

AssoCounseling
Associazione Professionale di Categoria

*Rivista Italiana
di Counseling*

Vol. 2, Numero 1
Marzo 2015

Rivista Italiana di Counseling

Vol. 2, Numero 1, Marzo 2015

EDITORIALE

Lessico e humus <i>Edoardo Bracaglia</i>	4
---	---

QUADRI TEORICI

Counseling Familiare e dell'Età Evolutiva <i>Piera Campagnoli</i>	6
Il Counseling a orientamento core-energetico: basi teoriche e strumenti <i>Nicoletta Piardi</i>	18
L'approccio biosistemico <i>Annamaria Semprini e Costanza Savini</i>	32
Spiritual Training: l'arte di creare consapevolmente la propria esistenza <i>Stefano Signorini</i>	46

BUONE PRATICHE

L'utilità del counseling con gli adolescenti quando la sofferenza inibisce il loro futuro <i>Silvia Lo Sardo</i>	58
Counseling e paternità: una specie in via di evoluzione <i>Antonio Piccini</i>	80
Dolore e cura di sé. Counseling filosofico in una situazione di sofferenza <i>Lavinia Furlani e Angelo Giusto</i>	88
La mindfulness nella vita di lavoro. Tra rischi di manipolazione e opportunità di consapevolezza <i>Massimo Tomassini</i>	100

CONTROEDITORIALE

Il counseling incide sul benessere delle persone? È uno strumento efficace? <i>Alessandra Cosso</i>	114
---	-----

Lessico e humus

Il numero che state sfogliando esce a ridosso del sesto convegno nazionale di AssoCounseling. Sei anni di strada che hanno portato il counseling in Italia a confrontarsi sempre di più e sempre più concretamente con la complessità che lo connota, con gli stimoli e le richieste dell'ambiente e del contesto, con le riflessioni e la costruzione di prospettive ma, soprattutto, con il cliente nei vari ambiti di intervento. Il counseling, per prendere le parole dal primo dei contributi qui presentati, passa sempre di più da un "io distante da un tu" a un "noi", dove il noi rappresenta la comunità scientifica e professionale di chi pratica questo specifico tipo di relazione di aiuto, ma anche i soggetti presenti nel vasto panorama della condivisione di conoscenze, saperi e approcci che ruotano intorno all'essere umano e alle vicissitudini che incontra nel suo vivere.

È questo "noi" che ci impone sempre di più un lessico comune ma specifico che sappia al contempo tradurre le specificità e consentire la condivisione e l'interscambio di saperi e conoscenze. L'integrazione che risuona in diversi tra i contributi presenti, tra cui quelli di Semprini-Savini, di Signorini e di Piardi, si declina in questo senso come tale solo nel momento in cui si rende florida apertura di pensieri che condividono una grammatica del sapere, una base epistemologica sulla quale fiorire e consolidarsi.

Il lessico, la grammatica, la sintassi del counseling sono fatti di rigore e di rispetto per il faticoso procedere della conoscenza nella prassi, che alla prassi attinge e restituisce in una circolarità virtuosa i propri frutti. Queste basi comuni, non di approcci o di opinioni, ma di grammatica, umiltà e rigore, sono l'humus sul quale si sviluppa il confronto con i saperi "altri" che ruotano intorno all'uomo e che restano validi nella misura in cui, calando-

si nella prassi, si impegnano a raccogliere evidenze condivisibili che li aiutino a crescere e a non cedere alle tentazioni dell'apoditticità, sapendo bene che proprio le evidenze, proprio le prassi strutturate capaci di auto-osservarsi con metodo e umiltà, così frustranti per il pensiero che cede all'autoreferenzialità, sono la linfa di vitalità e apertura, di solidità e validità scientifica.

Buona lettura

Edoardo Bracaglia

Rivista Italiana di Counseling

Counseling Familiare e dell'Età Evolutiva

Piera Campagnoli *

Il Counseling Familiare e dell'Età Evolutiva è un intervento che si rivolge a famiglie in difficoltà che necessitano di un aiuto per gestire e superare il momentaneo periodo di malessere. L'intervento di counseling può interrompere il perpetuarsi di situazioni di conflitto e sofferenza, favorendo nella persona e nella famiglia l'acquisizione di modalità relazionali e comunicative più soddisfacenti ed efficaci. Dal punto di vista teorico fa riferimento al lavoro di Carl Rogers e alla nozione di centralità del soggetto, considerando la famiglia come entità soggettiva dotata di una sua unicità. Da un punto di vista applicativo lavora con i componenti della famiglia in quanto soggetti, ognuno con i suoi bisogni, i suoi vissuti e le sue potenzialità. La famiglia è non solo vista come composta di persone, o meglio di soggetti, ma anche come luogo in cui le soggettività si costruiscono, si relazionano, si plasmano in un'ottica sistemica. Il Counseling Familiare e dell'Età Evolutiva è un intervento integrato perché sintetizza la componente rogersiana e quella sistemica in modo fluido e flessibile. È un intervento integrato in quanto si avvale di ricerche che allargano il quadro teorico di base attraverso riferimenti a lavori appartenenti ad altre discipline dell'umano come la sociologia e la neurobiologia. Filosoficamente si pone all'interno di un quadro di un orizzonte epistemologico di matrice fenomenologico-esistenziale. Obiettivo di questo articolo è presentare le basi rogersiane del Counseling Familiare e dell'Età Evolutiva e i suoi sviluppi anche attraverso riferimenti esperienziali e applicativi.

Parole chiave: counseling familiare, età evolutiva, Rogers, fenomenologia

Carl Rogers costituisce, per il Counseling Familiare e dell'Età Evolutiva, un punto di partenza e un importante riferimento metodologico. Aveva maturato ed elaborato esperienze di lavoro con famiglie in quanto direttore del Rochester Guidance Center dove si effettuavano interventi rivolti a bambini, adolescenti, giovani e alle loro famiglie nell'ambito dei

quali "Il counseling [...] assumeva spesso un ruolo importante nell'economia del trattamento" (Rogers, 1971, p. 10). Il counseling familiare attribuisce ai genitori un ruolo centrale nell'attivazione del cambiamento e fa sua la posizione di Rogers quando, in *Psicoterapia di Consultazione*, sostiene la necessità che nel trattamento di un bambino vengano coinvolti i genitori delineando alcuni rischi connessi a un intervento rivolto al solo bambino

[...] la terapia condotta solamente col bambino raggiungerà l'unico risultato di metterlo in profonda opposizione col genitore e aggravare così il problema (Rogers, 1971, p. 71).

Il lavoro con i genitori assume nel counseling familiare un posto importante. In una società come la nostra, in continua trasformazione, guardiamo le famiglie e scopriamo "La varietà nei modi di fare e concepire la famiglia anche nello spazio limitato e nel tempo breve delle proprie relazioni sociali" (Saraceno, 2012, p. 7). Le varietà di essere e di fare famiglia "possono rimanere sottotraccia [...] o invece esplodere in momenti di crisi o di passaggio" (Saraceno, 2012, p. 9).

Compito del counseling familiare è occuparsi della famiglia in momenti di crisi o di passaggio e considerare con particolare attenzione i genitori. *Chi si prende cura dei genitori?* È il felice titolo di un libro di Alessandra Nicolai che evidenzia un bisogno, quello dei genitori, di essere aiutati concretamente nella gestione delle difficoltà familiari. Il counseling familiare promuove, all'interno della famiglia, un cambiamento che si origina dal lavoro con il genitore perché la cura del nucleo familiare inizia con la cura rivolta al genitore. Parte essenziale dell'intervento è stimolare la disponibilità dei genitori a mettersi in discussione e motivare in loro un cambiamento di stile educativo e di atteggiamenti (Nicolai, 2005). Il genitore trova uno spazio di ascolto come soggetto senza una distinzione fra il suo essere persona e il suo essere genitore.

Rogers in *Terapia centrata sul cliente* racconta:

Avevo lavorato con una madre, molto intelligente il cui figlio aveva una condotta dissociale. Il problema era senz'altro il suo rifiuto del ragazzo, ma dopo molti colloqui non ero ancora in grado di farglielo comprendere (Rogers, 1970, p. 28).

Di fronte al fallimento, Rogers decise la conclusione dell'intervento e i due si avviarono verso la porta per salutarsi, quando la signora si voltò e disse:

Ricevete mai qui degli adulti per consultazioni? Alla risposta affermativa disse di aver bisogno di aiuto. Ritornò sulla sedia che aveva lasciato poco prima e cominciò a sfogare la sua disperazione: il matrimonio fallito, i rapporti infelici col marito, il suo sentimento di fallimento e confusione [...]. La vera terapia cominciò allora, e alla fine ebbe molto successo (Rogers, 1970, p. 28).

Questa descrizione rappresenta un elemento significativo per il Counseling Familiare e dell'Età Evolutiva e contiene spunti teorico-pratici degni di essere analizzati. Rogers riporta questo esempio per sottolineare la necessità di fiducia nei confronti del cliente. Possiamo estendere questa affermazione e dire che il Counseling Familiare e dell'Età Evolutiva è un intervento che, quando la famiglia è in una situazione di difficoltà, presta particolare attenzione ai genitori come persone e come soggetti con i loro dubbi e le loro sofferenze. Il Counseling Familiare e dell'Età Evolutiva fa propria la nozione rogersiana della centralità dell'esperienza soggettiva e la applica alla famiglia considerando ogni suo membro come soggetto.

Afferma Rogers in un confronto pubblico con Skinner del 1962:

L'essere umano non potrà mai vivere come un oggetto: può solo vivere soggettivamente (Kirschenbaum, Land Handerson, 2008, p. 71).

L'analisi dell'essere umano, inteso come una coscienza intenzionata e incarnata, è un tema fondamentale nella filosofia contempora-

nea, specie in ambito fenomenologico (Ales Bello, 2009)¹. È l'elemento cardine del pensiero di Husserl e nucleo intorno al quale si articola il dibattito² fra Husserl e Heidegger (Raggiunti, 1998). Senza volerci addentrare in approfondimenti di pertinenza filosofica, lontani dal nostro obiettivo, occorre sottolineare come il tema della centralità del soggetto, di matrice fenomenologica, occupi uno spazio centrale non solo nella ricerca filosofica contemporanea ma in quella di tutte le scienze umane. Il soggetto diventa centro di conoscenza intorno al quale si articola l'opera di pensatori come Ricoeur (*Percorsi del riconoscimento*, 2005)³, di neurobiologi come Gallese e di psicanalisti come Stern. Tale interesse evidenzia quanto sia necessario che il professionista dell'aiuto si confronti con l'esistenza umana nella sua dimensione antropologica, considerando quest'ultima la cornice di ogni rapporto interpersonale finalizzato alla comprensione dell'altro.

Anche in sociologia la famiglia è presentata come dotata di una connotazione soggettiva. Chiara Saraceno in un suo recente libro *Coppie e famiglie* sostiene che oggi non è possibile definire cosa sia la famiglia, "famiglia anagrafica, famiglia legale, famiglia sociale e famiglia degli affetti raramente coincidono" (Saraceno, 2012, p. 8). Non essendo possibile, secondo la sociologa, raccogliere sotto l'unico termine di "famiglia" realtà tanto variegata e differenti fra loro, suggerisce in sua vece l'utilizzo del termine "famiglie". La soggettività della famiglia è un tema che troviamo anche in Pierpaolo Donati, sociologo, noto per l'approccio relazionale allo studio della famiglia che è concepita come un:

Sistema vivente altamente complesso, differenziato e a confini variabili in cui si realizza quell'esperienza vitale specifica che è fondamentale per la strutturazione dell'individuo come persona (Donati, 2006, p. 16).

Donati definisce la famiglia "Una realtà umana, cioè fatta di soggetti in relazione" (2006, p. 13).

Il Counseling Familiare e dell'Età Evolutiva è un metodo di lavoro che traduce in pratica l'assunto di base che le famiglie siano entità soggettive uniche e differenti fra loro in cui, quando si sta male, ogni componente del nucleo ha un vissuto personale di quel malessere. Ogni membro della famiglia, in quanto persona con il proprio mondo interiore, può essere ascoltato, compreso e aiutato, come Rogers insegna, perché ognuno di loro porta in sé e in famiglia un suo disagio, un suo bisogno, una sua sofferenza.

Il primo contatto è con il genitore il quale in prima seduta espone il perché del colloquio spesso motivato da difficoltà che ruotano intorno a problemi del figlio e, di conseguenza, alla personale fatica nella ricerca di soluzioni più soddisfacenti.

Sono significative le frasi con le quali una mamma presenta la figlia di 14 anni: "È superficiale, strafottente, non approfondisce, non le interessa niente, non ascolta ciò che le dico. Forse sono io che le sto troppo addosso. Gli insegnanti si lamentano: a scuola non interviene. Forse non si stima abbastanza, non le interessa niente".

Il counselor ascolta quella descrizione: le parole della madre sono letture personali intrise di emozioni che trasmettono bisogni in cerca di aiuto; lavora con la percezione di una madre che non può comprendere il malessere di una figlia se non ha potuto esplorare, esprimere e rielaborare la propria sofferenza. Rogers sottolinea che:

Se posso stabilire una relazione d'aiuto con me stesso, se posso cioè essere sensibilmente consapevole e ben disposto verso i miei stessi sentimenti, c'è una grande probabilità che possa stabilire una relazione d'aiuto con gli altri (Rogers, 1970, p. 80).

Una madre che sta male non potrà capire gli elementi inefficaci delle proprie modalità comunicative, per farlo dovrà prima aver maturato

la possibilità di riflettere sulle sue percezioni e trovare nuove possibilità.

Nell'incontro di counseling il genitore può raccontare la propria esperienza e il proprio vissuto, può condividere i fatti che sono fonte di sofferenza, l'immagine che ha di quei fatti e le emozioni che quei fatti gli suscitano.

Il counseling familiare ha lo scopo di indurre nuovi apprendimenti: per favorire una comprensione del malessere occorre lasciar fluire le emozioni che fanno da intoppo e impediscono che il sistema cognitivo sia sufficientemente libero per attivare un processo di consapevolizzazione.

Rogers riferisce il trattamento con la Signora L:

La madre, durante il primo colloquio, passa metà del tempo portando numerosi esempi, con tono adirato, dell'incorreggibile comportamento di Jim. Racconta dei suoi litigi con la sorella, del suo rifiuto di vestirsi, del suo irritante vizio di canticchiare a tavola, della sua cattiva condotta a scuola, del suo rifiuto di aiutare in casa, e così via. I commenti nei confronti del ragazzo sono tutti estremamente aspri (Rogers, 1971, p. 38).

Rogers riferisce alcuni stralci di seduta e commenta:

L'atteggiamento del consultore consiste unicamente nel non ostacolare questo sfogo di sentimenti ostili e di disprezzo. Egli non tenta neppure di convincere la madre che suo figlio è invece intelligente, sostanzialmente normale e pateticamente desideroso di affetto, anche se tutto ciò corrisponde a verità. In questa fase, quindi l'unica funzione del consultore è quella di incoraggiare il soggetto ad esprimersi liberamente (Rogers, 1971, p. 39).

L'aspetto emozionale è una base fondamentale del Counseling Familiare e dell'Età Evolutiva: non si può favorire comprensione sul piano cognitivo senza una predisposizione emotiva. Questo elemento metodologico che permea il lavoro di Carl Rogers è confermato dalle ricerche di LeDoux che nel libro *Il cervello emotivo*⁴ dimostra come il processo di

apprendimento possa essere mediato soltanto da un'attivazione emotiva:

Quando siamo alle prese con un'emozione, vuol dire che sta accadendo qualcosa di importante, forse una minaccia alla nostra vita, e molte risorse cerebrali sono chiamate a occuparsi del problema (LeDoux, 1998, p. 309)

Una mente è un sistema integrato composto di reti sinaptiche "dedite a funzioni cognitive, emozionali, motivazionali" (LeDoux, 2002, p. 359).

Nel colloquio di counseling i genitori portano i vissuti, le aspettative, le delusioni, la rabbia, il dolore, le paure, il senso di fallimento e di impotenza. Il counselor accoglie e ascolta, ed è proprio l'ascolto a trasmettere riconoscimento a quell'esperienza vissuta (*l'Erlebnis husserliano*) spesso così dolorosa da non riuscire a diventare parola.

Rogers ci insegna a vedere le persone, i loro sentimenti e a dare loro spazio di parola:

Una volta sfogati completamente i sentimenti negativi, l'individuo quasi inevitabilmente viene a esprimere deboli e cauti impulsi positivi che sono quelli attraverso i quali avviene la maturazione. [...] Quanto più sono violente e profonde le espressioni negative purché vengano accettate e riconosciute, tanto più sicuramente seguiranno espressioni positive di amore, di impulsi sociali, di una fondamentale considerazione di sé, di desiderio di maturazione (Rogers, 1971, p. 41).

I genitori di Beatrice raccontano: "La bambina dà testate contro il muro, si graffia, si butta a terra. È come un cavallo pazzo".

La mamma è stanca, disperata e non riesce a ottenere dalla bambina il rispetto di regole elementari, quindi urla. Se però la mamma urla la bambina diventa incontrollabile tanto che la madre arriva a dire: "Uscire a fare la spesa con lei è un incubo".

Il counselor permette alla mamma di raccontare e descrivere la propria disperazione e attraverso la mediazione delle parole e dell'accoglienza del counselor, può sentire e riconoscere i suoi sentimenti di rabbia. Il colloquio diventa un'esperienza relazionale nuova, altra rispetto ai suoi schemi abituali. Nel corso della seduta il suo tono di voce si abbassa, l'eloquio rallenta, una maggior calma favorisce la possibilità di riflettere e di leggere in modo più ampio il proprio modo di vivere il suo ruolo di mamma e la sua relazione con la bambina. A fine seduta dice: "Forse dovrei fare qualcosa di diverso". La frase della mamma viene raccolta e sottolineata dal counselor come prezioso indizio di cambiamento.

