il brano musicale di Yiruma "*River flows in you*", ha immaginato di parlare alla luna prima di partire per raccontargli i suoi desideri e le sue paure più intime, scrivendo tutto su un foglio. Anche questa attività è stata realizzata in più incontri per dare a tutti la possibilità di ripensare e rileggere ciò che avevano scritto. Nei successivi momenti di condivisione nessuno ha voluto leggere ad alta voce quanto aveva espresso per iscritto e così ho fatto loro una proposta: avrei letto io tutti i monologhi senza svelare il nome dell'autore. Ho proceduto con la lettura anonima ma alla fine tutti hanno voluto svelare quale fosse il proprio e così abbiamo provveduto a inserire il secondo capitolo nel nostro Documento Word, "Monologhi alla luna".

### **3^ fase: il mio personaggio incontra gli altri**

Creazione di dialoghi fra i vari personaggi che stanno per intraprendere il viaggio, attraverso la simulazione diretta della situazione e l'entrata in scena di tutti. La simulazione ha richiesto più tempo del previsto e alla fine si è riusciti ad inserire nel Documento Word soltanto l'inizio del terzo capitolo, "L'incontro", nel quale i personaggi s'incontrano e si presentano.

Stesura definitiva del Documento Word scritto a più mani.

Compilazione questionario in uscita

## **CONTROLLO DEGLI APPRENDIMENTI**

### **Verifica**

In itinere vengono monitorati la capacità di mettersi in gioco, il grado di partecipazione alle attività, l'interesse mostrato. La verifica finale prevede la messa in scena da parte di ognuno delle parole affidate al proprio personaggio.

### **Valutazione delle competenze trasversali: personali/relazionali**

- Sa ascoltare le condivisioni degli altri con interesse, senza deridere e senza dare giudizi

### **Valutazione delle competenze interdisciplinari**

- Sa usare vari linguaggi scegliendo quello più adatto alle varie situazioni e alle preferenze personali

### **Valutazione delle competenze disciplinari**

- Sa scrivere un testo soggettivo traendo ispirazione dalla musica e da opere d'arte
- Sa scegliere un brano musicale in base alle emozioni che esso suscita.

### **Documentazione in progress delle esperienze**

Disegni e scritti personali

	Foto delle frasi scelte e scritte alla lavagna Documento Word “Il viaggio”
--	---

## **MATERIALI PRODOTTI DAGLI ALUNNI**

Vengono di seguito allegate alcune immagini e i testi realizzati dalle ragazze e dai ragazzi nel corso delle diverse attività descritte nel Progetto.