Se il genitore esce dalla rigidità di un comportamento disfunzionale e adotta una modalità relazionale più flessibile ed efficace, in qualche modo il counselor ha contribuito a *curare* quella relazione. Il cambiamento del genitore influenza il figlio e favorisce una circolarità virtuosa: il benessere del genitore produce benessere nel figlio. I professionisti dell'aiuto che lavorano con l'età evolutiva devono poter prestare attenzione, tramite le tecniche dell'ascolto, al vissuto e al sentito del genitore come elemento fondamentale della relazione educativa in famiglia.

Il Counseling Familiare e dell'Età Evolutiva è un intervento flessibile, fondato sull'ascolto empatico e strutturato su incontri che possono, a seconda dei bisogni, comprendere colloqui con la coppia genitoriale, con l'intera famiglia e/o con i suoi singoli membri. Questa modalità di lavoro considera la famiglia sia come un soggetto, sia come un sistema composto da individui in relazione tra loro, quindi come uno spazio intersoggettivo.

L'intersoggettività è un tema di derivazione filosofica⁵ che ha interessato e interessa le molte discipline delle scienze umane tra cui la psicologia dello sviluppo, le neuroscienze cognitive e la psicoanalisi. Tra i clinici dello sviluppo Daniel Stern⁶ riflette sul carattere innato dell'e-

sperienza intersoggettiva:

Il nostro sistema nervoso è costruito per “agganciarsi” a quello degli altri esseri umani, in modo che possiamo fare esperienza degli altri come se ci trovassimo nella loro stessa pelle. Disponiamo di una sorta di canale affettivo diretto con i nostri simili che ci consente di entrare in risonanza con loro, di partecipare alle loro esperienze e di condividere le nostre (Stern, 2005, p. 64).

Il counseling familiare è un intervento rivolto alle persone come soggetti, alla famiglia come soggetto e alle relazioni all'interno della famiglia come relazioni intersoggettive. “La nostra vita mentale è frutto di una co-creazione, di un dialogo continuo con le menti degli altri” (Stern, 2005, p. 65). Il concetto di intersoggettività evoca sempre un incontro che si consuma all'interno di una dialettica di reciprocità: un Io non più distante da un Tu ma un Noi.

Il counseling familiare è un intervento integrato che si pone come sintesi fra aspetti rogersiani e sistemici. Riconosce l'importanza di leggere la famiglia come sistema vivente, dinamico e aperto in cui ogni membro è in stretta connessione con gli altri componenti e il cambiamento di uno di essi porta al cambiamento di tutti coloro che costituiscono il sistema stesso.

Analogamente, la comunicazione in famiglia è retta da una logica circolare ed è vista come un processo di scambio di informazioni e di influenzamento reciproco in un determinato contesto.

Il counseling familiare non intende osservare la famiglia e comprenderla attraverso il filtro dell'oggettività, non cerca dati oggettivi, ma solo regolarità soggettive suscettibili di cambiamento.

Note

¹ Angela Ales Bello è una filosofa italiana, fondatrice e direttrice del Centro Italiano di Ricerche Fenomenologiche con sede a Roma. Le sue pubblicazioni sono prevalentemente rivolte ad indagare la fenomenologia tedesca in rapporto alle altre correnti del pensiero contemporaneo sotto il profilo storico e teoretico.

² Discepolo di Husserl, Martin Heidegger si distacca dal suo maestro e alla fenomenologia dell'essenza oppone una fenomenologia dell'esistenza o meglio dell'esistente. Contrariamente al concetto di coscienza pura di Husserl, Heidegger dà una lettura alla realtà umana in termini di Esser-ci (*Dasein*) ed Essere-con (*Mit-Dasein*), sottolineandone il carattere di coinvolgimento emotivo e di collocazione di una situazione di fatto che non può essere messa tra parentesi.

³ Ricoeur in *Percorsi del riconoscimento*, costruisce quella che egli definisce una sorta di traiettoria dei diversi sensi del concetto di riconoscimento, che parte da un uso in forma attiva del verbo riconoscere (e che individua nel «riconoscere» il significato di «conoscere/identificare») al suo uso in forma passiva (che identifica il riconoscere come «essere riconosciuto» nella reciprocità sé-altro). Il nodo essenziale del percorso filosofico di Ricoeur si compie, nella sua opera, nel passare dalla equazione di senso «riconoscere = conoscere» all'equazione «riconoscere = essere riconosciuti». L'autore sgancia progressivamente il tema del riconoscimento da quello della conoscenza, instaurando l'elemento della reciprocità (sé-altro). Alla fine del percorso (o meglio dei percorsi, come dice il titolo dell'opera) sarà anzi il riconoscimento, inteso come aspetto costitutivo del soggetto conoscente nella dialettica tra il sé e l'altro, a fondare la possibilità stessa del conoscere.

⁴ Nel libro *Il Cervello Emotivo*, LeDoux ripropone la storia di uno dei percorsi più importanti delle neuroscienze. Attraverso l'analisi di oltre cento anni di studi sulle emozioni, sono analizzate le progressive conquiste nella comprensione delle funzioni e della struttura del cervello. Ci si trova di fronte ad un'analisi storiografica di rara completezza che, attraverso le ipotesi, gli errori, le teorie scientifiche e filosofiche, svela a poco a poco al lettore quanto sappiamo sulla biochimica delle emozioni.

⁵ Il filosofo e teologo Martin Buber (1878-1965) riprende la concezione heideggeriana del rapporto tra un “io” e un “tu” ed elabora il suo pensiero che è una riflessione incentrata sul dialogo e sulla relazione. Nella sua famosa opera *L'io e il tu* sostiene che l'uomo non è una sostanza ma una fitta rete di rapporti e relazioni: “All'inizio è relazione”.

⁶ Lo psichiatra e psicoanalista Daniel Stern è stato fra i più autorevoli esponenti moderni del movimento dell'Infant Research che ha avuto il merito di dimostrare l'importanza delle relazioni precoci nella costruzione dell'identità e della personalità. Stern ha dimostrato che l'essere umano, fin dalla nascita, è “programmato” per relazionarsi con gli altri, confutando così la tesi del “narcisismo primario di Freud” e le teorie a ciò conseguenti, come quella dell'esistenza di una fase “autistica normale” nel neonato. Lo psicoanalista parla di “present moment” e “now moment” come momenti di scambio intersoggettivo, a forte pregnanza affettiva, e di riconoscimento reciproco che accadano in seduta che si configurano, all'interno del processo terapeutico, come veri e propri motori del cambiamento al di là dell'interpretazione.

L'autrice

** **Piera Campagnoli.** Psicologa Psicoterapeuta, Supervisor e trainer counselor presso Assocounseling. Opera come psicoterapeuta e counselor utilizzando una metodologia integrata a base rogersiana. Coordina le attività terapeutiche del Centro Psicologia di Gorgonzola. È docente e direttrice della Scuola Triennale di Counseling Familiare e dell'Età Evolutiva con sede a Gorgonzola. È formatrice e supervisor counselor in corsi di aggiornamento e di supervisione per counselor.*

Bibliografia

- Ales Bello A. (2009), Introduzione alla fenomenologia, Aracne Edirice, Roma
- Campagnoli P. (2011), Professione counseling, Maggioli Editore, Milano
- Donati P., Di Nicola P. (2006), Lineamenti di sociologia della famiglia. Un approccio relazionale all'indagine sociologica, Carocci Editore, Roma
- Gallese V. (2006), "La molteplicità condivisa. Dai neuroni mirror all'intersoggettività", in Ballerini A., Barale F., Gallese V., Ucelli S., Autismo. L'umanità nascosta, Piccola Biblioteca Einaudi, Torino
- Kirschenbaum H., Land Handerson V. a cura di (2008), Dialoghi di C Rogers, Edizione La Meridiana, Molfetta (BA)
- LeDoux J. (1998), Il cervello emotivo. All'origine delle emozioni, Baldini e Castoldi, Milano
- LeDoux J. (2002), Il Sé Sinaptico. Come il nostro cervello ci fa diventare quelli che siamo, Raffaello Cortina, Milano
- Niccolai A. (2005), Chi si prende cura dei genitori?, Armando Editore, Roma
- Raggiunti R. (1998), Introduzione a Husserl, Editori Laterza, Lecce
- Ricoeur P. (2005), Percorsi del riconoscimento, Raffaello Cortina, Milano
- Rogers C. R. (1970), La Terapia centrata sul cliente, Psycho di G Martinelli, Firenze
- Rogers C. R. (1971), Psicoterapia di consultazione, Casa Editrice Astrolabio, Roma
- Rogers C. R. (1978), Potere personale, Casa Editrice Astrolabio, Roma
- Saraceno C. (2012), Coppie e Famiglie. Non è questione di natura, Feltrinelli, Milano
- Stern D. N. (2005), Il momento presente. In psicoterapia e nella vita quotidiana, Raffaello Cortina, Milano

Il Counseling a orientamento core-energetico: basi teoriche e strumenti

Nicoletta Piardi *

La core energetica è un metodo di lavoro con la persona per promuoverne la crescita e l'evoluzione.

Fondata all'inizio degli anni '70 da John Pierrakos, psichiatra americano di origine e cultura greca, allievo e collaboratore di W. Reich e co-fondatore della bio-energetica, è da lui definita, più che una psicoterapia una "educazione alla realtà interiore", un processo evolutivo che aiuta l'essere umano a sentire e a riconoscere la propria forza vitale, chiamata CORE, e ad agire a partire da essa.

Un ruolo importante nel concetto dell'individuo secondo Pierrakos è il ruolo dell'energia che si localizza in diversi strati con al centro il Core, sede della energia vitale più elevata e creativa e fonte di amore. La presa di coscienza del core rappresenta per l'essere umano la fonte di vera gioia, di vera felicità. Purtroppo l'uomo riesce raramente a contattare il suo "nucleo" perché diverse barriere, rappresentate da livelli energetici, si oppongono ad esso e lo mantengono in stati di insoddisfazione, malessere o sofferenza.

Scopo della core energetica è di portare l'individuo a scoprire il suo nucleo di gioia e amore per permetterle una vita piena e soddisfacente.

Per raggiungere questo traguardo si può utilizzare il counseling core energetico che, grazie a differenti tecniche e processi originali sviluppati da Pierrakos, aiuta la persona a riconoscere prima e superare poi le barriere che impediscono la scoperta del proprio core. Si illustrano le basi teoriche e la metodologia utilizzata dal counselor core-energetico.

Parole chiave: counseling core-energetico, realtà interiore, Pierrakos, maschera, core

Definizione

La Core Energetica (CE) è un processo evolutivo che, mediante differenti tecniche verbali, fisiche e mentali, aiuta l'individuo a ottenere una maggior consapevolezza di sé e un maggior grado di serenità e di soddisfazione personale.

La CE si basa sulla convinzione che l'essere umano sia un sistema energetico e spirituale e, di conseguenza, il processo evolutivo che viene svolto con questa metodica integra tutti gli aspetti della personalità umana: corpo, emozioni, mente e pensiero, volontà e spiritualità. La dimensione *spirituale* è considerata una componente essenziale della guarigione e della crescita personale. (Pierrakos J.C., 1987). In Italia la Core Energetica si è sviluppata soprattutto come counseling e ne condivide ed utilizza principi e modalità di intervento. "Non è una terapia perché considera i processi nevrotici come questioni collaterali e non il traguardo finale" (Pierrakos, 1987)

Basi teoriche

La CE è stata fondata da John Pierrakos, medico e psichiatra di origine greca. Cultore della filosofia occidentale e orientale, studioso ed estimatore di Jung -che ha introdotto il concetto di anima nella pratica analitica- diventa paziente e poi collaboratore di Wilhelm Reich. Con il grande psichiatra austriaco, allievo di Freud, condivide importanti esperienze nel campo degli studi sull'energia e le considerazioni sulla identità psicosomatica e sull'analisi del carattere che si struttura nel corpo. Assieme ad Alexander Lowen, fonda la bioenergetica, approfondendo il concetto di struttura caratteriale, scoprendo l'importanza di lavorare sul radicamento (*grounding*) come elemento essenziale nella terapia e sull'importanza della "volontà". Insieme creano un'importante serie di esercizi corporei per mobilizzare l'energia bloccata nel corpo.

Nonostante questi progressi, Pierrakos è insoddisfatto: “Alla fine di un percorso terapeutico mi accorgevo che una volta guariti ai miei pazienti mancava ancora qualcosa: non erano felici” (Pierrakos, comunicazione personale, 1996).

Conclusa la collaborazione con Lowen, Pierrakos approfondisce gli studi sui campi energetici umani, sui concetti di aura e di chakra e li integra nel suo lavoro, insieme agli insegnamenti del Sentiero che trattano gli aspetti spirituali della crescita. In questa ricerca giunge al concetto di felicità, su cui si interroga a lungo, e che diventa il traguardo principale del suo metodo.

Obiettivo

L’obiettivo principale della C.E. è conoscere sé stessi, trovare armonia e dare un senso alla vita, perché “sanare le piaghe non è sufficiente a generare un vero appagamento” (Pierrakos J.C.,1987). Ma il vero traguardo è soprattutto trovare la felicità che è dentro di noi sotto forma di amore. Difficile da descrivere, ma assolutamente riconoscibile quando la sperimentiamo, la felicità è una sensazione di benessere, di pace interiore, di appagamento, di gioia, di amore incondizionato e universale. Non dipende da qualcosa di esterno, ma è dentro di noi. L’anelito verso la *felicità* è costante nell’essere umano.

Teoria e specificità

Nella visione di Pierrakos, in accordo con le affermazioni della nuova fisica e con il pensiero dei filosofi e dei mistici orientali e occidentali, l’universo è energia in perenne movimento. Anche l’uomo è energia e l’individuo è energia cosmica individualizzata nel singolo. Il movimento pulsante dell’energia costituisce la vita e più l’energia si muove, più il

corpo è vivo, vibrante. Attraverso il corpo umano scorre l’energia della vita, la stessa che scorre intorno a noi e c’è uno scambio energetico continuo tra la nostra energia interna e quella esterna.

L’essere umano, un’entità corpo-mente-spirito, è costituito da vari livelli energetici. Al centro vi è il livello spirituale, il nucleo, o Sé superiore o Sé spirituale, il Core, che oltre a significare “nucleo” è anche l’acronimo di “Center Of Right Energy” dove Right ha il significato di vera, reale, autentica (Pierrakos J.C.,1987). Consiste in un centro energetico spirituale connesso con l’energia del cosmo ed è la sede dell’amore. È lo strato più profondo, più interno dell’uomo, è energia creativa, vitale, è la nostra essenza, la “scintilla divina”, l’anima. È il centro di tutte le capacità e le potenzialità di quel singolo essere umano; la sua vera espressione è amore. Tutti noi abbiamo percepito almeno una volta l’esistenza di questo nucleo interno di luce e amore che contiene il nostro potenziale più elevato. È una percezione familiare a chi pratica la meditazione, ma ci sono momenti nella vita in cui improvvisamente entriamo in contatto con la nostra vitalità più profonda. Succede quando ci si innamora, per esempio, e in altre situazioni particolari della vita. Se percepiamo il nostro Core sentiamo una forza e una chiarezza straordinarie, ci sentiamo davvero in comunione con quanto ci circonda.” La forza dell’amore è la sostanza e il movimento della vita” (Chubbuck, 1999)

“La spiritualità è la base della Core Energetica e non lo si dice abbastanza” (Blake,2004) La spiritualità in core energetica significa entrare in contatto con il proprio Core e trovare il proprio vero sé, essere nella verità con se stessi, avere integrità, contattare il proprio potere, sapere che c’è qualcosa oltre la nostra materialità. La spiritualità diventa un modo di vivere e permette di trovare armonia e felicità, in quanto ci fa comprendere che abbiamo uno scopo nella vita e che tutto ciò che accade non è dettato dal caso, dal destino, dalla fortuna ma è un messaggio per comprendere sempre di più quale è il senso della nostra vita, qui e

ora. Diventa un modo di vivere.

Maschera, Sé inferiore e Sé superiore sono la rappresentazione dell'essere umano. Sono descritti come tre cerchi di energia concentrici e costituiscono la "mappa della consapevolezza", fondamentali per comprendere la visione di Pierrakos e il suo lavoro. Al centro il nucleo della forza vitale e spirituale, poi il livello del Sé inferiore che lo circonda con un'energia densa e pesante, poi la Maschera. Quest'ultima e il Sé inferiore impediscono l'accesso al nucleo e l'approccio core energetico ha come primo compito liberare gli ostacoli intorno al Core (Pierrakos, 1987)

Alla nascita il Core è in grado di esprimersi liberamente. Il bambino è connesso con il suo centro ed esprime vitalità, gioia ed amore perché la sua energia fluisce liberamente e non ha blocchi. La vitalità, la gioia, il piacere, l'amore che manifesta con incontenibile energia spesso non vengono accettati dai genitori, dal contesto culturale e sociale e il bambino non si sente visto, compreso, accolto. Prova sensazioni di rifiuto che causano dolore e poi di collera, frustrazione, rabbia (Pierrakos E, 1994). Spesso non siamo in grado di dare ai nostri figli l'amore di cui hanno bisogno perché noi stessi non lo abbiamo ricevuto o non siamo capaci, chiusi nei nostri blocchi, di aprire il nostro cuore alla tenerezza e alla comprensione totale e soprattutto al rispetto di quella piccola anima. Trattenendo il respiro e contraendo i muscoli, il bambino si accorge di allontanare la paura, la tristezza, la frustrazione. Se non respira e se la sua energia non fluisce liberamente ma è bloccata, non *sente*. Impara rapidamente che la libera espressione dei propri sentimenti e delle proprie emozioni, di ciò che sente, di ciò che egli è realmente, può essere pericoloso. Come reazione al mondo che percepisce assente o ostile attorno a lui, sviluppa sentimenti di odio, rabbia e disprezzo, emozioni negative che creano blocchi energetici e muscolari destinati a diventare cronici e che costituiscono il Sé inferiore. Questo strato circonda il Sé

superiore con un'energia pesante che avvolge e blocca il Core e ne soffoca la libera espressione. Il Sé inferiore è lo strato di emozioni negative in parte originarie, ma soprattutto nate in reazione a ciò che il bambino sente come mancanza di amore.

Blocchiamo la paura, la collera, il dolore, l'odio, la rabbia, la disperazione... ma blocchiamo anche le emozioni positive, perché l'energia che scorre e che veicola le emozioni è come un fiume in piena che scorre trasportando i fiori caduti dagli argini ma anche rami spezzati e foglie morte. L'energia è unica e scorre indistinta. Quando il bambino si rende conto che non può esprimere l'amore che naturalmente emana dal suo centro e tanto meno quelle emozioni negative che sono la distorsione dei suoi sentimenti di amore, decide di non sentirli più negando anche l'espressione e la percezione dei sentimenti teneri e dell'amore. "*Sentire*" è troppo doloroso.

Rapidamente, precocemente e con la capacità di adattamento creativo che gli è tipico, il bambino adotta un falso Sé, che lo renda amabile ed accettabile, una falsa immagine di cui presto perde consapevolezza, la Maschera. Ci siamo identificati in essa e ne abbiamo dimenticato l'origine. Oltre a difenderci dal dolore la Maschera ci ha difeso e protetto dai nostri sentimenti di collera, ira, disprezzo, odio per coloro che non hanno saputo darci quello che intensamente desideravamo. Ma ci ha allontanato e ci allontana - anche dai nostri sentimenti teneri e amevoli. Quando l'energia scorre nel corpo che inizia a vibrare, l'essere umano comincia a percepire quali strategie ha messo in atto per anni e ad accettare l'idea di poter accedere al suo nucleo di forza, saggezza, integrità, amore. Grazie all'intenso lavoro corporeo, integrato con la condivisione verbale e con l'esperienza emozionale il cliente trova la fiducia per penetrare nella Maschera.

Cominciamo a diventare consapevoli, oltre che della nostra Ma-

schera, anche di quali e quante immagini ci impediscono di vivere nella realtà e con pienezza.

Le immagini sono false opinioni sulla vita e sugli altri, che derivano dalle esperienze infantili. “Mamma e papà litigano...tutti gli adulti litigano...” La loro caratteristica più importante è che portano a generalizzare le esperienze. Dimenticate e calate nell’inconscio, sono preconcetti solidi e incrollabili che guidano e motivano le nostre scelte, influenzando la vita in modo inconsapevole e boicottando i nostri desideri e i nostri sogni. Anche le immagini sono uno strumento per difenderci dal dolore vissuto ed è necessario sentire dove sono congelate nel nostro corpo e farle emergere attraverso un lavoro corporeo ed energetico intenso, per farle “uscire fuori” dai nostri blocchi. Una volta “*stanate*” dal nostro inconscio, le possiamo trasformare prendendoci la responsabilità di usare la volontà e la capacità di scegliere.

Quando le strategie di difesa diventano consapevoli le emozioni a lungo trattenute emergono, anche con la collera o con il pianto, con espressioni di rabbia, odio, dolore, tristezza. Il cliente esprime con forza la sua negatività e ne diventa consapevole, fino ad accettarla. Affiorano ricordi, sensazioni, pensieri che portano la persona naturalmente, da sola, a rivedere episodi del passato. I ricordi che emergono non sono interpretati, né suggeriti ma arrivano per il solo fatto di far scorrere l’energia. Il cliente li verbalizza e li contestualizza con l’assistenza empatica del counselor, che gli dà sicurezza e presenza attiva. A volte il counselor gli rivolge domande indirette aiutandolo con l’uso della maieutica a trovare le sue risposte, quelle risposte che sono già dentro di lui. A questo punto la persona comincia a dare un senso ai ricordi e alle sensazioni e può usare la volontà, allo scopo di dirigerla verso un intento positivo e di soluzione. La volontà si irradia dal suo centro vitale ed è meglio definibile con capacità di scelta, perché c’è sempre la possibilità di andare verso una scelta migliore e orientata verso la positività. A questo punto possiamo finalmente riconoscere il nostro Sé inferiore, lo

strato della negatività che circonda il Core. Sé superiore e Sé inferiore costituiscono la parte vera dell’essere umano, la parte viva ed emotiva, mentre nella Maschera non ci sono vere emozioni, ma solo false copie di esse. L’importante è esserne consapevoli e imparare ad attraversarla, senza distruggerla per riconoscere ed accettare il Sé inferiore. Accettare il Sé inferiore modifica l’energia della persona e permette di accedere al Core e alla consapevolezza che tutto è mosso e diretto dall’energia più potente, l’energia dell’amore e che la spiritualità cui anela altro non è che amore in tutte le sue dimensioni.

Per poter contattare il Core, il nucleo della nostra energia vitale, dobbiamo per forza confrontarci prima con la nostra parte negativa, riconoscerla, accettarla per poi infine trasformarla. Dobbiamo entrare nello spazio del Sé inferiore con gentilezza e comprensione, senza vergogna e senza paura, e il counselor ci accompagna perché ha già contattato il suo e conosce la strada. Nel nostro lavoro utilizziamo la “mappa della personalità”, che Pierrakos ha disegnato come una piramide. I cinque piani sono, partendo dalla base: il corpo fisico, le emozioni, la razionalità e il pensiero, la volontà e la spiritualità. Ci serviamo dell’approccio corporeo, esprimiamo emozioni, utilizziamo il pensiero per contestualizzarle e affrontare le immagini, usiamo la volontà. e la spiritualità che altro non è se non la capacità di percepire e di vivere l’amore in ogni istante della vita, come base e come guida del nostro lavoro e della nostra esistenza. Utilizziamo anche la lettura del corpo e dei suoi blocchi, (Kurtz e Prestera, 1978) che mostrano quali strategie di difesa il cliente utilizza per coprire la sua ferita primaria. Accedere alla ferita primaria del cliente significa vedere il suo dolore più antico e più profondo e questo ci rende più sensibili ed empatici nei suoi confronti e poiché ad ogni struttura corrisponde un particolare Sé superiore, possiamo vedere chi c’è realmente dietro la difesa ed orientare gli strumenti che abbiamo a disposizione in modo più specifico.

È importante essere consapevoli di dove siamo. Possiamo essere in ciascuno dei tre strati, ma solo se sappiamo dove ci troviamo siamo nella consapevolezza e nella verità. Se siamo nella Maschera, come accade per la maggior parte della nostra vita, siamo in uno spazio di difesa e di falsità, ci sentiamo vittime, o giudichiamo e criticiamo, siamo compiacenti o manipolativi...Se siamo nel Sé inferiore siamo nel dolore, nella collera, nell'odio, nel disprezzo e spesso agiamo queste emozioni. Se siamo nel Sé superiore siamo nel benessere, nella gioia, nella vitalità, nella verità e nel piacere e ci sentiamo bene, in contatto con noi stessi e con la nostra energia vitale, in armonia e sentiamo gioia, piacere e amore.

Siamo nel nostro Sé superiore ogni volta che amiamo, che siamo onesti con noi stessi e con gli altri, che godiamo di ciò che stiamo vivendo, nel momento. A volte abbiamo paura ad andare nello spazio del Sé superiore perché non siamo abituati a vivere in una situazione di benessere, di serenità e di verità. È necessario contattare il Sé superiore per stare bene, ma soprattutto per accedere alla fonte inesauribile di energia di cui è costituito. Questa energia è necessaria per risolvere i problemi che ci fanno soffrire, per superare i periodi di malessere e di disagio e i conflitti, ma soprattutto per conoscere ed attuare il nostro personale "piano di vita". Il nostro benessere non viene da fuori, ma dalle energie del nostro potenziale interiore. Pierrakos focalizza la sua attenzione sulle qualità positive che possono risplendere se le liberiamo dallo strato di negatività che le circonda. Per la Core Energetica infatti è fondamentale lavorare sulla nostra negatività, tenendo però sempre presente il potenziale "i gioielli" di cui siamo tutti abbondantemente forniti.

Metodologia di intervento

Per lavorare sui tre aspetti della consapevolezza: Maschera, Sé inferiore e Sé superiore, dobbiamo avere sempre presente la mappa della personalità, rappresentata dalla piramide. Il primo passo è insegnare al cliente a radicarsi, a tenere i piedi per terra fisicamente e simbolicamente, presupposto fondamentale, perché il "grounding" (o radicamento) è la "messa a terra" di un sistema energetico e la sua mancanza può rendere temibile l'esperienza delle emozioni. Simbolicamente rappresenta anche "to be in the present, now" (Blake comunicazione personale, 1997). Il secondo passo, è far muovere l'energia congelata nel corpo e sciogliere i blocchi che non ne permettono il fluire, impedendo l'espressione delle emozioni che restano bloccate. Gli strumenti che si utilizzano per mobilitare l'energia sono: il movimento corporeo vigoroso, con carica e scarica; il respiro "staccato" che consente una respirazione più ampia e profonda e rieduca una modalità di respirazione scarsa e disarmonica; l'automassaggio, che aiuta lo scioglimento dei blocchi; la vocalizzazione e tutto quanto aiuti il movimento attivo e coinvolgente anche con la musica e la danza.

In tutte le fasi il counselor sta accanto al cliente con accettazione e con empatia, sostenendolo quando ne ha bisogno, come una guida che conosce la strada, perché l'ha già lui stesso affrontata (Pierrakos, 1987). Un'enfasi particolare è dedicata alla meditazione come strumento di approfondimento e di collegamento con l'energia universale.

Conclusione

Tutto il lavoro è indirizzato a liberare il Core dagli ostacoli che lo circondano per potervi accedere in ogni momento della nostra vita.

Dal Core tutto appare facile e raggiungibile, i problemi si ridimensionano, il malessere viene accettato e sdrammatizzato, le difficoltà del-

la vita diventano accettabili e vengono riconosciute come messaggi di cambiamento e di trasformazione. Contattando il Core l'essere umano si rende conto di avere tutta l'energia necessaria per affrontare qualsiasi difficoltà, scopre chi è veramente, comincia ad accettarsi e ad avere fiducia in se stesso e nella vita, impara a sentire-non solo a pensare-cosa realmente è meglio per sé e che l'Universo è fatto di gioia (Pierrakos, 1987). Comprendiamo chi siamo, quali sono i nostri veri bisogni, come agiamo e reagiamo nelle varie situazioni della vita. Conoscendo e accettando le diverse parti di se stesso l'uomo può accedere al suo Sé superiore e percepire il suo immenso potenziale che gli permette di affrontare la vita e i disagi o la sofferenza che comporta, ma anche a vivere con gratitudine e pienezza i tanti momenti di gioia e felicità che ci sono nella vita quando a guidarci è il desiderio di amare.

L'autrice

** Nicoletta Aurelia Maria Piardi. Liceo classico, laurea in legge poi Accademia delle Belle Arti (Brera) e diploma di liceo artistico. Diploma in Rebirthing e Vivation (1993-1995) e lavoro come assistente in aula. Dal 1987 comincia a partecipare ai seminari, allora solo all'estero, di John Pierrakos, fondatore della bioenergetica e della Core Energetica e quando Pierrakos decide di aprire un Istituto in Italia con Rupperto Lorusso, Nicoletta collabora attivamente alla sua promozione con articoli e lectures in Italia e in Svizzera. Frequenta il primo corso quadriennale in Evolutionary Therapy con Pierrakos, Lorusso e Geimer e con i direttori degli Istituti di Core di tutto il mondo, docenti del corso (1996-2000) e ottiene l'anno successivo il diploma in counseling ad orientamento coreenergetico. Successivamente diventa assistente in aula, referente per gli studenti poi docente e dal 2014, dopo il ritiro del dottor Lorusso è direttore con Ivan Sebastiani dell'Istituto Italiano di Core Energetica.*

Collabora come docente ospite e ordinario presso due scuole di Torino, entrambe accreditate da Assocounseling. Dal 2014 è docente di Core Energetica presso l'Università della terza età di Castellanza (Varese).

Svolge il suo lavoro a Parabiago e a Milano, dove è nata, con singoli e coppie in incontri personali e di gruppo.

Riferimenti bibliografici

- Blake, S. (2004), A way of life: Core Energetics", Universe Inc, New York
- Brennan B.A., (1987), Mani di luce, Longanesi, Milano
- Chubback P. (1999), Core Energetics in Illustrated Enciclopedia of body-mind disciplines, Rosen P.G. inc, New York
- Lowen A. (1978), Il linguaggio del corpo, Feltrinelli, Milano
- Lowen A. (1979) Espansione ed integrazione del corpo in bioenergetica, Astrolabio, Roma
- Lowen A. (1982), Paura di vivere, Astrolabio, Roma
- Lowen A. (1984), Il tradimento del corpo, Ed. Mediterranee, Roma
- Lowen A. (1991), La spiritualità del corpo, Astrolabio, Roma

- Marchino L. (1995), *La bioenergetica, anima e corpo*, Xenia
- Marchino L., Mizrahi M. (2007), *Counseling*, Frassinelli, Milano
- Marchino L. Mizrahi M. (2012), *La forza e la grazia*, Bollati e Boringhieri, Milano
- Miller A. (1982), *Il dramma del bambino dotato*, Bollati e Boringhieri, Milano
- Kurtz R., Prester H. (1976), *Il corpo rivela*, Sugarco, Milano
- Paciotti I. (1992), *L'amore come terapia*, ed. Mediterranee, Roma
- Piccinino G. (2012), *Amore limpido*, Erickson, Trento
- Pierrakos E. (1991), *Il sentiero del risveglio interiore*, Crisalide, Spigno Saturnia (LT)
- Pierrakos E. (1992), *Il male e come trasformarlo*, Crisalide, Spigno Saturnia (LT)
- Pierrakos E. (1995), *Unione creativa*, Crisalide, Spigno Saturnia (LT)
- Pierrakos E. (1996), *L'energia vitale*, Crisalide, Spigno Saturnia (LT)
- Pierrakos E. (1996), *Dal dolore alla felicità*, Crisalide, Spigno Saturnia (LT)
- Pierrakos E. (1996), *Crescere*, Crisalide, Spigno Saturnia (LT)
- Pierrakos E. (1997), *Genitori e figli*, Crisalide, Spigno Saturnia (LT)
- Pierrakos E. (1997), *La nuova coscienza*, Crisalide, Spigno Saturnia (LT)
- Pierrakos J.C. (1966), *Rhythm and Pulsation, The Rhythm of Life*, New York, Institute for Bioenergetic Analysis, New York
- Pierrakos J.C. (1966), *The Voice and Feeling, Self Expression*, Institute for Bioenergetic Analysis, New York
- Pierrakos J.C. (1973), *The Energy Field in Man and Nature*, Institute for the New Age of Man, New York
- Pierrakos J.C. (1974), *Anatomy of Evil*, Institute for the New Age of Man, New York
- Pierrakos J.C. (1974), *Life Functions of the Energy Centers of Man*, Institute for the New Age of Man, New York
- Pierrakos J.C. (1975), *The Aggressive Functions in the Upper Half of the Body*, Institute for the New Age of Man, New York
- Pierrakos J.C. (1975), *The Core-Energetic Process in Group Therapy*, Institute for the New Age of Man, New York
- Pierrakos J.C. (1994), *Coreenergetica*, Crisalide, Spigno Saturnia (LT)
- Pierrakos J.C. (2008), *Amore, eros e sessualità*, Crisalide, Spigno Saturnia (LT)
- Scellenbaum P. (1991), *La ferita dei non amati*, Red, Milano
- Reich W. (1982), *Analisi del carattere*, Sugarco, Milano
- Thesenga S. (1999), *Il Sé indifeso*, Crisalide, Spigno Saturnia (LT)

L'approccio biosistemico

Annamaria Semprini - Costanza Savini *

L'articolo *L'approccio Biosistemico* è suddiviso in due parti.

Nella parte iniziale viene spiegata (anche se non in tutti i dettagli) che cosa è la Biosistemica, come è nata, da quali spunti scientifici di studiosi del passato e del presente ha fatto suoi e come si è evoluta. (Per ogni autore c'è il riferimento bibliografico che serve a chi ne fosse interessato per un approfondimento personale.)

La seconda parte parla di due modelli esperienziali creati dalle autrici dell'articolo sui fondamenti della Biosistemica, applicandone le metodologie. Modelli che sono e vengono usati sia per la gestione dei gruppi e sia per la persona singola.

Parole chiave: biosistemica, empatia corporea, curva energetica, ascolto profondo, epistemologia del rispetto, decisione del cuore

*"L'emozione è come un fiume: se è secco siamo nel deserto; se è sovrabbondante anneghiamo."*¹

Il 20 ottobre 2012 Jerome Liss², ideatore e fondatore del Metodo Biosistemico per le relazioni umane e i gruppi di lavoro, se ne è andato, lasciandoci una grande eredità: la Biosistemica. Il suo approccio Biosistemico è stato influenzato dall'attiva collaborazione con Henri Laborit³ per la neurofisiologia delle emozioni; Ronald Laing⁴ per la psichiatria fenomenologica e David Boadella⁵ per il modello embriologico. Per la base biologica, oltre a Laborit e a Boadella, troviamo nella parte sistemica, le riflessioni di Von Bertalanffy⁶, Bateson⁷ e Morin⁸. In ultimo

il metodo Biosistemico è nato anche grazie alla collaborazione scientifica con il prof. Maurizio Stupiggia⁹. Il costrutto principale su cui si basa la Biosistemica è considerare mente e corpo come una unità. Questo va a stravolgere il concetto "occidentale" ideato da Cartesio (la distinzione tra corpo e mente e la visione meccanicistica del corpo ovvero separazione fra emozione e intelletto)¹⁰.

Il modello Biosistemico può essere spiegato e compreso attraverso le sue due componenti principali. Infatti la parola stessa **Bio-Sistemica** contiene già in sé due indicazioni metodologiche. **Bio** che fa riferimento al nostro corpo, alla sua dinamicità, alla sua vitalità e alle sue oscillazioni tra il sistema "simpatico" e quello "parasimpatico". Alternanza, questa di simpatico e parasimpatico che deve essere sempre in sincronia e compiersi in modo continuativo ed equilibrato, perché in caso contrario l'individuo andrebbe incontro a "malesseri" di vario tipo, peraltro oggi molto diffusi, come l'esaurimento nervoso o il raggiungimento di uno stato di forte "disagio".