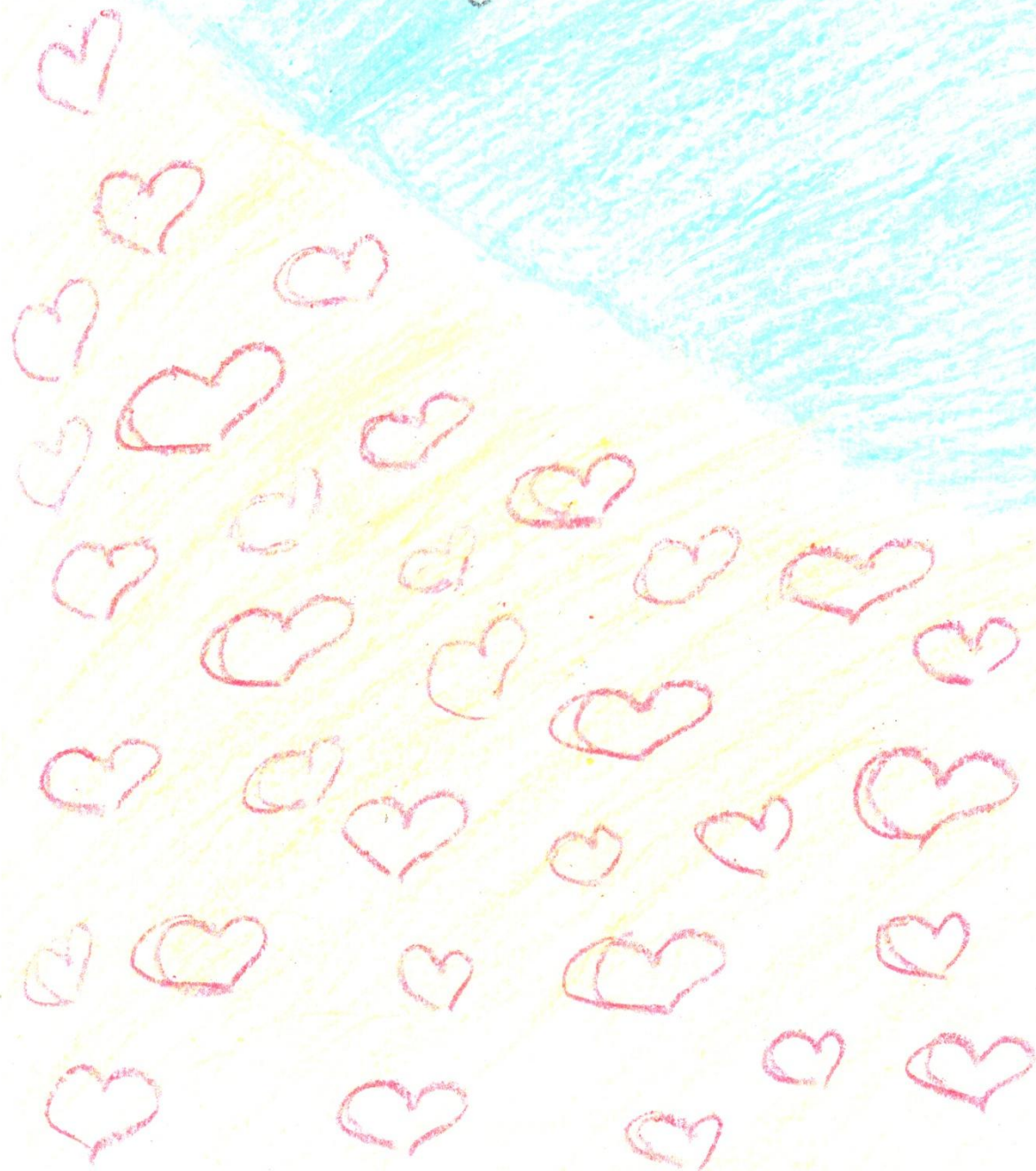


A 5 IO CHE CAMBIO

VORREI CAMBIARE

MODO DI COMPORTARE

E MODO DI SEGUIRE





3

RABRIA

AMORE









1

NON SONO IO

NON SON CATTIVA, MA CERTE  
VOLTE SONO STRANA...  
NON MI RICONOSCO PIU'  
NE ANCHE IO...



MI PERDO

2

Oh, sento dentro, non mi riconosco...  
Mi sento qualcosa dentro che  
mi comanda... vedo cose che non  
devo vedere.. tipo le ammonizioni  
mi sento sepolta da una...  
non mangio... solo a scuola, non  
dormo.. mi addormento sempre  
alle 2:45.. sono strana non

SONO IO



N°3 IL NIO IN CUBO

NON ESPRIMO

SENTIMENTI

CERTE VOLTE CP

VORREI MORIRE

L'ANIMA DENTRO DI  
ME.. NON SONO IO

NON SONO IO

IO NON SONO COSÌ



L'AMICA VITA ---4

STO NERZIO VORREI RI TORNARE  
COME ERA NO... CE IL MIO INCUBO  
PIÙ PEGGIORE NON RIÈSCO A VIVERE  
HO PAURA DI VIVERE

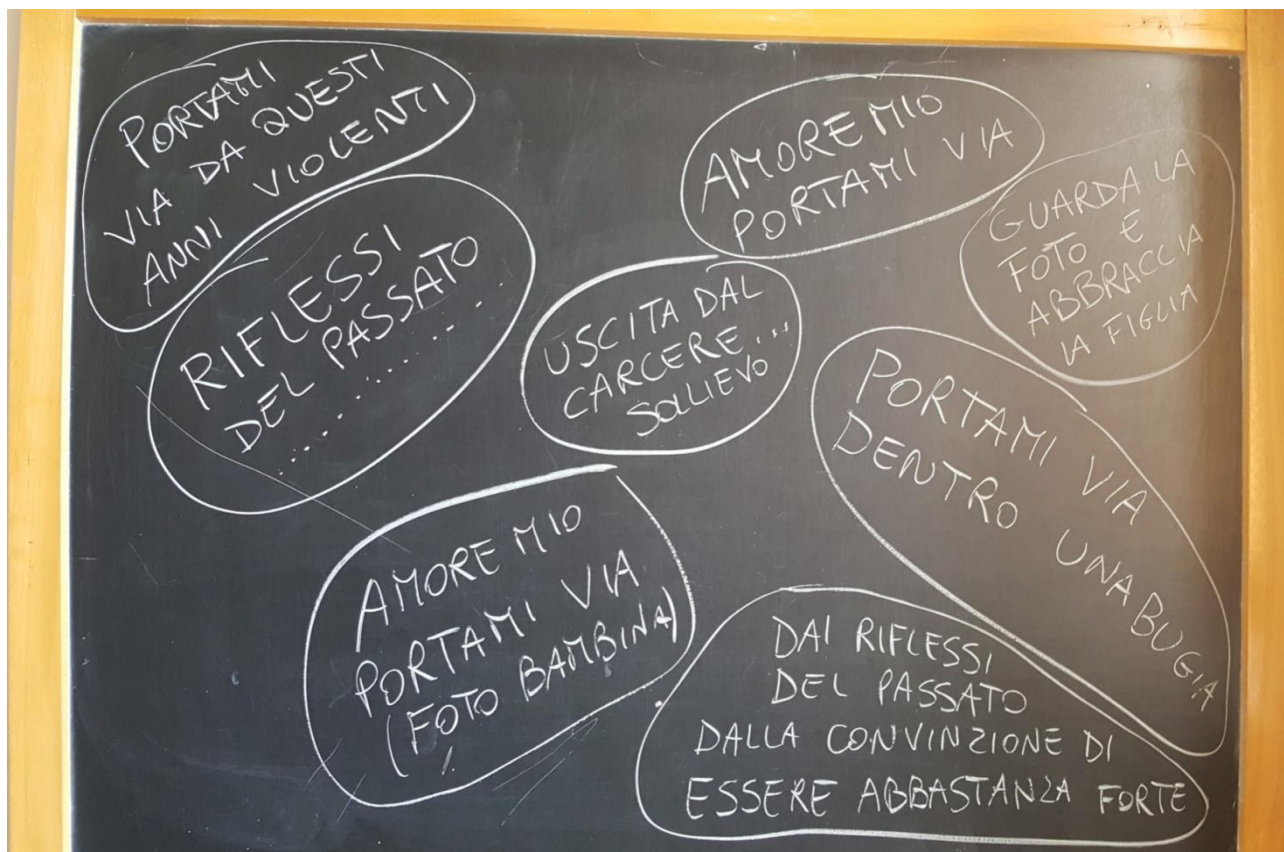
HO PAURA DI TUTTO...  
SEMBRA CHE QUALCUNO È  
DENTRO DI ME... ANCHE SE  
NON DOOREI DIRLO ANESSUN  
NO QUESTO...