La parola **Sistemica**, invece, fa riferimento alla Teoria dei Sistemi. Ciò si riferisce al fatto che i sistemi, nel nostro caso le sensazioni corporee, le emozioni e gli aspetti cognitivi, fanno parte di un unico organismo e che tutti questi sistemi devono collaborare tra loro per un buon funzionamento dell'individuo. Dobbiamo altresì tenere sempre conto che ogni individuo vive ed interagisce in un contesto sociale con cui deve necessariamente relazionarsi. Pertanto affinché ci sia un buon "equilibrio" questa dimensione, ovvero questo sistema dato da sensazioni, emozioni, cognizioni, deve essere pienamente integrato con la nostra vita.

Diventa quindi fondamentale ed anche evidente che qualsiasi persona che mostri un problema emotivo deve essere considerata sia tanto a livello cognitivo e sia a livello corporeo, e quindi come una unica entità. Eppure quanti tra noi, invece, hanno dovuto imparare, sin da piccoli, a bloccare, a fingere o addirittura a inibire le proprie emozioni per potersi adattare al nostro sistema sociale? Ma il corpo e i suoi "segnali", nonché l'espressione delle emozioni non sono certo meno importanti della sua

vita mentale e cognitiva.

Così le idee e i metodi specifici dell'approccio Biosistemico si avvalgono di alcune tecniche di cui qui di seguito accenneremo brevemente le più significative.

L'empatia corporea, una tecnica elaborata da M. Stupiggia sulle basi delle ricerche di Stern¹¹ sulla relazione madre-bambino, e che consiste nel rispecchiare l'altra persona attraverso i gesti, il portamento, le espressioni non verbali, il ritmo ed il tono della voce. Questo consente di creare una sintonizzazione, tra le due persone, che favorisce empatia e fiducia nella relazione. Il counselor deve avere così l'abilità e la sottigliezza di immedesimarsi nell'altra persona fino a coglierne i pensieri, gli stati d'animo, le emozioni. In sostanza dovrà "connettersi" alla persona che ha davanti a sé sia nella dimensione cognitiva sia corporea.

A questo proposito una tecnica di intervento sul cliente che agisce sia a livello verbale sia corporeo è la **curva energetica**, che è il modello neurofisiologico elaborato da Gellhorn¹². Tale modello parte dal presupposto che il sistema nervoso autonomo si distingue in due sezioni principali: il sistema nervoso simpatico e quello parasimpatico. Il sistema nervoso simpatico controlla nell'individuo le reazioni di lotta o di fuga, mentre quello parasimpatico è responsabile del riposo e dell'assimilazione. Nel 1967 Gellhorn, durante i suoi studi, riesaminò e sottolineò l'importanza di un'equilibrata coordinazione attiva tra i due sistemi per mantenere una buona salute del soggetto. E così stati fisici ed emotivi derivati dall'attivazione del sistema simpatico dovranno essere seguiti, ogni volta, dal riposo e dal recupero e quindi dall'attivazione del sistema parasimpatico. Il nostro equilibrio, in sostanza, si baserebbe su una continua alternanza tra questi due sistemi: simpatico e parasimpatico. Nel momento in cui è attivo il sistema simpatico siamo pronti ad agire: aumenta così il ritmo del cuore, della pressione arteriosa, dell'attività muscolare e della respirazione. Mentre quando è attivo il sistema parasimpatico siamo in una fase di recupero e il nostro ritmo cardiaco rallenta, la nostra muscolatura si rilassa, la nostra respirazione diventa più

lenta così come anche le altre attività del nostro corpo. Ma il particolare più interessante del modello neurofisiologico di Gellhorn è che tutte le nostre emozioni sono collegate all'attivazione di questi due sistemi. Vivere pertanto le emozioni, esprimerle nella maniera più completa e autentica, significa consentire il passaggio da un sistema all'altro in un equilibrato flusso pieno di vita. Ecco che **l'Ascolto Profondo**, ideato da J. Liss, che significa ascoltare profondamente e intimamente il cliente accogliendone le emozioni difficili senza soffocarle, senza esprimere suggerimenti o interpretazioni, consente di esplorare la sofferenza altrui e di far scoprire all'altro che in ognuno di noi ci sono sempre capacità positive pronte ad attivarsi. Il senso di sollievo prodotto da una relazione di ascolto di questo tipo, che arriva fino a contattare il mondo interiore della persona, ne è una conferma.

Ma la Biosistemica si avvale, anche, tra le sue metodologie, della **parola chiave** e della **parola direzionale**. Così attraverso l'uso della "parola chiave" in connessione con la "parola direzionale," il counselor ha a sua disposizione un potente strumento linguistico per "connettersi" al cliente e accompagnarlo nel suo percorso auto-trasformativo. Quando, poi, la "parola chiave" e la "parola direzionale" vengono impiegate insieme ad interventi e ad esercizi corporei, allora il counselor potrà arrivare a guidare il cliente ad aprirsi e a riscoprire così molte sue risorse rimaste fino ad allora nascoste e inesplorate anche a lui.

Va ricordato, inoltre, che il counselor nella sua relazione col cliente si avvale anche della **Mappa Neurofisiologica delle Emozioni**¹³ ed è tenuto ad osservare la cosiddetta **epistemologia del rispetto**, ovvero ad ascoltare chi ha di fronte a sé senza dare interpretazioni, senza consigliare e senza mai giudicare, entrando così in un contatto profondo ed empatico con l'altro, affinché il cliente possa sentirsi veramente accolto senza essere criticato o giudicato. In sostanza, accettando il suo vissuto il counselor ne accetta, anche, "il suo essere", ossia il suo "stare nel mondo".

Questa parte teorica della Biosistemica, illustrata fin qui nei suoi

passaggi più essenziali, può essere sintetizzata e riassunta in questa breve frase, ma assai efficace: *“Il nucleo strutturale di ogni evento emozionale è costituito dall'incontro di una ideazione mentale con il vissuto corporeo”*.¹⁴

Passiamo ora a descrivere in quali situazioni il Metodo Biosistemico può essere applicato e in quali prospettive va collocato, entrando, così, di fatto, nel pragmatico del Counseling Biosistemico e del lavoro del counselor a orientamento Biosistemico. Esponiamo di seguito due esempi di modelli esperienziali che abbiamo ideato.

Questa metodologia si presta molto bene, da un punto di vista esperienziale, sia nell'ambito di sessioni individuali sia di gruppi intensivi. Certo è che il counselor biosistemico, sia nel percorso individuale sia di gruppo, non deve perdere di vista i due aspetti o “binari” attraverso cui si articola la sua relazione con il cliente. Da una parte l'aspetto del dialogo e dello scambio verbale tra i due, durante il quale il tema o problema del cliente viene fatto emergere e affrontato attraverso l'ascolto profondo, l'uso di frasi o parole direzionali e di parole chiave. E l'altro aspetto, quello corporeo, essenziale perché si possa parlare a tutti gli effetti di una sessione di Biosistemica. In questa fase il counselor invita il cliente a contattare le proprie sensazioni ed emozioni corporee attraverso degli esercizi pratici, in modo da tracciare, così, nella sua memoria corporea un'esperienza che egli perpetuerà e porterà con sé anche al di fuori della situazione protetta del setting. In questo modo, incontro dopo incontro, piano piano, il counselor arriverà ad agire nel cosiddetto *habitat* che il cliente si è creato nel tempo per resistere o sopravvivere in presenza di un dato conflitto o di una data situazione problematica, arrivando così ad apportare in esso un nuovo e più funzionale equilibrio esistenziale.

Quindi attraverso il dialogo e gli esercizi corporei si ha come obiettivo primario quello di portare il cliente ad attuare in sé una interazione energetica tra mente e corpo, promuovendo, così, la sua capacità di **“autoascolto”**, ossia di ascoltarsi, di “sentirsi”, di restare in contatto con

sé stesso conseguendo così una buona centratura e padronanza di sé.

Ora ipotizziamo di trovarci in un gruppo in cui tra le persone, adulti o bambini che siano, ci siano state delle situazioni di conflitto, in tal caso la riconciliazione può essere raggiunta certo sì verbalmente, ma anche ricorrendo, più semplicemente e più direttamente, a degli esercizi in cui gli individui inevitabilmente finiscono per riavvicinarsi attraverso un piccolo contatto fisico. **L'esercizio** qui descritto è detto delle **dita esploranti**. Riempiamo un cartone con riso, lenticchie e piselli. Le persone che compongono il gruppo vi introdurranno dentro una mano cercando, in principio, solo di assaporare e di restare nel piacere prodotto dal frugare nel mucchio di chicchi: una gradevolissima sensazione per ogni singolo dito! Una sorta di auto massaggio. Poi inviteremo i vari componenti del gruppo a mettersi alla ricerca delle dita altrui. Forse l'inaspettato contatto e il calore delle altre mani, in principio potrà far ritrarre automaticamente e per un attimo la mano ad alcuni, mentre ad altri potrà suscitare un improvviso scoppio di risa. In ogni caso si tasta, si cerca, si esplora con le dita, finché ciascuno non abbia capito e riconosciuto a chi appartenga la mano che ha afferrato.

Alla fine della sessione chiederemo, come counselor, ai presenti un momento di raccoglimento, qualche minuto per ascoltarsi e per contattare come si sentono nel profondo.

In ultimo inviteremo ciascuno dei componenti del gruppo ad esprimere con una parola, una sola parola, ciò che hanno provato durante l'esercizio di contatto.

Questa è una pratica utile al gruppo non solo per riconciliarsi in caso di conflitti, ma anche per calmarsi ed entrare così in uno stato di benessere generale e condiviso. Ciò significa che può essere utilizzato anche come esercizio preparatorio per altri esercizi Biosistemici e non.

Passiamo ora a un'altra pratica che i counselor potranno utilizzare tanto in sessioni individuali che di gruppo. Questo esercizio risulta utile specie quando si intenda portare il cliente a uscire da una condizione di conflitto o di dubbio riguardante una determinata decisione che egli

si trova a dover prendere. È chiamato: **la decisione del Cuore**, potrà avere una durata di circa una quarantina di minuti o più.

Ora dopo aver ascoltato in modo profondo ed empatico il cliente su una decisione che egli non sa e non riesce prendere, lo guidiamo a compiere degli esercizi di riscaldamento. Ci muoviamo insieme a lui per la stanza camminando in ordine sparso, portando le braccia all'indietro per provocare così delle "aperture" e scaricare in questo modo le tensioni e le contratture muscolari date dal "peso" emotivo della situazione conflittuale. Prendiamo poi una "cassettina" – attrezzo utilizzato ampiamente anche nelle pratiche yoga – la portiamo a terra, vi stendiamo sopra un plaid e invitiamo il cliente a sdraiarsi supino su di essa. Con la mascella ben aperta e rilassata, le gambe e il bacino appoggiati a terra, il petto e il torace in apertura e le braccia poggiate oltre la sua testa, facendo delle lievi pressioni sul suo petto e sulle sue braccia lo aiuteremo, così, a mantenere questa "apertura di cuore" per circa una decina di minuti, ricordandogli, di tanto in tanto, di non forzare la respirazione che invece dovrà restare ritmata e con un suono, una specie di vibrazione, continua e ininterrotta. Dopo di che lo invitiamo a sedersi comodamente per terra, magari proprio sopra al suo plaid, a chiudere gli occhi e ad ispirare ed espirare con estrema naturalezza. Lo invitiamo a portare una mano sul petto, precisamente sul cuore, suggerendogli di prestare attenzione, dentro di lui, a che cosa sente, a restare in ascolto della sensazione corporea che avverte. Se sente caldo, freddo, un brivido, una vibrazione, o cos'altro ancora.

È molto importante accompagnare il cliente passaggio dopo passaggio, ricordandogli spesso di respirare, di stare nel proprio respiro e nelle sensazioni che avverte nel proprio corpo di volta in volta.

Lo invitiamo, inoltre, a visualizzare quello che è il suo tema o conflitto e su cui deve prendere la decisione, rammentandogli che il cuore è l'imperatore delle emozioni, è la porta dei sensi. A questo punto, con voce calma, ma ferma, lo invitiamo a prendere le orecchie, le sue orecchie una alla volta e a immaginare di attaccarle al suo cuore, invitando-

lo poi a percepire "com'è" ascoltare col cuore quel dato problema che vuole risolvere. Gli diciamo poi di prendere i suoi occhi e di attaccarli al cuore, chiedendogli "com'è" ora vedere dal cuore e col cuore quel dato problema che gli è così caro. Poi passiamo alle mani, prima la destra poi la sinistra e invitiamo così il cliente ad attaccarle al suo cuore chiedendogli "com'è" toccare quel problema col cuore, "com'è" contattarlo col suo cuore.

Infine diciamo al cliente di portare l'attenzione alle sue labbra, alla sua bocca e ad attaccarla al suo cuore. E gli domandiamo "com'è", allora e a questo punto, parlare dal cuore e col cuore di quel dato problema? Che sensazione corporea sente nel "parlarne con la voce del suo cuore"?

Ora il suo cuore ha orecchie, occhi, mani, labbra, voce¹⁵. E attraverso di esso invitiamo il cliente a guardare e a contattare il suo problema per poter prendere così una decisione il più vicina possibile al suo autentico sentire interiore.

A questo punto gli chiediamo di portare di nuovo la mano sul suo petto, sopra al suo cuore e molto lentamente di aprire gli occhi. Rimanendo per un paio di minuti nel silenzio e guardando intorno a sé: restando in questo **stato di cuore**¹⁶.

Infine guideremo il cliente a descrivere le sensazioni corporee che ha avvertito durante l'esercizio, lo porteremo a fermarsi e a indicare "cosa gli diceva la mente" e che "cosa gli diceva il cuore". Ricordandogli che la mente è il risultato di tutti i nostri condizionamenti, mentre il cuore è la sede della nostra verità più profonda.

Attraverso questo approccio si vuole creare un'esperienza che consenta al cliente di operare su di sé un salto trasformativo e di integrazione delle sue varie parti per dissolvere così il più possibile le situazioni di conflitto interiore. In questo modo il cambiamento, la trasformazione, anche se piccola, viene portata sia nelle mente che nel corpo, perciò "incorporata", e quindi sarà più difficile che egli la dimentichi in futuro. Potremmo arrivare a dire che attraverso l'esperienza Biosistemica la persona porta nello stomaco, nei polmoni, nel fegato, nel cuore, insom-

ma nella totalità del suo essere sia mentale che corporeo ciò che sta vivendo, guidato e accompagnato dal counselor Biosistemico.

Se per un verso ci sono persone che sembrano pensare unicamente con il cervello accontentandosi, in questo modo, di un approccio di tipo puramente cognitivo e verbale a un problema o a un conflitto interiore, per altro verso, mediante una prospettiva di tipo Biosistemico, si può arrivare, invece, a pensare e a sentire, anche, con tutto il corpo e con tutta l'anima, col sangue, col midollo delle ossa, col cuore, con i polmoni, col ventre, con la vita. In buona sostanza con tutto noi stessi, con tutto il nostro "universo" nella integrazione e nella pienezza di tutto il nostro essere.

In questo modo e per questa via prendersi cura di sé, dissolvere i propri conflitti interiori significa, alla fine, portare nell'ambiente e nella relazione con l'altro non il proprio malessere, la propria insoddisfazione, il proprio bisogno predatorio, ma al contrario il proprio benessere, il proprio equilibrio, la propria capacità di interscambio. Dunque prendersi cura di sé arricchisce l'altro e l'ambiente rendendo più umano l'uomo e più vivibile il mondo.

Le autrici

Dott.ssa Annamaria Semprini (iscritta al n. a1170 di Assocounseling)

Laureata in Scienze della Formazione Università Alma Mater Studiorum Bologna Polo di Rimini. È diplomata in counseling biosistemico conseguito presso la S.I.B. Scuola Italiana di Biosistemica – Bologna. Lavora come libero professionista Counselor privatamente e come docente di corsi per funzionari, dirigenti e impiegati, in vari settori sia economici e sia sociali per la gestione delle problematiche delle persone. Docente di corsi di counseling biosistemico all'interno delle ACLI Provinciali di Rimini. Ha aperto a dicembre 2013 lo sportello counseling di ascolto "PARLA CON ME" presso il Patronato ACLI di Rimini. Ha collaborato per due anni con la rivista Mondo Libero di Bologna per la sezione MondoMigranti (MondoMigranti è un periodico a cura di Mondolibero su immigrazione e stranieri in Italia tradotto in più lingue). Collabora con il giornale trimestrale "La Voce del Lavoratore" di Rimini. Vincitrice di diversi premi letterari (nella sezione poesie). Ha pubblicato nel 2012 un libretto di poesie dedicate alle donne dal titolo "La forza delle donne".

Email: annamaria.semprini@yahoo.it, dr.semprinicounselor@yahoo.it

Dott.ssa Costanza Savini (iscritta al n. A1108 di Assocounseling)

È counselor biosistemico, scrittrice, giornalista. Conduce sessioni individuali, laboratori settimanali e gruppi intensivi di esperienza biosistemica. Come professionista nella relazione d'aiuto conduce percorsi personali dove integra l'ascolto-sostegno con le tecniche narrative ed artistiche. Ha pubblicato romanzi tra cui Il Lago in Soffitta (Mursia, 2007), Morte nei Boschi (Mursia, 2011), numerose raccolte di racconti come Destini (Mursia, 2010), Il Sesso dell'Angelo (Campanotto, 2012), ecc. . . . e numerose storie per ragazzi. Ha scritto, inoltre, vari testi per il teatro, tra gli altri Con Le Scarpe sempre ai Piedi rappresentato in vari teatri italiani e a Rio de Janeiro nell'ambito del GMG – della Giornata Mondiale della Gioventù 2013. Scrive recensioni e testi di accompagnamento a mostre d'arte (Milano, Bologna, Parigi ecc.) e collabora con Wall Street International scrivendo nella pagine culturali della rivista.