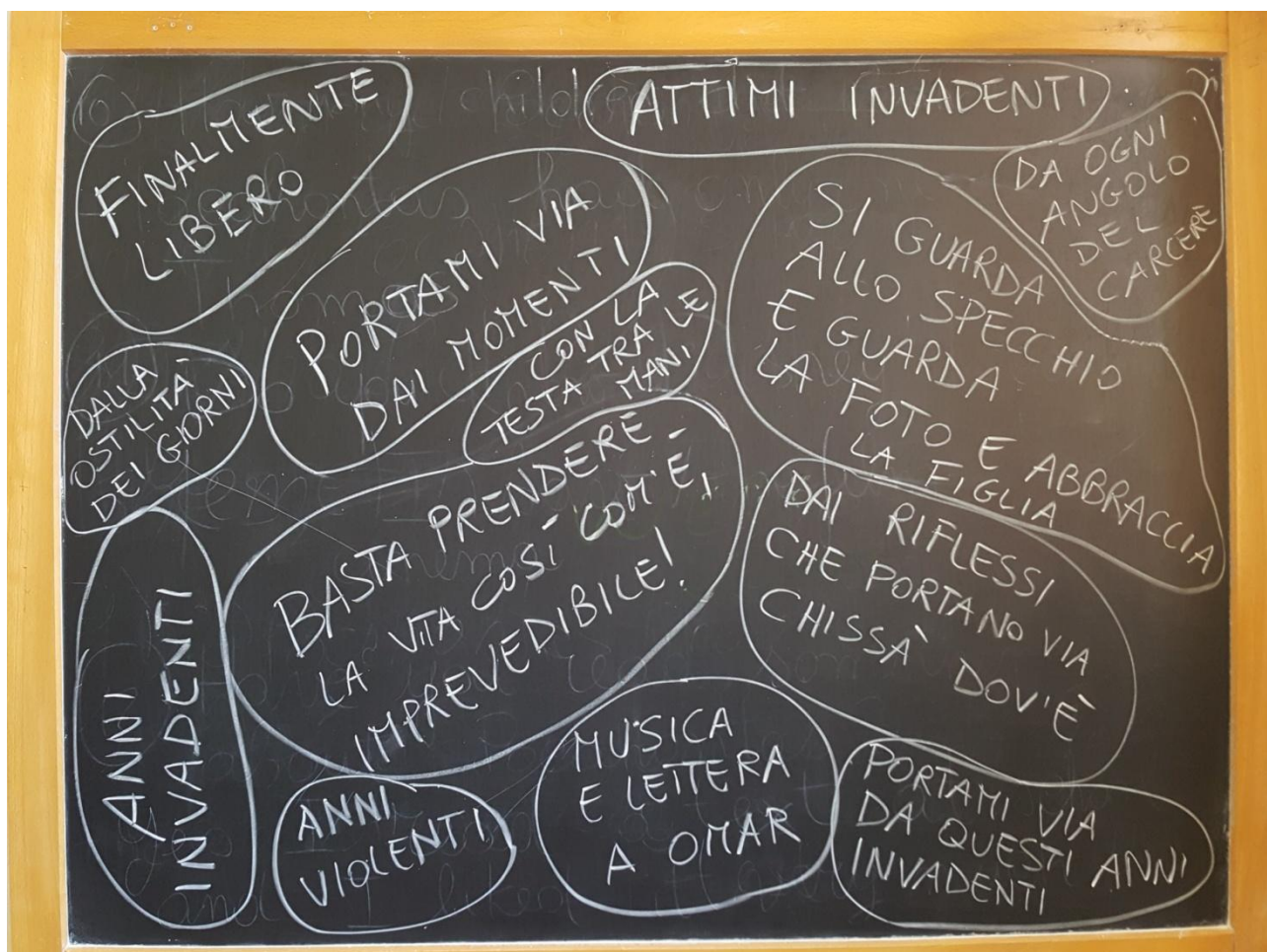
MA MI SFOGO

IO MI CHIEDO PERCHÉ  
PROPRIO AME



MI SENTO PERSA  
NON SO IL PERCHÉ  
BIANCA





# ***IL VIAGGIO***

## ***INTRODUZIONE***





Questa è la storia di un gruppo di persone che, non si sa come né perché, si ritrovano insieme in una ... terra di mezzo sospesa tra mare e cielo ... In una piccola insenatura ci sono tante barche che sembra aspettino proprio loro per portarli ... non si sa dove ...

C'è Simona, Peppuccio, Pepito, Melania, Lucrezia, Lorenzo, Giovanni, Ghali, Elyson, Celestino, Boh e Bianca.

Non si conoscono ma hanno in comune un grande desiderio: salire su una di quelle barche per andare ... da qualche altra parte.

## CAPITOLO 1: Tante persone diverse

Simona è una ragazza di 19 anni, ha i capelli lunghi biondi, gli occhi verde chiaro, è alta e magra. Indossa un vestitino nero e il giubbotto di pelle,

ballerine nere col tacchetto e una collana di perle bianche. Si trova nel veliero insieme a Vincenzo per fuggire dalla propria città: andranno a New York per dimenticarsi delle ingiustizie che hanno subito e ricominciare un'altra vita.

**Peppuccio** è un ragazzo di 15 anni e sta sulla spiaggia. Indossa delle scarpe rotte, una maglietta tutta strappata e un paio di pantaloncini. E' il proprietario della piccola barca a remi ormeggiata un po' distante dalle altre: è una barchetta un po' vecchiotta e malandata ma Peppuccio sa che con lei andrà lontano da quel posto che non gli piace più, vuole andare in un posto migliore, così sale sulla sua barca e ... pensa.

**Pepito** è un giovane di 30 anni, magro e alto, occhi castani e capelli neri. Indossa un paio di ciabatte senza calze, pantaloncini corti gialli, occhiali da vista. Si trova sul grande veliero ospite di un amico che lo ha invitato ad una festa. Insieme a lui ci sono 4 amici e 5 amiche, hanno comprato 10 casse di birra da 12 bottiglie da 33 cl.

**Melania** è una ragazza di 14 anni e frequenta la terza media. E' alta e magra, ha i capelli lisci e gli occhi azzurri. Indossa un jeans blu e una maglietta azzurra con le maniche corte. Vuole andare sulla luna e visitare dei posti più belli con la sua barca. Va da sola ed è un po' spaventata e disorientata, vuole raggiungere il punto luminoso che vede in lontananza e affrontare la tempesta.

**Lucrezia** è una ragazza di 14 anni e frequenta la terza media. Salirà sul veliero ormeggiato al centro della baia per oltrepassare quelle grandissime nuvole e andare alla scoperta di cose nuove. E' fiera di andare oltre quelle nuvole da sola perché si sente più sicura con se stessa che con gli altri.

**Lorenzo** è l'allenatore della squadra di calcio del Palermo e con i ragazzi che allena vuole fare un viaggio a bordo del suo veliero. Sa che la sua squadra

non ha stima di lui e ne è molto dispiaciuto perciò vuole dimostrare loro che si sbagliano e che lui è un bravo allenatore.

**Ghali** è un ragazzo di 19 anni che viene da Palermo, è alto e magro, ha gli occhi celesti e i capelli biondi. Indossa spesso un cappello rosso e blu, una maglietta dorata, scarpe da ginnastica, occhiali da sole e una collana color platino. E' il proprietario del grande veliero ormeggiato al centro della baia e ha deciso di invitare i suoi amici a fare un giro per divertirsi insieme: si metterà alla guida della sua barca perché sa già che per gli altri divertirsi significa ubriacarsi fino a non capire più niente.

**Giovanni** è un ragazzo di 14 anni e con la sua barca vuole andare a trovare un amico che vive in un'isola oltre quelle montagne/nuvole della baia. Si dirige verso il sole e conta di arrivare sull'isola, stare qualche giorno e riportare il suo amico a casa, qui nella baia. La sua barca ha il fischio del treno per segnalare la sua presenza e poi di stare sempre con lui.

**Elyson** è una ragazza di 16 anni con i capelli ricci lunghi, occhi azzurri, alta e un po' robusta. Vuole andare a Modena a trovare Benji e Fede per vederli e stare con loro fino al compimento del suo diciottesimo anno. Poi tornerà a casa dai suoi genitori per rimanere con loro per i successivi tre anni; dopo andrà a Cagliari a vedere il concerto dei due e a trovare un suo amico.

**Celestino** è un bambino di 5 anni, ha la pelle nera e gli occhi blu come questo mare. Abita in questo strano posto da quando è nato, ogni giorno guarda l'orizzonte e gli viene voglia di andare oltre quella nuvola che sembra una spada: vuole vedere cosa c'è oltre! Ha deciso di chiedere al proprietario di quella grande barca che sta sempre lì al centro della baia se può portarlo con sé: starà buono buono sulla sua barca senza disturbare nessuno. Spera tanto che il proprietario accetti la sua proposta.





**Boh** è un ragazzo di 18 anni, ha gli occhi blu e i capelli rossi, è un po' robusto, di media statura. Indossa un'armatura per proteggersi dagli altri che lo vogliono aggredire. Infatti gli è successo tante volte di subire l'aggressione degli altri e adesso è stanco e ha una grande voglia di dormire. E' da solo e vuole andare ... non sa dove vuole andare, vuole partire col suo grande veliero per riposarsi e allontanarsi da chi gli ha fatto del male.

**Bianca** è una ragazza di 18 anni, ha i capelli lunghi, è magra e alta. Indossa le scarpe da ginnastica, jeans strappati alla moda, una maglietta corta, un giubbotto di pelle nera. E' la proprietaria della grande barca al centro della baia ed è in compagnia dell'amica Simona e due amici, Vincenzo e Alessio, sono due coppie. Stanno andando a New York per divertirsi e stare lontano dalle persone che li vogliono separare. Hanno già un grandissimo appartamento con piscina dove vivranno tutti insieme. I due ragazzi andranno a lavorare, Simona farà l'estetista e Bianca la parrucchiera.

## CAPITOLO 2: Monologhi alla luna

Tutti decidono di partire di notte, ma, quando salgono sulle loro barche, si accorgono che una meravigliosa luna li sta guardando, così si fermano a parlare con lei.



**CELESTINO:** Oh Luna, quanto sei bella! Ti guardo e non so se ridere o ... piangere: mi fai pensare alle meravigliose sere d'estate trascorse con i miei genitori, i miei fratelli e le mie sorelle ad ammirarti. Ricordi quanto ci divertivamo ad immaginare che avevi un volto, con gli occhi, il naso e bocca,

ma poi qualcuno vedeva altre immagini e di colpo scompariva il volto, qualche altro s'inventava delle storie su di te e tutti a fantasticare per trovare i racconti più strani ... Adesso sono solo qui in questo strano posto e invece vorrei essere con loro, ma come sai lì ha inghiottiti il mare ... chissà se dal Paradiso si vede la luna! Qui sono tutti gentili con me ed è bello stare con loro ma io ho un grande desiderio: voglio scoprire cosa c'è al di là di quella nuvola che sembra una montagna e voglio andarci con quel bellissimo veliero, mi sembra il più adatto per andare lontano, chissà se il proprietario sarà così gentile da darmi un passaggio!