Email: costanza19@libero.it

Sito internet: www.costanzasavini.it

Note

- ¹ Liss J. e Stupiggia M. (1994), *La Terapia Biosistemica*, Franco Angeli, Milano
- ² È stato consulente per le Nazioni Unite del World Food Program. Fondatore e Responsabile della Scuola Italiana di Biosistemica, è stato Direttore del S.I.B. (Scuola Italiana di Biosistemica).
- ³ Henri Laborit (Hanoi, 21 novembre 1914 – Parigi, 18 maggio 1995) è stato un biologo, filosofo ed etologo francese.
- ⁴ Ronald David Laing (Glasgow, 7 ottobre 1927 – Saint-Tropez, 23 agosto 1989) è stato uno psichiatra scozzese che scrisse estesamente sulla malattia mentale, in particolare sulla psicosi.
- ⁵ David Boadella (6 luglio 1931 a Londra) è uno psicoterapeuta e fondatore della biosintesi psicoterapeutica.
- ⁶ Ludwig von Bertalanffy (Vienna, 19 settembre 1901 – New York, 12 giugno 1972) è stato un biologo austriaco, nonché il fondatore della teoria generale dei sistemi.
- ⁷ Gregory Bateson (Grantchester, 9 maggio 1904 – San Francisco, 4 luglio 1980) è stato un antropologo, sociologo e psicologo britannico, il cui lavoro ha toccato anche molti altri campi (semiotica, linguistica, cibernetica...).
- ⁸ Edgar Nahoum detto Edgar Morin (Parigi, 8 luglio 1921) è un filosofo e sociologo francese.
- ⁹ Psicologo, psicoterapeuta è ad orientamento corporeo. Già Professor Assistant presso la West Deutsche Akademie di Dusseldorf. Insegna Pedagogia Speciale presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Genova, attuale Direttore della Scuola Italiana Biosistemica S.I.B.
- ¹⁰ Vedasi a questo proposito il libro di Damasio Antonio R "L' errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano", ed. Adelphi, Milano, 1995.
- ¹¹ Daniel Norman Stern (New York, 16 agosto 1934 – Ginevra, 12 novembre 2012) è stato uno psichiatra e psicoanalista statunitense.
- ¹² Ernst Gellhorn il concetto di equilibrio simpatico – parasimpatico (Gellhorn, 1967).
- ¹³ Per una "prima" lettura vedasi [www.treccani.it/enciclopedia Mappa Neurofisiologica delle emozioni di K. S. LaBar e J. E. LeDoux](http://www.treccani.it/enciclopedia/Mappa_Neurofisiologica_delle_emozioni_di_K._S._LaBar_e_J._E._LeDoux).
- ¹⁴ Liss J. e Stupiggia M. (1994), *La Terapia Biosistemica*, Franco Angeli, Milano
- ¹⁵ Non si parla qui dell'udito propriamente detto, ma dell'ascolto sottile o ascolto del cuore assimilabile al sapersi ascoltare.
- ¹⁶ Per il taoismo l'immagine corporea del cuore è il fuoco. Il radicamento nel cuore è una sorta di tuffo infinito in sé stessi.

Bibliografia

- Bateson G. (1977), *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano
- Bertrando P. e Bianciardi M. a cura di (2009), *La natura sistemica dell'uomo. Attualità del pensiero di Gregory Bateson*, Raffaello Cortina, Milano
- Boadella D. e Liss J. (1986), *La psicoterapia del corpo. Le nuove frontiere tra corpo e mente*. Astrolabio, Roma
- Caretti V. (1982), *Le radici dell'esperienza: dalla fenomenologia di Laing alla critica della psicoanalisi*. Roma: <http://it.wikipedia.org/wiki/Astrolabio> \o "Astrolabio" Astrolabio
- Damasio A. R. (1995), *L' errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*. Adelphi, Milano
- Gellhorn E. (1968), *Biological Foundations of Emotion (Physiological Psychology S.)*. Harper Collins, Australia
- Giommi E.R. e Cristofori S. a cura di (2009), *Il Benessere nelle Emozioni. Manuale di Counseling biosistemico*. La Meridiana2, Monza
- Laborit H. (1986), *L'Inibizione dell'Azione*. Il Saggiatore, Milano
- Laborit H. (1992), *Elogio alla fuga*. Mondadori Oscar Saggi, Milano
- Le Doux J. (2002), *Il Sé Sinaptico. Come il nostro cervello ci fa diventare quelli che siamo*. Raffaello Cortina, Milano
- Le Doux J. (2003), *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni*. Dalai, Milano
- Liss J. (2004), *L'ascolto profondo. Manuale per le relazioni d'aiuto*. La Meridiana, Molfetta
- Liss J. e Stupiggia M. (2000), *La terapia biosistemica. Un approccio originale al trattamento psico-corporeo della sofferenza emotiva*. Franco Angeli, Milano
- Lowen A. e L. Lowen (1977), *Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica*. Astrolabio, Roma
- Marchino L. e Mizrahi M. (2012), *La forza e la grazia*. Boringhieri, Torino
- Morin E. (1990), *Introduction à la pensée complete*. ESF, Parigi (trad. it.: *Introduzione al pensiero complesso*. Sperling & Kupfer, Milano, 1993)
- Pert B.C. (2005), *Molecole di emozioni. Il perché delle emozioni che proviamo*. TEA, Milano
- Rodler L. (2009), *Leggere il corpo*. Archetipolibri, Bologna
- Rogers, C.R. (1951), *Client Centered Therapy*. Houghton Mifflin, Boston (trad. it.: *La Terapia Centrata sul Cliente*. La Nuova Italia, Firenze, 1997).
- Rogers, C.R. (1942), *Counseling and psychotherapy*. Boston: Houghton and Miffling (trad. it.: *Psicoterapia di Consultazione*. Roma: Astrolabio, 1971).
- Ronald L. (1969), *L'io e gli altri*. Einaudi, Torino
- Stern D. (2005), *Il momento presente*. In *psicoterapia e nella vita quotidiana*. Raffaello Cortina, Milano

Stupiggia M. (2007), Il corpo violato. Un approccio psicocorporeo al trauma dell'abuso. La Meridiana, Molfetta

Von Bertalanffy L. (1968), General System Theory. Braziller, New York (trad. it.: Teoria generale dei sistemi. ILL, Milano, 1971)

Sitografia

Liss J. La Neurofisiologia delle Emozioni e della Coscienza: Ricerca Recente Edelman, Shore, Van Gellhorn, Laborit, Quarto & Renaud, Shapiro del Prof. Jerome Liss, M.D. (tradotto da Marina Saviozzi, Counselor Biosistemico e dalla Dr.ssa Rita Fiumara). Articolo retrieved from: www.associazioneamnis.it

www.biosistemica.net

www.treccani.it

www.wikipedia.com

Spiritual Training: l'arte di creare consapevolmente la propria esistenza

Stefano Signorini *

"Spiritual Training" ("Spiritualità Applicativa") è un Metodo di Aiuto che si inserisce nella cornice del Counseling "Esistenziale e Spirituale".

È un tipo di approccio centrato sulla *integrazione* tra le esigenze quotidiane e i bisogni profondi del nostro variegato mondo interiore, tra scelte consapevoli e modelli di vita coerenti ed efficaci.

Un metodo che punta a favorire la comprensione di se stessi, degli altri e della Vita, in una visione "Olistica" cioè di unità, tra corpo, mente, anima (*Sé*) e realtà esistenziale.

Il nostro intento è quindi quello di sostenere le persone nello *sviluppo* di una *consapevolezza* più profonda centrata sul *Sentire* e in *connessione* con tutte le parti del loro essere come elemento in grado di *valorizzare* e dare *significato* all'esistenza, ma anche di fornire una *guida* e un *orientamento* nei processi di trasformazione.

Questa capacità interiore aiuta a condurre l'esistenza in *sintonia* con la propria *coscienza*, col "*bene percepito direttamente*" che diviene poi la fonte più sicura di *autonomia*, *autostima* e *libertà*.

La risvegliata *consapevolezza* del cliente del proprio *potere*, anche attraverso la scoperta e l'utilizzo di tutte le *risorse disponibili*, sviluppa di fatto una nuova *disponibilità* verso il cambiamento e ciò accresce la *fiducia* nelle possibilità che vengono a manifestarsi nel processo di trasformazione.

Parole chiave: integrazione, sentire, spiritualità, fiducia, consapevolezza, crescita personale

La nostra civiltà sta passando da un periodo totalmente dominato dal materialismo al desiderio di avvicinarsi alla realtà e alle verità universali. La medicina passerà così dalla soggezione ai metodi fisici che curano il corpo, all'adozione di metodi spirituali e mentali che restaurando il rapporto di armonia tra l'anima e la spiritualità, sradicheranno le vere cause alla base delle malattie.

(Edward Bach)

La vera spiritualità deve governare anche le preoccupazioni più mondane. Una spiritualità che non tenga conto anche dei problemi pratici della vita e che non aiuti a risolverli, non è spiritualità.

(M.K. Gandhi)

Riflessioni alla base dello sviluppo del nostro metodo

La sola ricerca del piacere, del potere, l'accumulo di mezzi finanziari o comunque materiali, nasconde una realtà di grande povertà morale e ideale, un vuoto esistenziale e di prospettive che genera paura, insicurezza e dipendenza nella sfera individuale come in quella sociale.

Il compito evolutivo che riguarda ognuno di noi è proprio questo: passare da una visione limitata della vita, centrata unicamente sulla soddisfazione di alcuni bisogni, spesso solo materiali, ad una che comprenda anche altri aspetti tra cui la Spiritualità.

Non si tratta di ricercare "nuovi" sistemi filosofici, bensì di favorire la presenza nella vita quotidiana di *una dimensione di consapevolezza più profonda, vasta e integrata* come elemento in grado di *valorizzare* e *dare significato* alla nostra esistenza ma anche di fornire, come già accennato, una *guida* e un *orientamento* per i processi di trasformazione e di guarigione.

Il grande psichiatra V. E. Frankl (1952) non a caso parlò di nevrosi "Noogene" come conseguenza di questa perdita e mancanza di signifi-

cato rispetto alla vita che hanno una comune origine nella *frustrazione esistenziale* di vasti settori della popolazione urbanizzata.

In seguito al crollo delle ideologie, la secolarizzazione della religione, dell'intero sapere e della società in generale, stanno venendo a mancare dei forti riferimenti anche nei valori e questo determina ansia, senso di smarrimento, solitudine e *paura diffusa*.

Quest'ultima in particolare rappresenta attualmente uno dei principali *elementi scatenanti* di molti conflitti presenti a livello individuale e nel corpo sociale.

Così, nonostante l'imponente massa di collegamenti, interazioni, contatti di ogni genere, che sicuramente hanno contribuito al superamento delle antiche barriere, dei pregiudizi, delle vecchie divisioni, la percezione individuale ma anche quella generale è di un progressivo *impoverimento* della qualità delle relazioni e dei legami fondamentali.

Anche per questi motivi di urgente attualità e in seguito al divenire della nostra esperienza professionale e di crescita umana, abbiamo ritenuto utile dare il nostro contributo attraverso la creazione di un Metodo di Aiuto che abbiamo chiamato "*Spiritual Training*" ("*Spiritualità Applicativa*") che si inserisce pienamente nella cornice del Counseling "*Esistenziale e Spirituale*".

Configurazioni

È un tipo di approccio centrato sulla *integrazione* tra esigenze quotidiane e bisogni profondi del nostro variegato mondo interiore, tra scelte consapevoli e modelli di vita coerenti ed efficaci.

Un metodo che punta a favorire la comprensione di se stessi, degli altri e della Vita, in una visione "*Olistica*" cioè di *unità*, tra corpo, mente, anima (*Sé*) e realtà esistenziale.

Un'altra peculiarità presente in questo intervento, consiste nel favorire la *consapevolezza* necessaria per ritrovare il giusto *contatto* col

proprio *corpo* nelle varie situazioni ed il *respiro* come strumento di *bilanciamento*, di *esplorazione* e di *buona gestione* degli stati psicofisici, dei processi emozionali e vitali.

Questo tipo di *consapevolezza* è in grado di esercitare un'influenza positiva sulla salute in generale ed è la base naturale di quel *discernimento* (*Intelligenza Discriminante*) di cui parlava anche il Maestro indiano Paramahansa Yogananda (1920), capace di "*attivare*" situazioni e avvenimenti che possono favorire il cammino di ognuno.

Nella tradizione dello Yoga è chiaramente espresso da Patanjali nei suoi Aforismi (Yogasutra).

Aristotele nel suo "De Anima" aveva fatto riferimento a questo stato di consapevolezza che aveva chiamato "Entelechia", in quanto "*tensione di un organismo a realizzare se stesso secondo leggi proprie, passando dalla potenza all'atto*".

C. Rogers (1977) ha parlato di "Forza Attualizzante", cioè "*la tendenza diretta verso il completamento e l'attualizzazione delle proprie potenzialità, capace di indirizzare e autoregolare lo sviluppo della vita nelle varie circostanze, presente in ogni essere umano fin dalla nascita*".

Infine è importante ricordare anche le numerose ricerche nel campo delle "Neuroscienze" e della "Fisica delle particelle" condotte in varie parti del mondo da istituti e ricercatori (Istituto Weizmann di Israele (1998); ricerche del biologo cellulare B. H. Lipton (2007), i contributi di F. Capra (1975) e di R. Sheldrake (1981) che ci riportano a quanto sostenuto dal fisico quantistico e matematico statunitense H. Everett III° (1957) nella sua "Tesi di dottorato" nella quale elaborò e presentò per la prima volta la sua interpretazione sulle "*Realtà Parallele*" o i "*Molti Mondi*".

La sintesi di questi suoi studi che oltrepassarono i concetti classici della Fisica Quantistica contenuti nel così detto "*Paradigma della Scuola di Copenaghen*" (1927) è stata sintetizzata dal ricercatore americano G. Braden (2000) nell'espressione "*Il punto focale della nostra consapevolezza crea la realtà*".

Un'espressione che richiama la parola greca *skopòs* che significa sia "colui che osserva e sorveglia" sia "l'oggetto su cui si fissano gli occhi", quindi il verbo *skopèò* che implica (non a caso) *pro(v)-vedere* e quindi *pro-gettare*.

Modello di intervento

Il nostro intento è quindi quello di aiutare e sostenere le persone nello sviluppo di una *consapevolezza* più profonda *centrata* sul *Sentire* e in *connessione* con tutte le parti del loro essere così da favorire il buon funzionamento dello psico-soma e dell'esistenza stessa.

Questa capacità interiore aiuta a prendere le decisioni seguendo la propria coscienza seguendo cioè il "*bene percepito direttamente*" che è poi la fonte più sicura di *autonomia*, *autostima* e *libertà*.

Questo, a sua volta, facilita l'osservazione di tutto ciò che è intorno a noi; ci stimola a occuparci anche degli altri e a fondare la nostra esistenza sul principio di *realtà*, favorendo il superamento della dimensione strettamente personale ma, allo stesso tempo, rispettandone le istanze fondamentali.

Il ristabilirsi della connessione *Spirito-Mente-Corpo* (e *Realtà*, quindi noi aggiungiamo) come già ebbe a dire E. Bach (1928) e secondo gli studi clinici più recenti di R. M. Solomon (2010) è determinante per il superamento di molte problematiche connesse alla salute in generale.

Nel nostro metodo di Counseling "*Spiritual Training*" la comprensione di sé stessi, *l'auto chiarimento* costituisce la spinta determinante nel percorso dinamico di *trasformazione*, nel *passaggio* da un modo di vivere e di essere a un altro, attraverso la scoperta e l'utilizzo di tutte le *risorse* e le *energie* disponibili.

In questo "*auto chiarimento*" è anche possibile ritrovare quel senso di *autenticità* e di *autoconoscenza* che ci aiuta a uscire dalla condizione di "*frammentazione e spaesamento*" (F. Nanetti, 2002) indotta dalle

strutture caratteriali e dalle maschere del "*falso sé*".

Nella lingua italiana questo "*passare oltre*" acquista il significato di *trascendenza*, percorso di realizzazione che anche nella tradizione dell'India antica e della filosofia orientale in genere, si basava sul riconoscimento della propria condizione psicologica e su un lavoro indirizzato al "*risveglio dal caos e dalla confusione che tale condizione implica*". (R. Osho, 2002).

È lì che possiamo ri/trovare il nostro cuore: oltre i vecchi limiti, le resistenze al cambiamento e le aspettative disattese: "*Li dove c'è il vostro tesoro, c'è pure il vostro cuore*" (Luca 12,32 - 48).

In questo processo di trasformazione si assiste così al riemergere di quella condizione (*Forza Spirituale*) rimossa o negata che può consentire di incanalare e gestire in maniera più consapevole ed equilibrata, "*le forze telluriche presenti nella nostra natura inferiore, trasformandole, almeno in parte, in creatività, spinta vitale, fiducia e amore*." (R. Assagioli, 1988).

Lo stesso A. Maslow (1971) occupandosi del "*sentimento mistico*" conio, a proposito dell'esperienza spirituale, il termine "*trans-personale*", intendendo con esso "*l'esperienza capace di prolungare lo sviluppo umano al di là del traguardo di diventare una persona pienamente funzionante o una persona auto-realizzata*".

Questa è la "*Forza-Coscienza*" a cui faceva riferimento Satprem (1970) parlando dell'esperienza del Maestro indiano Sri Aurobindo.

Questo è per noi anche il *vero potere*, la *vera consapevolezza* che ci piace definire *non egoica*, che aiuta a vivere con più forza e lucidità le emozioni, i sentimenti e le energie anche quando possono metterci alla prova.

Un tipo di consapevolezza che ancora C. Rogers (1977) definiva come "*Potere Personale*" in quanto "*auto-comprensione basata sull'autenticità, la capacità di essere se stessi senza maschera, in contatto con i sentimenti e la loro espressione*".