**BIANCA.** Ciao luna! Come sempre sei grande e luminosa. Vorrei raccontarti e farti ricordare quante cose abbiamo passato insieme e che ora sono diventate ricordi indimenticabili per me ... Ricordo una sera che stavo insieme alla mia famiglia e ti abbiamo vista: ti ho guardata attentamente e stavo anche per cadere. Questo viaggio non è un addio da tutti ma un viaggio per dimenticare le cose brutte passate; non sto scappando dalla paura ma per essere finalmente libera di sentirmi vicina alla persona a cui voglio bene, per guardarti ogni sera con gli occhi felici e non con le lacrime negli occhi e con la paura addosso di non poterti più vedere. Questo giorno non so quando sarà di preciso ma ci sarà e, quando verrà, griderò al mio cuore che non sarò più allontanata da niente e da nessuno. Sei stata la mia amica dei segreti, ti ho confessato tutto e continuerò a farlo sempre. Arriverà il giorno in cui resterò a guardarti con gli occhi felici per tutta la notte per vedere quanta felicità metti in ogni cuore delle persone e come fai illuminare il cielo sempre di più.

**BOH.** Cara luna, ti guardo e penso che sei proprio bella! Mi piacerebbe venire lassù e stare con te almeno per una sera. Assomigli a una sfera con tanti buchi, ti ammiro tanto perché sei ogni sera in cielo che ci guardi.

**PEPPUCCIO.** Cara luna voglio dirti che da questo paese me ne voglio andare e non voglio più ritornare, voglio ricominciare un'altra vita più felice, con più divertimento, voglio vivere la vita come la vivono gli altri ragazzi.

**MELANIA.** Sono con la mia amica Lucrezia, anche lei di 14 anni, e siamo da mesi in viaggio, senza mangiare e senza bere. C'è ancora un lungo viaggio da affrontare e siamo lontane dalla meta. Tu luna ci segui sempre, l'acqua del mare è agitata, fa freddo e non c'è niente da mangiare ... Noi vogliamo fuggire da quest'isola, scappare ... forse se andiamo sulla luna sarà magnifico, tutto bello, invece qui sotto vedi solo acqua ... Siamo stanche di viaggiare e ci piacerebbe andare sulla luna: non si sa se lassù ci sono cocodrilli che ci vogliono mangiare ma noi stiamo sempre insieme. Quando arriveremo sulla luna saremo felici entrambe.

**ELYSON.** Cara luna, ti dico quanto sei bella e ti chiedo di illuminarti ancora di più. Ogni sera ti guardo mentre ascolto la musica e mi metto a piangere (pensando ai miei compagni che ogni giorno a scuola mi prendono in giro). Per fortuna tu, mia cugina, la mia amica Melania e i miei due idoli, Benji e Fede, non lo fate perché avete rispetto della mia persona, diversamente dai miei compagni di classe che mi deridono a causa della mia corporatura robusta. Io quando sono a casa mi metto a piangere ma c'è sempre qualcuno che mi consola, cioè il mio migliore amico che viene da Cagliari. Lui ha i cugini a Partinico e io sono molto contenta quando viene a trovarci.

**LUCREZIA.** Cara luna, come sei bella! Vorrei tanto essere in compagnia di qualche persona con cui parlare e alla quale raccontare tutto di me. Ma ho te cara luna che mi fai compagnia la sera e voglio dirti che io ho sempre tanta paura di perdere delle persone a me care. Ho tantissima voglia di oltrepassare quella grandissima nebbia che sta lì per vedere cosa c'è dietro e scoprire tantissime cose. Non vedo l'ora di partire e incontrare gente

nuova. Tu, stupenda e meravigliosa luna, che ogni sera sei sempre più luminosa, aiutami a fare questo bel viaggio.

**GHALI.** Ciao luna. Ricordo quando ho fatto un viaggio e sono venuto da te. Vorrei tanto venire di nuovo a vederti perché sei splendida; mi mancano i tuoi sorrisi e i tuoi bellissimi occhi celesti. Un giorno ti verrò a trovare, sperando che il tempo sia buono. Ci vediamo bella luna, ciao!

**GIOVANNI.** Cara luna mi fai pensare a tutte le cose che ho fatto fino ad oggi ... e, purtroppo, ho fatto anche tante cose brutte! Ma credo che non farò più queste cose perché non sono una persona cattiva e ho capito che devo impegnarmi a non lasciarmi trascinare dagli altri. Penso che andrò per la mia strada e non seguirò più gli altri.

**LORENZO.** Cara luna mi fai pensare all'inverno, quando è Natale e sto insieme a tutta la mia famiglia. Mi fai pensare a quando ci scambiamo i regali di Natale e a quando ci raccontiamo le barzellette, ma anche a quando gioco con i miei nipoti, i miei amici, i miei parenti ... Cara luna, mi fai pensare alla mia famiglia!

**PEPITO.** Cara luna, quando ti guardo mi fai pensare al viso di un morto perché sei pallida. Mi fai pensare anche alla brutta vita che faccio: tutti i giorni sono costretto ad andare a scuola, la scuola mi ha costretto ad andare al Sert ... E' un luogo che odio il Sert: preferirei restarmene a casa invece che perdere tempo con discorsi inutili che non mi portano da nessuna parte. Potevo farcela da solo e invece mi ritrovo a raccontare i fatti miei a un'estranea che è la rappresentante di un posto che proprio detesto. Meglio il carcere. Ah come sarebbe bello ritornare ai vecchi tempi quando ero libero di fare quello che volevo: pace assoluta!

**SIMONA.** Oh luna quanto sei bella! Mi fai pensare all'estate di qualche anno fa quando giocavo sotto casa mia con i miei amici. Ti ho sempre ammirata,

sei la cosa più bella che c'è! Vorrei venire da te ma da sola così potrei fare quello che voglio senza essere giudicata dagli altri, sfogarmi, raccontarti le mie cose segrete e stare un po' sola con te. A volte a me piace stare da sola perché non ho mai avuto la possibilità di farlo, ma quello che desidero è proprio questo: stare con te da sola e sfogarmi un po'!