Qualcosa di molto simile a ciò che D. Goleman (1995) ha definito

con la celebre espressione *“Intelligenza Emotiva”* ossia *“qualità di consapevolezza profonda, auto chiarimento, empatia, appropriatezza delle emozioni e della loro espressione”*.

Qualità umana che a suo modo di vedere, aveva consentito anche ai nostri lontani progenitori di sopravvivere in un ambiente particolarmente ostile e di elaborare le strategie che sono state alla base dell'evoluzione umana.

Un potere che secondo il Mahatma Gandhi proviene in realtà dallo Spirito e che, come ricordava nei suoi insegnamenti, *“permette all'uomo di divenire creatore della propria esistenza e non servo del proprio destino”*.

Il nostro intervento mira così a facilitare, anche nella sofferenza e nelle crisi esistenziali, l'*emergere* di una *nuova visione* e di quelle *possibilità* in grado di favorire il viaggio alla *scoperta di sé* e di un significato più *ampio, profondo* e, allo stesso tempo, *elevato*, dell'esistenza.

Una *“dimensione”* che può divenire anche una efficace *“guida per l'azione”* nella ricerca di direzioni e strategie esistenziali più *vantaggiose* e *sicure* e di benefici più *durevoli*.

Dimensione che può essere tradotta anche come *“fare il miglior uso possibile della conoscenza che si ha a disposizione”* espressione etimologica del termine italiano noto come *“saggezza”*.

Quando ciò accade, nasce una rinnovata *fiducia* nelle *capacità personali*, nella *Vita* e nelle *situazioni* che essa ci mette a disposizione.

Approccio col cliente

Il counselor *“Spiritual Trainer”*, naturalmente, non si sovrappone al cliente, non può e non deve *“fornire”* questa consapevolezza, può *“soltanto” favorirla*.

Insieme al persona che a lui si rivolge, crea un contesto facilitante che stimola la comprensione di sé, del proprio cammino, di ciò che

J. Hillman (1996) definì come *“vocazione personale”* e che gli egiziani chiamavano *“Ank”*.

Socrate aveva parlato di questo processo in quanto *“Maieutica”*.

Si tratta quindi di aiutare la persona a trarre da se stessa le verità e le potenzialità che già possiede, attraverso il dialogo, l'ascolto attento, sensibile e partecipe, cioè attraverso l'attivarsi di quel *fattore empatico* che è anche la condizione essenziale per favorire una vera *accettazione* della nostra e altrui umanità.

Per ottenere questo è fondamentale sviluppare col cliente un vero *contatto* anche a livello *“sottile”*. Un contatto cioè *“tra anime”* come precisava anche R. May nel celebre *“Arte del Counseling”* (1988): *“senza questo contatto non ci può essere aiuto, non c'è guarigione”*.

Cosa avviene in questo contatto? Uno scambio *“Alchemico”* così lo definisce ancora R. May, uno scambio *“nel corso del quale le due anime si modificano a vicenda. L'una, quella del counselor, assumendosi per quanto ne è capace il disagio del cliente, l'altra, quella del cliente, assumendo la positività, la chiarezza, il coraggio sociale del counselor.”*

Per R. May in questo non c'è nessuna magia (e noi siamo completamente d'accordo): quella di *“fusionare”* (empatia profonda) *...a livello animico è una capacità innata degli esseri umani...”*

La specificità del nostro approccio, teso a favorire l'*auto-narrazione* del cliente, si basa anche sull'aiuto fornito alla persona per il suo riappropriarsi di una percezione *diretta* e *reale* delle proprie emozioni, dei vari stati d'animo e dei sentimenti presenti nel *qui e ora*.

Tale percezione parte da una nuova *“familiarizzazione”* del cliente col proprio corpo, in particolare attraverso l'uso del *“respiro consapevole”* in quanto strumento basilare di *“riconnesione profonda”* con le immagini e le sensazioni che si liberano nel processo del *“nuovo sentire”*.

Come ricordava ancora F. Nanetti (2002) con una sagace espressione: *“per cambiare in profondità occorre tornare a pensare con il corpo. Il Counselor esercita il cliente ad ampliare il suo repertorio immaginativo ed emozionale, traducendo in esperienza “corporea” il suo progetto di*

vita.”

I benefici di una “*mente silenziosa*” rispetto ad una migliore qualità dell’*ascolto interiore* e quindi di una migliore *consapevolezza* e i loro risvolti positivi in termini fisiologici, psicologici ed ecologici, sono ormai comprovati da un vastissimo repertorio di studi e ricerche che a partire dalla metà degli anni ’90 e fino ai giorni nostri, hanno coinvolto oltre 250 università e 33 diverse nazioni.

Possiamo annoverare a riguardo in particolare gli studi condotti dall’accademico americano J. Austin, neurologo presso la University of Colorado School of Medicine con cui ha vinto nel 1998 il prestigioso “Scientific and Medical Network Book Prize”.

La progressiva *conquista* di questa dimensione interiore che abbiamo già definito, non a caso, come “*consapevolezza più profonda, vasta e integrata*”, favorisce nel cliente il superamento delle vecchie limitazioni e dei condizionamenti e l’emergere “*naturale*” di una “*predisposizione*” al cambiamento in direzione di un nuovo “*progetto esistenziale*”, una nuova “*direzione*” (“*destinazione*”) verso cui ripartire con modalità e tempi più “*sentiti*”, quindi più “*precisi*” e “*realistici*”.

Naturalmente per riuscire a stare efficacemente in questo processo di trasformazione è necessario non solo “*sapere*” e “*saper fare*” (possedere cioè un adeguato bagaglio di competenze/conoscenze, di abilità e di esperienze formative reali) ma soprattutto “*saper essere*”.

Questo significa, come ben ricordava A. Rinaldi (2005), “*assumere su di sé il cambiamento, giorno per giorno....*” e che.... “*è indispensabile cercare un nutrimento costante per tenere accesa sempre la capacità di aiuto*”.

Obiettivi sviluppati nel percorso di crescita e sviluppo personale

Una speciale attenzione viene quindi posta nell’aiutare le persone che si rivolgono a questo tipo di intervento per:

- riconoscere i loro obiettivi;
- identificare i loro valori e le aspirazioni più elevate;
- favorire la comprensione e l’espressione delle vere potenzialità e delle risorse utilizzabili come anche degli ostacoli che si possono incontrare lungo il cammino;
- individuare le azioni necessarie a sviluppare l’energia e la volontà per realizzare gli scopi riconosciuti;
- favorire la crescita personale, l’autostima, l’autonomia, la sicurezza interiore, il buon contatto con se stessi, a tutti i livelli;
- sviluppare i metodi più efficaci e coerenti per raggiungere tali obiettivi.

L’autore

* **Stefano Signorini** è Counselor Professionale Certificato iscritto al “Registro Italiano dei Counselor” e all’Associazione Professionale di Categoria “Assocounseling”. È Coach di Vita (formazione conseguita con il Dott. Gilles Placet). Ha ideato (1999) il Metodo di Aiuto Bio-Psico-Energetico e Spirituale “Spiritual Training – Spiritualità Applicativa”. È Reiki Master, Esperto di “Conduzione di Gruppi di Crescita Personale” (Master C.S.C.P. - Regione Toscana), “Operatore Olistico”. Pratica la PNL (formazione svolta con la Dot.ssa Michelle-Jeanne Noel) ed insegna “Meditazione Trascendentale” (Raja Yoga Da oltre 20 anni (1992) segue il cammino del “Kriya Yoga” e dal 2001 è divenuto un “Kriya Yoghi”.

Telefono: 049. 611318 - 339.6736777

Email: stefano1035@libero.it

Pagina Facebook: <https://www.facebook.com/pages/Spiritual-Training-Spiritualit%C3%A0-Applicativa/228798587152551>

Bibliografia

Aristotele, De Anima, II 412, a27 – b1

Assagioli R. (1988), Lo sviluppo transpersonale, Astrolabio – Ubaldini

Austin J. H. (2011), Meditando disinteressato: Practical Neural Zen, MIT Press

Austin J. H. (2006), Zen Cervello Riflessioni, MIT press

Bach E. (2000), Guarisci te stesso-I dodici guaritori e altri rimedi, Demetra

Bohr N. (1958), Discussione con Einstein sui problemi epistemologici della Fisica Atomica. Albert Einstein scienziato e filosofo, Boringhieri

Braden G. (2000), Il codice del tempo, Macro Edizioni

Capra F. (1989), Il Tao della Fisica, Adelphi

Chang G. (1981), Insegnamenti di Yoga Tibetano, Astrolabio

D'Avila T. (2005), Il castello Interiore, Paoline Edizioni

Everett H. (1957), Princeton University. Relative State" formulation of quantum mechanics

Frankl V. E. (1974), Alla ricerca di un significato della vita. Mursia

Gandhi M. K. (2000), Precetti e insegnamenti del Mahatma Gandhi. Mondadori

Goleman D. (1996), Intelligenza Emotiva. RCS libri

Hallivel J. J. (1992), La cosmologia Quantistica e origine dell'universo. Le Scienze n° 282

Hillman J. (1997), Il codice dell'anima. Adelphi

Lipton H. B. (2007), La biologia delle credenze. Come il pensiero influenza il DNA e ogni cellula. Macro Edizioni

Lowen A. (1993), Il tradimento del corpo. Edizioni Mediterranee

Lowen A. (2003), Il linguaggio del corpo. Feltrinelli

Luca Evangelista, Il Vangelo, Lc 12,32-48

Ludovico A. (2001), Effetto Heisenberg. La rivoluzione scientifica che ha cambiato la storia. Armando,

Maharishi M.Y. (1976), La scienza dell'intelligenza creativa. Astrolabio – Ubaldini

Maslow A. H. (1971), Verso una psicologia dell'essere. Astrolabio

May R. (1991), L'arte del Counseling. Astrolabio

Naccari A.G.A. (2012), La mediazione corporea per un'educazione olistica. Simboli in movimento tra pedagogia e terapia, Guerini

Nanetti F. (2002), Le sembianze del potere. Empowerment e autostima, Quattroventi

Noel M-J. (2009), Essere autore della propria vita. Quintessence

Osho R. (2002), La disciplina della Trascendenza. Bompiani

Rinaldi A. e Callegari P. (2005), Scoprire e vivere il sé profondo, Forum

Rogers C. R. (1978), Potere personale. Astrolabio-Ubaldini

Satprem. Sri Aurobindo (2002), L'avventura della coscienza, Mediterranee

Sheldrake R. (1981), A new science of life

Socrate, Maieutica, Dizionario di Filosofia, Treccani.it

Solomon R. M. Psicotraumatologia Oncologica. L'uso dell'E.M.D.R. Convegno 22/11/2010 Roma

Taimni (1978), Commento agli Yogasutra di Patanjali. Mediterranee – Ubaldini

Tart C. T. (1974), Stati di Coscienza. Astrolabio

Thich N. H. (1992), Il miracolo della presenza mentale, Astrolabio

Wallace B. A. (2011), La mente in equilibrio, Amrita

Yogananda P. (1992), La scienza della Religione, Astrolabio - Ubaldini

Yogananda P. (1980), L'eterna ricerca dell'uomo, Astrolabio - Ubaldini

Yogananda P. (1971), Autobiografia di uno yogi, Astrolabio – Ubaldini

Yogananda P. (1996), Il divino romanzo, Astrolabio – Ubaldini

L'utilità del counseling con gli adolescenti quando la sofferenza inibisce il loro futuro

Silvia Lo Sardo *

L'esperienza a cui farò riferimento guarda al counseling (ad approccio corporeo-spirituale) come ad una opportunità di sviluppo, trasversale ai diversi saperi, di abilità relazionali e tecniche dei modi di stare nella relazione con l'altro, a disposizione dei diversi ruoli professionali che agiscono nella relazione con le persone per raggiungere obiettivi evolutivi, laddove la sofferenza sembra aver fermato il tempo, solidificato le relazioni, il rapporto con il mondo, con il proprio mondo interiore, con quello all'esterno di sé. In questa esperienza, counseling è anche l'attività del professional counselor che accompagna la persona che lo richiede in una ricerca volta a riattivare il dialogo con se stessi e con il mondo, ad abitare i limiti della propria esistenza come punti di partenza, coabitandoli: il professional counselor ha consapevolezza che ogni persona legge e interpreta la realtà dal suo filtro identitario.

Proverò a raccontare il campo delle equipe multidisciplinari che lavorano con adolescenti che esprimono una sofferenza importante nel proprio stare al mondo così come le vivo nella mia esperienza. Nello specifico come all'interno di queste il counselor si muove e propone nel concreto il suo intervento educativo (inteso coerentemente con un approccio di riferimento, che tiene conto degli insegnamenti della Core Energetica la quale viene definita dal suo fondatore, J.Pierrakos, "una educazione alla realtà interiore") con bambini e adolescenti che delegano al corpo le loro parole, che costruiscono con il corpo protezione alle parti più delicate di sé.

Parole chiave: adolescenti, counseling corporeo-spirituale, core energetica, sofferenza, spiritualità

L'approccio del counseling integrato corporeo-spirituale è un processo relazionale finalizzato alla scoperta delle risorse uniche che ciascun individuo possiede all'interno del suo programma di apprendimento, e che potrà utilizzare in modo unico per apportare cambiamenti

positivi nella propria vita, così da poter sostenere e affrontare momenti di crisi e difficoltà che inevitabilmente la vita porta con sé.

In questo articolo parlerò più specificatamente in relazione ai bambini e agli adolescenti così detti "difficili" che presentano livelli di sofferenza molto alta e che, nella mia esperienza, risultano molto sensibili agli aspetti corporei e spirituali e che quindi dimostrano di poter ben beneficiare di percorsi di counseling di questo tipo.

Il counseling, dal mio punto di vista, ha bisogno di costruirsi strumenti propri, facilmente identificabili all'interno di un processo evolutivo, per orientarsi e muoversi in un contesto sociale odierno complesso e difficile. Contesto nel quale diventa necessaria la messa in gioco di nuove competenze e strategie educative e sociali per realmente accogliere e accompagnare le persone nella loro unitarietà.

In particolare bambini e adolescenti sofferenti tendono a voler far combaciare parti della loro storia disgiunte, usano nell'esprimersi parole usate per loro dagli adulti. Essi ci parlano per lo più con il loro corpo, postura, movimento e comportamento: si presentano così immediatamente ai nostri occhi e al mondo.

Vederli davvero è un compito relazionale ed educativo che non prevede proiezioni personali, ma accettazione piena dell'altro per come lui è, adesso, dentro uno spazio di apertura vera, disponibili a stare con quel che c'è, qualunque cosa sia, senza giudizio.

Il corpo indica, secondo le teorie post reichiane a cui faccio riferimento, attraverso il suo inestricabile legame con la struttura caratteriale di ogni persona, buona parte della sua storia. Nel corpo sono presenti i segni concreti di un'esistenza con le sue possibilità di stare al mondo.

La realtà del corpo s'impone per ognuno di noi fin dall'inizio dell'esistenza, nella nostra carne è incisa buona parte della nostra storia. Le caratteristiche fisiche non dipendono unicamente dai cromosomi e

dall'ereditarietà familiare, ma anche dal dialogo con l'ambiente in cui si cresce; contesti relazionali diversi, alcuni segnati da eventi improvvisi e/o sconvolgenti, altri dove sono le esperienze di relazioni di piacere, calore, nutrimento a segnare e contribuire a formare corpi diversi.

Il corpo iscrive in sé una traccia della sua storia, si protegge e cresce con una sorta di corazza maturata strada facendo per sopravvivere a quelle che potremmo chiamare le intemperie relazionali della vita (il corrispondente ontogenetico di quei fattori di adattamento sperimentati per difendere e rinforzare quei tratti a cui l'ambiente rispondeva in modo positivo).

Ciò che freudiani e junghiani chiamano *fissazione* o *rimozione* i post reichiani lo chiamano blocco, tutti si riferiscono ad una realtà cristallizzata che impedisce il normale pulsare vitale di espansione e contrazione energetica.

A livello corporeo il blocco si materializza in forma di tensione muscolare: entrare in contatto con le proprie tensioni muove le emozioni in esse racchiuse. Nella natura dell'uomo con il termine emotività si intende una delle manifestazioni dell'organismo, cioè del corpo, nella sua natura complessa. Quindi le emozioni, se considerate scariche nervose hanno a che fare con l'equilibrio organico.

Inibire invece le emozioni (e non scaricarle) provoca un patimento, perché il patimento non è altro che la dimensione passiva, trattenuta dell'emozione. Mentre l'espressione dell'emozione è un movimento rivolto all'esterno, il patimento è un movimento rivolto al proprio interno, e poiché non possiamo reggere a lungo una tale sofferenza, creiamo un blocco per non sentirla, generando così una condizione di risentimento cronico.

È stato W. Reich a fondere la fisiologia con la psicologia nella percezione dell'unità psicosomatica della persona e promosse una sintesi scientifica basata sulle proprie teorie. Lui, allievo di Freud rifiutò come unica strada percorribile quella psicoanalitica e per primo ha riconosciuto il rapporto tra inconscio e corpo e introdotto il concetto di *energia*.

Da parte loro Lowen e J. Pierrakos, attraverso l'analisi bioenergetica, enunciarono l'elemento di volizione nei disordini psichiatrici e quindi la necessità di impegnare la volontà della persona sofferente nel trattamento, unitamente al corpo, alle emozioni e alla facoltà analitica.

Negli anni '50 e '60, attraverso diverse correnti di pensiero maturò il principio che la persona è un'unità cosciente in continua interazione col suo ambiente.

Il corpo soffre ogni violazione del diritto a esistere

Il legame che si struttura tra corpo ed esperienza diventa fondamentale. Se nella storia di un bambino il dolore e la sofferenza reiterata si legano ad esempio al tema del rifiuto, dell'essere rifiutato (quando cioè non viene rispettato il suo diritto di esistere, il più arcaico a partire dall'influenza prenatale), si annida nel corpo un dolore, una ferita primaria non priva di conseguenze, anzi.

Ciò matura una struttura caratteriale durante il periodo di tempo che intercorre tra il concepimento e il primo anno di vita. Tale rifiuto costituisce per il bambino causa di un grave disorientamento per la sua crescita dovuto ad un'indecifrabile varietà di reazioni che ha sentito ostili nei suoi confronti.

Molti possono essere i motivi legati al rifiuto del nascituro, consapevoli o meno, legati a specifiche condizioni emotive della madre al momento del concepimento o durante la gestazione, consapevoli o meno, o ai suoi desideri e pensieri più profondi.

Le prime esperienze di vita, poi, potranno essere di percepita ostilità e pericolo veicolate dagli sguardi o atteggiamenti evitanti, ambivalenti, da distanza fisica ed emotiva, rifiuto, freddezza. Comportamenti che stabiliranno il tipo di attaccamento del bambino e che influiranno

sull'equilibrio psichico adulto.

Ben presto il piccolo comincerà a ritenere la sua vita indegna, come se non facesse mai abbastanza per essere amato e apprezzato, sviluppando in seguito una profonda insicurezza e ansia da prestazione. Ancora, potrebbe accadere che impari troppo presto a bastare a se stesso, negando i suoi bisogni fondamentali e maturando inesperienza nel riconoscerli.

Nelle esperienze future, in cui rivivrà la sua rappresentazione di rifiuto, incontrerà momenti di ansia e panico anche importanti perché le parti rimosse della nostra storia non cessano mai di esistere e si allarmano ogni volta che sentiamo minacciata la nostra immagine.

Il bambino che fa questo tipo di esperienza, che porta con sé, cioè, una ferita da rifiuto, è altamente intelligente e razionale e ha grandi capacità intuitive, cerca di dare un perché a ogni cosa che gli accade e tende a razionalizzare le emozioni, i sentimenti e i profondi messaggi che provengono dal corpo, perché sa di non potersi fidare di un corpo divenuto ormai estraneo. Ormai ha isolato il pensiero dalle sensazioni corporee: una grande difficoltà che emerge è, infatti, l'incapacità di accedere alla comprensione e all'espressione di ciò che si sente nel corpo. Per vincere il terribile senso d'isolamento, per ricevere un po' di calore, vede spesso la sessualità come l'unico modo per entrare in contatto con gli altri, ma il dato culturale di profonda disapprovazione per i bambini che ricercano il piacere corporeo aumenta in loro la percezione di rifiuto. Quest'ultimo, e la minaccia che ne deriva, favorisce un corpo che si fa piccolo già nel ventre materno, che si abitua ad occupare minor spazio e a muoversi poco, atteggiamenti che poi porterà anche nella vita, attraverso parti del suo corpo esili e/o contratti. Un corpo composto da diverse asimmetrie, non armoniche, quasi in contrasto.

Come agevolare l'espressione delle proprie possibilità?

Ho fino a qui sommariamente riportato come esempio la struttura corporea derivante dalla difesa della ferita del rifiuto ma per gli autori di riferimento vi sono almeno altre quattro strutture corporee principali derivanti da altre importanti ferite, come la deprivazione, il controllo, la seduzione, il tradimento sentimentale, che mostrano a loro volta caratteristiche corporee specifiche e precise in relazione alla difesa da esse.

Per poter vedere un bambino e incontrarlo nella sua interezza occorre disporsi alla capacità di gestire una quantità e varietà di strumenti relazionali-educativi di accompagnamento inesauribili, per agevolarne le condizioni di crescita e di espressione di sé nella pienezza delle sue possibilità. In tale direzione possono essere evidenziati alcuni passaggi relazionali importanti.

Dall'uscire dal cervello all'ascoltare il corpo nella sua interezza

Per accompagnare con il counseling, in territori di altri, occorre non dimenticare che tutti, operatori compresi, siamo strutturati per poterci proteggere da esperienze che il nostro cervello ha registrato come pericolose. A partire dal periodo prenatale, tutti possediamo un funzionamento cerebrale con attive due regioni del cervello (l'antico rettile: che reagisce istintivamente e il più recente neocefalo: sede del pensiero) tra le quali c'è una parte intermedia: il sistema limbico, sede dei sentimenti, poiché produce gli ormoni da stress che sempre accompagnano le forti emozioni.

È necessario non dimenticare che tra le due regioni del cervello e il sistema limbico c'è un'interazione interessante: quando si attiva il rettiliano entra sempre in gioco il sistema limbico con il risultato di reazioni

emotive che spesso non appaiono ragionevolmente proporzionate alla situazione reale che si sta vivendo nel presente.

Nel momento in cui il neocefalo, il cervello pensante, è parzialmente fuori uso a causa dello stimolo da stress, non si è in grado di pensare, ascoltare, chiedere, ragionare.

Un vero guaio perché, se sia l'operatore, sia il ragazzo si trovano in quello spazio relazionale, nessun intervento di counseling può risultare adeguato o efficace.

Per fare spazio all'evolversi di questa situazione, una possibilità potrebbe essere quella di "uscire dal cervello", cioè non cercare risposte nel pensiero - poiché è al suo interno che avvengono questi processi - e prestare, invece, attenzione e ascolto all'interezza del corpo.

Percepirsi e ascoltarsi, aiutandosi magari con la respirazione e l'ausilio della tecnica del grounding ("radicamento": pensiamo alla funzione della messa a terra in un sistema elettrico per evitare il corto circuito), aiuta la presenza nel qui e ora e offre la possibilità di modificare reazioni e risposte altrimenti automatiche, purtroppo obsolete e inappropriate alla situazione reale che si sta vivendo.

Dal contatto con il vero sé all'accettare la propria vulnerabilità

Viviamo all'interno di un processo creativo di base che tutti ci accomuna, ma che evolve diversamente per ognuno in relazione alle proprie personali caratteristiche e a quelle del contesto. Abbiamo un'immagine di noi stessi protetta da una corazza e una maschera che ci siamo costruiti fin da bambini per stare nel mondo e sopravvivere.

La maschera generalmente è utilizzata per nascondere: mascherare attraverso ruoli e immagini il nostro vero Sé ha l'obiettivo di giustificare, razionalizzare e dare spiegazioni, per non metterci a nudo in stato di vulnerabilità, e per incontrare gli altri come ci vogliamo.

In realtà, la maschera può essere positiva o negativa. Positiva quando ci fa apparire come "bravi bambini", in grado, nel pieno controllo della nostra vita, di occuparci di tutto e di tutti. Negativa quando ci fa apparire aggressivi dietro provocazione e quindi vittime ("Ti ferisco, se mi ferisci"; "La mia vita non vale niente" ecc.). Togliere il velo, penetrare la maschera, conoscerla e riconoscerla, ci permette di andare oltre e di entrare in contatto con il vero sé.

Togliere la maschera e svelarsi costituisce un processo che può essere molto doloroso per tutti, operatori e ragazzi. Si tratta di un processo educativo, sostenuto dal counseling, finalizzato a far maturare le condizioni per accettare di stare nella vulnerabilità, rinunciando al controllo e alla sicurezza del già noto. Sono spesso le condizioni di crisi - quelle che non sfociano nell'emergenza del 118, nell'aggressività indomabile e nel ricovero - a offrire possibilità di crescita importanti. Esse attivano processi di crescita personale (educativi) utili per imparare a vedere insieme al di là della sofferenza (Lowen), da uno spazio condiviso di esame di realtà (per esempio: "La sofferenza non ti ha ucciso, sei vivo e hai forza da usare: io lo vedo, tu lo hai visto") in cui esplorare pratiche immaginative di cambiamento, compassionevoli e utili per sé.

Dalla confusione emozionale al non pretendere l'impossibile

Contenere le situazioni in cui un ragazzo aggredisce se stesso o un pari, con un approccio relazionale, non è facile. Se le dinamiche si muovono all'interno di una confusione emozionale non solo del ragazzo ma anche dell'operatore, le spinte nel confronto stimoleranno reazioni diverse di fuga, paura, malessere con esiti rischiosi per entrambi. Ciò che spesso accade, infatti, è che i ragazzini nella confusione "saltino", dunque pretendano, aggrediscano, incolpando gli altri dei loro agiti.

Esami di realtà verbali in questi momenti non sono sufficienti, né

sempre utili, ma "è proprio nella spontaneità che l'individuo recupera le potenzialità incluse nel Vero Sé" (Winnicott)

Nonostante le criticità che rappresentano, queste sono situazioni in cui è possibile confrontarsi sulla lotta in corso e dove il ragazzino, con l'aiuto del counselor, può verificare e mettere alla prova la realtà, può ascoltare cosa il suo corpo gli sta dicendo rispetto a sé e rispetto a ciò che sta accadendo, a quel che si può fare per uscire dalla situazione faticosa, a come può arrivare nuovamente a sentirsi meglio e a valutare se continuare a pretendere di realizzare l'impossibile o ottenere, oggi, qualcosa che gli potrà servire, un domani, per la sua vita.

A ciò si arriva non cercando di evitare la crisi, ma anzi andando talvolta a sollecitare reazioni sincere, anche quelle a cui diamo connotazioni culturali negative. È mio convincimento comunque che parti di un vero sé dove si annidano anche rabbia, odio, collera, disprezzo, risentimento, vadano espresse dai ragazzi e viste e riconosciute dagli adulti e nello specifico dagli operatori.

Dal prendere atto delle parti negative alla sofferenza sostenibile

Vedere e accettare queste parti senza condannarle è un passo esperienziale importante per consentirsi di andare oltre la paura ed è soprattutto un modo per poterle integrare con parti (che non sono separate) dove regnano bellezza, amore, benevolenza e compassione. Andare oltre l'odio vuol dire darsi la possibilità di trovare amore. L'accettazione di quelle parti di sé meno nobili è necessaria perché porta ad una dimensione distruttiva che è opportuno vivere e affrontare con coraggio, per esplorarne il senso e assumersene la responsabilità mettendo fuori gioco soluzioni più semplici come il giudizio o la negazione.

Attraverso l'utilizzo dello strumento della "provocazione", evitando di cadere in una relazione simmetrica reattiva, il counselor può ac-

compagnare l'espressione e l'esplorazione di quel contenuto personale che spesso è immaginato come terrificante, con cui fa paura anche solo l'entrare in contatto. Condivisione e accompagnamento nel counseling permettono di vedere trasformati anche i sentimenti: non è che non si soffre più ma la sofferenza assume la qualità della sostenibilità: si lascia fluire il pianto, la tristezza, il dolore tutto quello che c'è.

Dal depotenziare collera e disprezzo al riconoscersi emozioni positive e potere

Rabbia, odio, collera, disprezzo ecc., se espressi in spazi sicuri, si depotenziano e si trasformano in emozioni mosse da un intento positivo, spontaneamente aperte alla vita. L'energia che si trasforma si caratterizza per unità-espansione, entra in contatto con una dimensione sincera del sé e cambia la percezione del mondo esterno. Essere in contatto con questa parte permette di stare nella propria verità, quindi di stare nella scelta e nel potere.

Questa è esperienza sempre presente quando si lavora con il gruppo dei ragazzi di un servizio, dove può accadere che anche uno solo di loro sia molto agitato. Senza nemmeno dover parlare, il suo stato condiziona il clima generale in senso negativo e, finché non gli verrà data l'opportunità di esprimersi (attraverso strategie adeguate che tengano conto della sua fisicità, offrendogli libertà di movimento), finché non gli sarà chiesto cosa sente nel corpo (suggerendogli magari piccole esperienze espressive possibili), o semplicemente gli verrà esplicitato che cosa sta accadendo nel gruppo, l'energia del contesto sarà di paura, di stallo e in quel gruppo sarà difficile lavorare.

Se si riesce, invece, a far esprimere chi è in uno stato di agitazione, questa energia cambia e tutto il gruppo ne beneficia. Diventa, quindi, fondamentale il fatto che il singolo sperimenti come una chiusura possa diventare un'apertura, come l'agitazione espressa possa realmente tra-

sformarsi in calma orientata anche verso gli altri.

Nella mia esperienza, il counseling integrato corporeo-spirituale, che prende vita nell'incontro e accoglienza nello scambio-colloquio con il bambino/adolescente e nelle attività di gruppo, spesso trova i maggiori ostacoli di fronte alla scelta e alla possibilità di darsi il permesso di sentire quel che c'è, accettarlo ed esprimerlo.

Su quest'aspetto le questioni portano o allo stallo progettuale o ad una trasformazione del progetto in processo di crescita utile alla produzione di cambiamenti utili per sé. Alla domanda "Cosa vuoi fare? Cosa senti buono fare per te?" – le risposte sono "Non lo so ... non riesco a fare quello che dico" - oppure "Per il momento non so cos'è la cosa giusta ... Mi ha chiamata mamma ...".

I ragazzi non accettano, non si esprimono ma entrano invece nella resistenza, in una lotta interna che li mantiene nello stallo e nella paura. Quando si parla di un problema, quando lo si "spacchetta" e si giunge a conoscerlo, a comprenderne il senso e si decide insieme una linea di comportamento, questa viene poi spesso disattesa dai ragazzi che scelgono invece quella che, sistematicamente, li conduce proiettualmente dove non vogliono andare: ad esempio, una comunità terapeutica o un affidamento familiare inopportuno.

Il solo colloquio educativo, le attività terapeutiche di gruppo e tanto altro spesso oggi non risultano efficaci per trasformare la qualità della sofferenza personale in qualche cosa che non necessariamente inibisce il futuro.

Una risposta che arriva dalle teorie post-reichiane, indica che, se non c'è un lavoro parallelo che carichi energeticamente il corpo e lo scarichi più completamente, attraverso una specifica attività motoria, non può aver luogo nessun progresso significativo per il miglioramento della vita della persona. Per contrastare la resistenza al cambiamento e l'attaccamento agli schemi conosciuti, infatti, c'è bisogno di sperimentare

e di sentire altro con il proprio corpo.

Del resto, sapere non è sufficiente. Ormai gli stessi ragazzi utilizzano parole che noi chiamiamo amministrative: "Non lo sai che sono un caso difficile? - Sono un'anoressica, sono una border ... Mi dai la terapia che ho l'ansia? Mi ha telefonato mia madre, ho voglia di morire ...". Il tutto senza che in queste parole entri una qualche carica emotiva o energetica. Dice bene una bella canzone di Jovanotti: "L'unico pericolo che sento veramente è quello di non riuscire più a sentire niente ...".

Molti ragazzi conoscono bene il come e il perché dei loro problemi, senza essere in grado di cambiare le proprie risposte emotive, e di conseguenza i propri comportamenti, nonostante colloqui ed attività educative, psicoterapie e farmaci. Capita sempre più spesso di vederli ostinati nella pretesa della conduzione di dinamiche relazionali con l'adulto finalizzate alla ricostruzione di esiti negativi per loro noti.

Nelle comunità per minori, in particolare, sembrano richiedere il sentirsi contenuti fisicamente, sembrano spingere gli operatori, attraverso richieste quasi esplicite, ad un contenimento corporeo attraverso l'immobilizzazione e lo schiacciamento. Dal mio punto di vista, questa procedura, anche quando pare legittima, non può portare a progressi progettuali né alla crescita ma al rinforzo delle difese, dei ricoveri e dei feriti, allo stallo e l'istituzionalizzazione.

Un percorso di counseling, invece, è composto da piccoli passi da fare insieme: ci vuole un tempo per imparare a scegliere senza imporre o pretendere, per imparare ad agire con discernimento piuttosto che a re-agire quando scatta il sistema di allarme che ci segnala un pericolo all'interno del nostro sistema cerebrale.

Un lavoro questo che accompagna a far sentire di avere voce e potere. I bambini e i ragazzi forse assumeranno il potere quando matureranno le parole non solo per dire ciò che sanno, ma anche per esprimere ciò che sentono. La relazione è educativa se trova al suo interno

azioni coerenti con la realtà interiore delle persone coinvolte (compito del counseling), realtà che dispone di parole proprie per raccontarsi.

Questo processo potrebbe attivarlo l'operatore counselor e, perché ciò sia possibile, deve sentire e sapere in quale spazio della sua mappa della consapevolezza si trova; il che rappresenta buona parte dell'adeguatezza del suo lavoro.

Il counselor non può essere né autoritario, né permissivo ma guidato dall'auto-regolazione, dal rispetto, capace di soffermarsi sul sentimento del pudore.

Agire una relazione di aiuto comporta alta competenza nella gestione della comunicazione e dialogo e molta attenzione. Significa disporsi a un atteggiamento di accoglienza autentica dell'altro leggendo le sue diversità non solo attraverso le parole, ma anche attraverso preziosi gesti di cura come la tenerezza e la compassione.

Per usare le parole dello psichiatra J. Pierrakos: "Un educatore sa che ciascun individuo possiede doti uniche, e utilizzerà il programma di apprendimento in modo unico ... Non offre né le doti né il disegno ...".

Così il valore più alto dell'educare è rivolto ad un contributo di reciproca ricerca, volto a far emergere le potenzialità e la peculiarità di quella singola e unica storia umana, per promuovere la libertà e il protagonismo di ogni singolo essere.

La scommessa educativa sta, con un concetto rogersiano, nel favorire l'autonomia possibile attraverso un rapporto supportivo, nel quale almeno uno dei protagonisti ha l'intenzione di favorire nell'altro la crescita, lo sviluppo e la maturazione.

Entrare in relazione presuppone un praticantato delle proprie potenzialità e la capacità di apprendere continuamente dall'esperienza. È necessario anche un atto di fiducia, e più specificatamente di fede, nelle possibilità e nelle infinite risorse degli esseri umani anche in condizioni di sofferenza e disagio, solo così sarà possibile avvicinarsi ad un'altra persona e farsi un po' uguali, empatici, per disporsi ad accompagnare

in ciò che del futuro non si sa: un salto progettuale nel buio, verso un processo di crescita che diventa reciproco.