### **CAPITOLO 3: La partenza**

**Simona:** Buonasera signore!

**Boh:** Buongioooooorno!

**Simona:** Scusi, per quale motivo lei si trova sulla MIA barca?

**Boh:** Se ne vada per favore, la barca è MIA!!!!

**Simona:** Ma io l'ho comprata con i miei soldi, in contanti, ma se vuole può rimanere ...

**Boh:** Lei si sbaglia signora, perché anch'io l'ho pagata in contanti la scorsa settimana!

**Simona:** La scorsa settimana? Ma io l'ho comprata un mese fa questa barca! Come se lo spiega? Vogliamo chiamare il rivenditore così risolviamo questa brutta faccenda

**Boh:** Chiamiamolo!

**Ghali:** Chi dovete chiamare?

**Simona:** E chi è quest'altro?

**Melania:** Buonasera, ma voi chi siete e che ci fate sulla mia barca?



**Elyson:** Calmatevi, che sta succedendo sulla mia barca?

**Bianca:** Scusate, ma chi siete voi e cosa fate sulla mia barca?

**Pepito:** Aiuto, aiutatemi sto bruciandooooo!

### **La III B**

**dell'IC.Casa del fanciullo**

**Partinico A.S.-2016/2017**

## **CONSIDERAZIONI FINALI SUL PROGETTO**

Come si può evincere dalla descrizione delle attività svolte, la realizzazione del progetto di sperimentazione ha incontrato all'inizio notevoli difficoltà, dovute soprattutto alla poca volontà di quasi tutti gli alunni di mettersi in gioco e sperimentarsi in attività nuove: non è stato semplice né condurre le attività pratiche né, tantomeno, arrivare alla condivisione verbale. Infatti, ho dovuto proporre varie attività espressive prima di riuscire ad avere una vera e propria condivisione che ci permettesse di estrapolare un nucleo tematico, come prevedeva la sperimentazione.

Applicando quello che Gordon chiama *metodo del problem-solving*, molti dei conflitti che sembravano irrisolvibili sono stati superati. Infatti, dopo l'esposizione da parte di ognuno delle difficoltà incontrate nel collaborare con i propri compagni, siamo passati alle singole proposte di soluzione e alla valutazione degli aspetti negativi e positivi di ognuna di queste proposte, per arrivare alla scelta della proposta più idonea e alla sua attuazione. A poco a poco tutto è diventato più semplice, perché finalmente ognuno aveva compreso che poteva esprimere qualcosa di sé senza la paura di essere deriso o criticato dagli altri.

Così ho visto venir fuori il loro interesse per quel lavoro che è diventato di tutti, nessuno escluso, e ho notato che cominciava a modificarsi il clima relazionale all'interno della classe: ognuno ha iniziato a riconoscere il valore delle proposte degli altri nonostante fossero completamente diverse dalle proprie e quando qualcuno era assente durante l'attività la volta successiva chiedeva di poterla fare. Ma l'attività che ha avuto maggiore eco nella vita dell'intero gruppo classe è stata quella della *coda*: da quel momento si è innescato fra gli alunni un meccanismo di osservazione vicendevole in ogni momento della vita scolastica che li ha portati a scambiarsi frasi del tipo "Attento, stai facendo la coda!" ogni volta si voleva dire all'altro che stava facendosi trascinare da qualcuno e non stava decidendo autonomamente.

L'input più interessante è stato l'abbinamento da me realizzato fra alcune opere d'arte e dei brani musicali: durante quell'attività tutti sono riusciti ad immaginarsi dentro l'opera d'arte e a lasciarsi guidare dalla musica per esprimere qualcosa di sé. Inoltre, quando ho proposto di trasferire su un documento word i lavori di tutti e, collegando la LIM, ognuno ha potuto collaborare alla creazione della loro storia fatta di immagini e parole, ho notato un cambiamento sia nella loro percezione di sé, sia nei comportamenti utilizzati nel proprio quotidiano: più rispetto e considerazione sia per se stessi che per gli altri, più fiducia nelle proprie capacità, più voglia di andare oltre alcuni stereotipi socio-culturali che caratterizzano il loro quotidiano.

Ho potuto così toccare con mano la validità delle affermazioni di Goleman: un uso intelligente delle emozioni non solo è possibile, ma è anche auspicabile per vivere meglio il rapporto con sé stessi e con gli altri. Infatti, con queste attività i ragazzi e le ragazze hanno imparato per prima cosa ad interrogarsi sulle proprie emozioni, a riconoscerle ed esprimerle; poi hanno cominciato ad imparare che le emozioni possono essere dominate evitando però di reprimerle; infine, hanno iniziato a percepire lo stato d'animo ed i sentimenti di un'altra persona. Tutto questo ha permesso loro di migliorare la qualità della propria vita e delle proprie relazioni, e ha concesso all'intera classe di cominciare a vivere una vita scolastica più serena ed equilibrata. Ci ha consentito anche di trovare un nucleo tematico condiviso, andare/restare, che ha condotto l'attività verso riflessioni inaspettate. Ci siamo ritrovati davanti all'eterno conflitto adolescenziale fra il voler andare via, lontano dalla famiglia, e il voler restare, perché i legami sono troppo forti, fra il sentirsi abbastanza grandi da non aver bisogno di nessuno e il constatare di non poter vivere senza l'aiuto dei familiari. Il percorso realizzato insieme ha permesso ad ogni alunno di effettuare un processo di ricerca, sia personale che relazionale, caratterizzato spesso da situazioni conflittuali che non sempre e non tutti sono riusciti a rielaborare all'interno dell'esperienza fatta in classe e che ha richiesto a volte un mio contributo fuori dall'aula, con conversazioni e attività personalizzate con quegli alunni che grazie all'attività espressiva hanno portato alla luce problematiche personali abbastanza serie. Fra queste, due meritano di essere menzionate. La prima riguarda un ragazzo che faceva uso di sostanze stupefacenti e che, grazie a questa attività e in collaborazione con la psicopedagogista del Centro territoriale, è stato possibile indirizzare al SERT della zona. L'altra riguarda una ragazza con una situazione familiare non molto tranquilla che, grazie alla collaborazione coi Servizi Sociali del Comune, è stata presa in carico da una comunità per minori dove adesso vive la sua vita nella serenità che dovrebbe contraddistinguere questi anni dell'esistenza umana. In entrambi i casi, è risultata di fondamentale importanza la collaborazione fra le figure professionali che normalmente sono presenti nelle scuole, cioè insegnanti, psicologi, pedagogisti e assistenti sociali, e la figura ancora poco nota del counselor che, attraverso le sue specifiche modalità maieutiche d'intervento, è riuscito ad accompagnare un gruppo di adolescenti con particolari disagi sociali alla scoperta della loro bellezza interiore e ad affidare alcuni di loro a chi ha competenze diverse e più appropriate delle sue, esattamente come previsto nel proprio codice deontologico.

Con la realizzazione di questo progetto tutti gli alunni, oltre a raggiungere gli obiettivi disciplinari, interdisciplinari, trasversali cognitivi/educativi precedentemente indicati, hanno avuto modo di acquisire delle competenze fondamentali per la loro vita, quali la capacità di trovare in se stessi le risorse per la risoluzione di situazioni problematiche e quella di relazionarsi con gli altri senza giudizio o pre-giudizio. E' stata proprio un'attività di counseling ad orientamento rogersiano che, basandosi sulla profonda fiducia nella capacità innata di ciascuna persona di raggiungere il suo pieno potenziale, si è servita di un setting operativo caratterizzato da empatia e accettazione incondizionata in cui è stata rispettata la capacità dell'individuo di trovare la propria risposta attraverso il gioco espressivo delle arti che, proprio come ha abbondantemente dimostrato Natalie Rogers, ha reso più facile riconoscere le proprie emozioni ed esprimere se stessi. Nell'esperienza artistica, infatti, si liberano energie ed emergono potenzialità inconsce che permettono di risolvere in modo creativo le difficoltà, il vero è colto nell'immediatezza del vissuto ed espresso in termini spontanei, trasparenti e congruenti. Inoltre, come ha scritto la dott.ssa Liliana Minutoli nel testo *Metodologicamente ... Espressivi – Progetto di ricerca Miur, "Il lavoro sui Linguaggi Espressivi rappresenta un mezzo, un catalizzatore per tutti gli apprendimenti, poiché insiti in ogni arte sono tutti gli apprendimenti, sia di tipo linguistico che scientifico. L'opera d'arte e in genere i messaggi artistici sviluppano abilità specialistiche e veicolano messaggi che aiutano ad osservare se stessi e il mondo della cultura e della scienza; educano a considerare l'essere e il sapere come un insieme unico di facoltà, attitudini, conoscenze che operano come un'unità, un tutto"*.

## CONCLUSIONI E RINGRAZIAMENTI

A conclusione del mio corso triennale di counseling mi ritrovo a riflettere su come "casualmente" la Vita mi ha condotto su un percorso professionale che avrei voluto scegliere già alla fine degli studi superiori, ma al quale ho deciso di rinunciare per una serie di priorità che avevo stabilito per me stessa. E ripenso a Paulo Coelho quando con disarmante semplicità mi sussurrò a proposito della Leggenda Personale: *"E' quello che hai sempre desiderato fare. Tutti, all'inizio della gioventù, sanno qual è la propria leggenda personale. In quel periodo della vita tutto è chiaro, tutto è possibile, e gli uomini non hanno paura di sognare e di desiderare tutto quello che vorrebbero veder fare nella vita. Ma poi, a mano a mano che il tempo passa, una misteriosa forza comincia a tentare di dimostrare come sia impossibile realizzare la Leggenda Personale ... Sono le forze che sembrano negative, ma che in realtà ti insegnano a realizzare la tua Leggenda Personale. Preparano il tuo spirito e la tua volontà. Perché esiste una grande verità su questo pianeta: chiunque tu sia o qualunque cosa tu faccia, quando desideri una cosa con volontà, è perché questo desiderio è nato dall'anima dell'Universo. Quella cosa rappresenta la tua missione sulla terra ... l'Anima del Mondo è alimentata dalla felicità degli uomini. O dall'infelicità, dall'invidia, dalla gelosia. Realizzare la propria Leggenda Personale è il solo dovere degli uomini. Tutto è una sola cosa. E quando tu desideri qualcosa, tutto l'Universo cospira affinché tu realizzi il tuo desiderio"*. (L'Alchimista)

Non posso, quindi, non ringraziare di vero cuore Liliana che “casualmente” ho incontrato nel cammino della mia vita mentre ero intenta ad inseguire un sogno diverso e “casualmente” mi ha proposto di seguire questo bellissimo percorso che mi ha permesso di realizzare un progetto ormai da me dimenticato. E insieme a lei ringrazio tutti i miei compagni di viaggio: quelli che hanno concluso il percorso prima di me, quelli che non l'hanno concluso, quelli che lo hanno appena iniziato e quelli che lo stanno concludendo insieme a me. Con ciascuno di loro ho avuto un confronto continuo e un feeling speciale che lasciano una traccia indelebile nel mio cuore, una traccia che custodirò sempre con grande affetto. Grazie Alda, Filippa, Mari, Sara, Giosuè, Luana, Graziella, Rosaria, AnnaMaria, Barbara, Tommaso, Veronica per avermi regalato piccole parti di voi e per avermi accompagnato nel pezzetto di strada percorso insieme. Un grazie speciale va alle mie due tutor, Anna Laurà e Giusy, che in quest'ultimo anno mi sono state particolarmente vicine offrendomi sostegno e fiducia. E, per finire, un grazie grandissimo alla mia “compagna di banco per tre anni”, Anna La Gumina, con la quale ho condiviso momenti di gioia e momenti di tristezza, situazioni gratificanti e voglia di mollare tutto, e dalla quale ho sempre ricevuto affetto, stima e amicizia. Grazie a tutti voi, sono felice di avervi incontrati lungo il percorso della mia vita!

Un grazie super va alla mia meravigliosa famiglia, a Paolo (mio marito), a Clara, ad Angelo, ad Agnese (i miei figli), che con il loro immenso amore e la loro infinita fiducia in me hanno sempre incoraggiato il mio desiderio di migliorarmi attraverso lo studio, anche se questo ha significato nella realtà quotidiana avere meno tempo per loro.

GRAZIE FAMIGLIA!

## BIBLIOGRAFIA

Ansas/Indire-Sicilia - *MetodologicaMente ... espressivi* - Progetto di ricerca A.S. 2009/2012 – a cura di Liliana Minutoli – PittiEdizioni, Palermo - 2012

Augusto Boal – *Il poliziotto e la maschera – Giochi, esercizi e tecniche del teatro dell'Oppresso* – La Meridiana – Partenze - 1993

Aldo Carotenuto - *La strategia di Peter Pan* – Bompiani, Roma – 1992

Paulo Coelho – *L'alchimista* – Bompiani, Milano 2015 (ed. originale 1988)

Anthony De Mello – *Messaggio per un'aquila che si crede un pollo. La lezione spirituale della consapevolezza* – Edizioni Piemme, Milano 1995

Duccio Demetrio - *Autoanalisi per non pazienti: Inquietudine e scrittura* – Raffaello Cortina, Milano – 2003

Masaru Emoto – *Il miracolo dell'acqua. Scoprire e utilizzare i benefici effetti della risonanza positiva* – Edizioni Il punto d'incontro, Vicenza - 2007

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

Umberto Galimberti – *I miti del nostro tempo* – Feltrinelli, Milano 2009

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

Daniel Goleman – *Intelligenza emotiva* – Rizzoli, 1995

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

Carmelo Impera – *L'arte di ascoltarsi – Conoscersi e relazionarsi in modo sano e autentico* - Kromatografica, Ispica (RG) – 2008

Carmelo Impera – *Educare il cuore – Ritrovare se stessi, guarire le ferite della vita, costruire l'equilibrio interiore attraverso l'intelligenza emotiva e l'intelligenza spirituale* - Kromatografica, Ispica (RG) – 2010

Carmelo Impera – *Educarsi per educare – Percorso di crescita per genitori, insegnanti, educatori, ...* - Kromatografica, Ispica (RG) – 2012

Daniel J. Levitin - *Le radici della musica: E' solo un'illusione* - in *Psicologia contemporanea*, novembre-dicembre 2008

Alexander Lowen - *Arrendersi al corpo* - Astrolabio Edizioni -1994

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

Tiziana Rita Morgante – *Chiamami solo Danilo - Racconto per bambini e per chi non ha smesso di sognare* – Armando Editore, Roma, 2017

Edgar Morin - *La testa ben fatta. Riforma dell'insegnamento e riforma del pensiero* - Cortina, Milano 2000

Fabio Nocentini – *Chakra, le sette porte dell'energia* – Giunti Demetra, Milano 2013

Attilio Piazza – *Mindfulness – Per una mente amica. Coltivare la consapevolezza, liberarsi dai pensieri negativi e scoprire la felicità* - Edizioni TEA, Milano 2012

Attilio Piazza/Monica Colosimo – *La saggezza viene dal cuore. L'amore come via per una coscienza illuminata* - Edizioni TEA, Milano 2012

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

Karina Schelde – *Libera il tuo destino attraverso il suono della tua voce* – Macro Edizioni, Cesena 2015

Giacinto Spagnoletti – *Conversazioni con Danilo Dolci* – Mesogea, Messina 2013

Christopher Willard – *Mindfulness per bambini e adolescenti* – Terra Nuova Edizioni, Firenze 2017

Paramhansa Yogananda – *Autobiografia di uno Yogi* – 1946

## INDICE

**PREMESSA** pag. 1

### **I PARTE - CONTRIBUTI TEORICI E SCIENTIFICI**

- |  |         |
|--|---------|
| 1. Storia del Counseling                                       | pag. 3  |
| 2. Fondamenti del Counseling                                   | pag. 5  |
| 3. Le Arti e il Counseling Espressivo-Creativo                 | pag. 11 |
| 4. Il Counseling Espressivo-Creativo de Il Giardino delle Idee | pag. 14 |



a) Moduli e Seminari	
b) I Campi delle emozioni	
5. Il Counseling e le Scienze Umane	pag. 28
a) Le Psicologie	
b) La Pedagogia	
c) La Filosofia	
d) La Sociologia e l'Antropologia	
6. Etica e deontologia del Counseling	pag. 46
7. Promozione della professione	pag. 48

## **II PARTE – IL PROGETTO**

- Presentazione	pag. 50
- Progetto curricolare di Counseling: <i>I Linguaggi Espressivi – Musica, Arte, Motoria – nella Didattica Interdisciplinare e Trasversale</i>	pag. 51
- Materiali prodotti dagli alunni	pag. 58
- Considerazioni finali sul progetto	pag. 76

<b>CONCLUSIONI E RINGRAZIAMENTI</b>	pag. 78
-------------------------------------	---------

<b>BIBLIOGRAFIA</b>	pag. 79
---------------------	---------