Confrontarsi con la sofferenza, coglierne l'intensità, saperla decifrare, richiede di aprirsi alle emozioni e all'ascolto di cosa risuona nella nostra interiorità.

Dal momento che la declinazione di ogni sentire ed emozione è atto assolutamente personale, quando incontriamo l'altro ci ridefiniamo e quindi riceviamo un accrescimento della nostra conoscenza, per differenza, e non per somiglianza.

La spiritualità nel corpo: un quarto istinto

Spesso attraverso l'azione e l'utilizzo del loro corpo i ragazzi cercano il loro senso. Le parole sullo sfondo (alla domanda "Come stai? La risposta "Seduta"; alla concessione "Hai ragione" la reazione "Mi date sempre ragione, ma qual è il senso se tanto non cambia niente?"), agiscono sulla realtà esterna, sugli spazi, sulle cose.

Gli adolescenti ci confrontano sul senso della loro vita continuamente, soprattutto con il loro corpo.

Esprimono incredulità per il non senso della morte e profonda tristezza per sé, dichiarano di volere morire ma anche di avere paura. Si fanno del male continuamente, più o meno consapevolmente, e comunque con una dichiarata indifferenza rispetto alle conseguenze negative di certe azioni (giochi pericolosi, provocazioni per venire alle mani, spostamenti di mobili, cose pesanti o oggetti pericolosi come specchi, vetri, ecc.) o attraverso dannose abitudini come fumare.

I bambini, invece, ci raccontano di un senso del vivere raccontato loro da un amico immaginario, oppure a volte ci chiedono di Dio. A tal proposito mi viene in mente Pamela Chubbuck, psicoterapeuta americana, che dalla nipotina ha ricevuto il meraviglioso segreto di un suo

rapporto speciale con Dio, che l'ha poi ispirata a scrivere una bella favola sul senso della vita per i bambini "Welcome to the world".

Alcuni autori hanno cercato di rispondere al bisogno dei bambini di sentire il senso della sofferenza quando inibisce il futuro. Eric-Emmanuel Schmitt, nel suo racconto "Oscar e la dama in rosa", in poche pagine immaginarie sa parlare del dramma di un bambino di soli 10 anni consapevole che la leucemia lo sta uccidendo ma impossibilitato a parlarne con qualcuno, perché gli adulti fanno finta di non saperlo.

Anche Elisabeth Kubler Ross, rispondendo anche lei alla richiesta di un bambino sul senso della sua breve vita, scrive, disegna e colora a mano per lui semi di bocca di leone come bambini sparpagliati in ogni dove dal movimento del Vento e dalle particolari caratteristiche e movenze di Ognuno. Ci si muove, certe volte, senza sapere verso dove ma "non vedere più all'orizzonte una barca che si allontana", scrive Elisabeth, "non significa che non esiste più, significa che non la possiamo più vedere; alcuni fiori vivono pochi giorni e hanno la funzione di annunciare l'arrivo della primavera, tutti l'ammirano; altri vivono a lungo e nessuno quasi ci fa caso come gli anziani nelle panchine quando non ci sono più nessuno se ne accorge".

La relazione educativa sostenuta dal counseling abilita alla ricerca di senso anche nella sofferenza perché lavora con quel che c'è, nel qui ed ora, per la trasformazione di possibilità future.

C'è un gioco che gli adulti fanno con i piccoli (di cui Lowen ci parla nel suo libro "la depressione e il corpo"): il bambino viene posto in alto su un sostegno adeguato, e poi invitato dall'adulto a saltare tra le sue braccia tese. Viene accolto al volo e tra gridolini di gioia chiede di ripetere ancora. Al principio il bambino si butta sorretto da un atto di fede, non ha certezze, supera la paura di cadere e tra le braccia, spesso del genitore, libera il suo panico provando una sensazione di gioia, nutriente conferma che la propria fede è giustificata.

Jung colse con chiarezza l'importanza del nostro istinto spirituale e sono molti gli autori che raccontano come negli esseri umani l'istinto della spiritualità sia innato, dicono sia il nostro quarto istinto, accanto a quello di sopravvivenza, di riconoscerci parte di un gruppo (istinto sociale) e di tessere relazioni uniche con i nostri simili (istinto sessuale). È un istinto di origine genetica, fisica, ma dalla finalità metafisica (istinto universale). Una naturale ricerca di senso e significato che trascende la dimensione terrena. Arianna Huffington riporta il rifiuto di una dualità fasulla, e promuove l'accettazione di un'interezza che possa corrispondere alla nostra vera natura. Oggi esistono prove scientifiche che illustrano il funzionamento di questo quarto istinto.

Anche tra le persone che considerano la vita spirituale come una suggestione illusoria, va diffondendosi la consapevolezza che gli esseri umani che hanno sviluppato una sensibilità spirituale sono vissuti con pienezza e hanno tramandato questo tratto ai loro figli rendendoli più forti e presenti (si pensi ai sopravvissuti nei campi di concentramento di cui A. Lowen ci ricorda).

È la tesi sostenuta dal biologo molecolare Dean Hamer in "Il gene di Dio".

D'altra parte se continuiamo a vivere in una condizione di paura esistenziale, è probabile che abbiamo perso una visione di appartenenza che ci fa sentire vicini uni agli altri.

Non abbiamo forse ancora incominciato a vivere seguendo il nostro quarto istinto. La paura, in fin dei conti, è una forma di ateismo, un rifiuto emotivo dell'idea che possa esistere qualcosa di più grande di noi, piccoli, temporali e temporanei come siamo. Esorta Herman Hesse nel libro *Il mio credo*:

«Interroga la tua anima. La tua anima non ti accuserà di esserti interessato poco di politica o di avere lavorato troppo poco, di non avere odiato abbastanza i nemici o di non aver munito a sufficienza i confini. Ma ti accuserà di avere avuto troppo spesso paura, di aver scantonato di fronte alle sue sollecitazioni, di non avere mai avuto tempo per

dedicarti a lei – la più giovane ammirevole delle tue creature – per giocare con lei, per ascoltare il suo canto. Ti accuserà di averla spesso venduta per denaro, tradita per qualche vantaggio. Sarai sempre nervoso e tediato se la trascuri; così resterai e così perirai, se non ti rivolgerai a lei con amore e sollecitudine interamente nuovi».

Professional counselor e gli altri professionisti

Gli operatori trovano facilmente più accettabile la parola fiducia piuttosto che fede, questo perché la parola fiducia non ha un'implicazione religiosa. Religione ha in sé qualcosa a che vedere con i "legami" (re-ligo) tra gli uomini. Introduce, tuttavia, un fattore mistico che non può essere controllato con mezzi scientifici in quanto comporta una riluttanza comprensibile; questa riluttanza, però, non dovrebbe scoraggiare gli operatori a individuare il senso e il ruolo che la fede svolge nella vita delle persone. Il rapporto con sé, con l'altro, tra le persone e l'ambiente appartiene a questo settore.

La fede appartiene a un ordine di esperienza diversa da quello del sapere.

Senza una certa fede che gli sforzi e l'impegno saranno compensati, verrebbe a mancare la motivazione per proiettarsi al di là di se stessi. "Tanto a che serve?" è il senso d'impotenza con cui i bambini e i ragazzi ci confrontano e il primo passo da cui l'avventura della relazione di aiuto prende forma.

All'interno di una équipe multidisciplinare il contributo del professional counselor è importante nel superamento del senso di impotenza che pervade spesso anche gli operatori nel loro insieme.

La complessità e la quantità dei problemi da affrontare con gli adolescenti, rendono oggi imperativo, dal mio punto di vista, il bisogno di lavorare insieme professionalità differenti. Credo che occorra proprio aver fede nella possibile costruzione di un pensiero e quindi operato

condiviso sincero tra professionisti diversi per la costruzione di servizi congrui ai bisogni complessi che i ragazzi ci portano ogni giorno, bisogni a cui è necessario rispondere, perché anche da ciò dipende il futuro.

Poter rispondere come soggetto collettivo è qualcosa di profondamente diverso e ricco rispetto al contributo possibile per un singolo professionista.

Come? E cosa concretamente fa il counselor, in questa esperienza, per differenza rispetto alle altre professioni:

- Offre ai tavoli di lavoro un linguaggio professionalmente "umano", per esempio ragiona con e su i ragazzi, bambini e loro famiglie non in termini di utenti, pazienti, clienti etc. ma sceglie la definizione di persone, bambini, ragazzi, tutte le volte che ciò è possibile e la situazione lo consente.

- Il lavoro del counselor subentra nel momento in cui la persona, anche quando per essa vi sia una prescrizione (del Tribunale dei Minori ad esempio), sceglie/chiede lei, all'interno del suo progetto, la mediazione/accompagnamento/facilitazione relazionale altra derivante dal counseling (solitamente nelle situazioni di stallo o quando il sistema si è "impallato"), il lavoro è caratterizzato dalla costruzione di un contratto condiviso direttamente con la persona, protetto da riservatezza, ma che sta all'interno del sistema progettuale più ampio in modo esplicito.

Il processo educativo proposto (o imposto dai Servizi) alla persona si inserisce all'interno di un progetto multidisciplinare (Neuropsichiatria e/o Psichiatria, Servizio Sociale, Tribunale dei Minori o Tribunale Ordinario, Agenzie Educative, Famiglia –naturale e/o affidataria, Scuola, Volontariato, etc.) dove l'obiettivo nel nostro caso è riabilitativo-psicosociale poiché il disagio ha spesso connotazioni patologiche con diagnosi certificata della persona.

Il counseling è un servizio che si inserisce al bisogno in modo trasversale alle differenti funzioni (funzione psicoterapeutica ad esempio che lavora sulla struttura della personalità o le altre funzioni che comunque agiscono per “presa in carico” di una parte specifica del problema, SERT per le dipendenze ad esempio ed in relazione ad una persona del sistema); il counselor ha un compito relativo alla crescita relazionale tra le parti che va oltre il costruire percorsi individuali; coltiva insieme all'individuo per il raggiungimento dei suoi obiettivi nel suo territorio relazionale per farli crescere. Aiuta e sostiene la costruzione di legami utili al proseguimento del progetto educativo nel suo complesso in un'ottica di accompagnamento alla crescita del sistema.

- Nella mia esperienza, il lavoro del counselor in una equipe multidisciplinare, si equivale per alcuni aspetti a quello dell'educatore professionale in particolare nell'aspetto che “mette gambe” al proprio mestiere e si caratterizza per la possibilità di utilizzo di spazi differenti di accoglienza. Ciò dipende dal bisogno della persona e del suo progetto. Questo nel lavoro di relazione risulta una risorsa professionale che consente una crescita con le persone che guarda anche al loro ambiente di vita (casa, scuola, lavoro, strada etc.) e non solo nello spazio di incontro del counselor (caldo, accogliente, sicuro) che comunque esiste come possibilità tra le possibilità e soprattutto per la proposta del lavoro corporeo (che necessita di spazi e strumenti appropriati).

Le differenze tra le competenze di professionisti diversi esistono ma i confini comportano spesso sovrapposizioni che però nella mia esperienza risultano superabili e non inficiano le specificità di ognuno. Uno strumento fondamentale per confrontare le esperienze e accrescere la collaborazione sincera tra le parti è costituita dalla formazione continua che l'equipe multidisciplinare si dà come metodo e strumento di crescita professionale. Le convergenze formative riconoscibili in tutti gli operatori riguardano l'approccio fenomenologico, cornice entro la

quale si esprimono le differenze con cui ci si esprime, l'attenzione al qui ed ora delle persone e alle esperienze di vita concrete, l'empatia come qualcosa che genera l'esistenza dell'io e del tu, l'obiettivo di rendere visibile alle persone la bellezza e le infinite risorse umane anche in stato di difficoltà, il lavoro comune dell'equipe per il raggiungimento degli obiettivi della persona.

L'autrice

* **Silvia lo Sardo, Professional Counselor REG-A1230-2014.** *Approccio core-energetico, Cooperativa Sociale Mirafiori, Torino. Referente della Scuola di Counseling Spi.Co. dell'associazione culturale La Locanda di Torino*

Bibliografia

- Benasayag (2013), *L'epoca delle passioni tristi*, Schmit, Feltrinelli, Milano
- Campagnoli P, a cura di (2011), *Professione counseling*, Maggioli Editore, Santarcangelo di Romagna (RN)
- Fenoglio R, Nardi L, Sumini A., Tassinari A. (2012), *L'aggressività nei servizi sociali*, Maggioli Editore, Santarcangelo di Romagna (RN)
- Inserto a cura di F. Floris “quale relazione educativa dove la sofferenza inibisce il futuro?” A. Sumini, P. Bianchini, N. Perotto, C. Beggio, S. Lo Sardo, *Animazione Sociale 273*, Edizioni GruppoAbele, Torino, 2013
- Frey-Rohn L. (1984), *Da Freud a Jung* Cortina Editore, Milano
- Galimberti U. (2007), *L'ospite inquietante*, Feltrinelli, Milano
- Kalsched D. (2013), *Il trauma e l'anima*, Moretti&Vitali, Bergamo
- Lowen A. (2006), *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano
- Lowen A. e L. (1997), *Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica*, Astrolabio, Roma
- Lowen A. (1980), *La depressione e il corpo, la base biologica della fede e della realtà*, Astrolabio, Roma

- Messina S. (2003), Senza rancori, rimpianti e rimorsi, Effatà Editrice, Cantalupa (TO)
- Miller A. (2008), Il dramma del bambino dotato e la ricerca del vero Sé, Bollati Boringhieri, Torino
- Moselli P., a cura di (2011), Il counseling a mediazione corporea e i suoi contesti, FrancoAngeli, Gorgonzola (MI)
- Pierrakos J. (2006), Corenergetica, Crisalide, Spigno Saturnia (LT)
- Pietropolli Charmet (2013), La paura di essere brutti, Cortina Editore, Milano
- Reich W. (1994), Analisi del carattere, Sugarco Edizioni, Gallarate (VA)
- Watzlawick, Beavin, Jackson (1971), Pragmatica della comunicazione umana, Astrolabio, Roma
- Winnicott (1970), La distorsione dell'Io in rapporto al vero ed al falso Sé, Armando Editore, Roma

Counseling e paternità: una specie in via di evoluzione

Antonio Piccinni *

La maggior parte della ricerca sull'influenza della famiglia nello sviluppo psicologico dei bambini riguarda il ruolo delle madri, quali principali caregiver e prime figure che trascorrono più tempo con i figli. Tuttavia anche i padri sono figure importantissime per i bambini, specialmente al giorno d'oggi, in cui molti papà stanno assumendo un ruolo più rilevante nell'educazione dei figli. Il lavoro di counseling proposto si esprime attraverso il racconto di un'esperienza sul campo che ha visto coinvolti più di 40 padri. Questo all'interno di un percorso di consapevolezza sul ruolo paterno e sulle capacità di acquisire sapere, saper fare, saper essere in una logica di gruppo e di crescita esperienziale.

Parole chiave: paternità, padri, genitori, counseling, emozioni, uomini, attaccamento

“ A 5 anni i figli dicono –Mio Padre ha sempre ragione – A 10 anni – Mio padre qualche volta sbaglia – A 15 anni – Mio padre non capisce niente – A 30 anni – A se avessi dato retta a mio padre!”

Ricordo quando ero piccolo di aver visto questo quadretto nella cucina della casa dei miei genitori tutti i giorni e per tutti gli anni che ho vissuto con loro. Non ricordo esattamente qual'era l'origine di questo oggetto, se fosse stato dato a mio padre, se l'avesse comprato lui stesso o se qualcuno dei miei fratelli più grandi glielo avesse regalato per la

festa del papà. Certo che, come spesso accade per i ricordi dell'infanzia, è rimasto lì, scolpito sulla pietra della memoria. Accade infatti che li recuperiamo proprio quando il nostro percorso ce lo permette e, quando ho deciso di dedicarmi a questo tema, molte immagini del passato sono ritornate. Adesso, che ho superato i 30 anni da molto, mi interrogo sul ruolo e sulle funzioni che un padre (mio padre) ha avuto nella crescita e per il benessere di un bambino. Mio padre sicuramente non aveva “sempre ragione” e questo lo riconosco adesso come lo riconoscevo allora. Allo stesso tempo ha assunto un ruolo determinante per me che, come per tanti figli della mia generazione, ho sempre riposto in mia madre il centro della mia attenzione. “Se quello che i mortali desiderano potesse avverarsi, per prima cosa vorrei il ritorno del padre” è Telemaco, figlio di Ulisse, a parlare così nell'Odissea. Uno dei primi personaggi che, nelle grandi opere dell'umanità, testimonia la sofferenza legata all'assenza paterna.

L'interesse sul ruolo del padre nasce dal bisogno di una ricerca che coinvolge la mia sfera personale e professionale. “Che linea stai dando al tuo attuale lavoro” questa è una di quelle domande che mi fanno spesso colleghi o amici che rimangono stupiti quando scoprono che oramai da anni lavoro con gruppi di uomini che decidono di fare un percorso educativo e di crescita come padri. “Il mio problema al momento è come spostarmi dalla madre al padre” questa risposta sorprende anche me ed è rimasta per un po' lì, sospesa, prima di svanire. Ma era la risposta o l'inattesa nascita di una domanda? “Insieme padri”¹ è un percorso rivolto a uomini che vivono l'esperienza della paternità e nasce da una domanda profonda che nel mio essere figlio mi sono sempre posto. “Che ruolo ha avuto dentro di me mio padre?” “Cosa mi porto della sua presenza e cosa soffro della sua assenza?” queste e altre domande hanno affollato i miei pensieri sia da un punto di vista umano che professionale, soprattutto dopo aver perso la possibilità di confrontarmi con lui a soli 22 anni (quando una malattia decise di allontanarlo da me). Per questo è nata l'esigenza di costruire un percorso rivolto ai padri; una

categoria, una specie, che da sempre si dibatte all'interno di una pedagogia e psicologia rivolta al mondo delle madri e che oggi non vuole più marcare il territorio dell' "estinzione" bensì desidera essere riconosciuto nella sua "evoluzione".

Questa riflessione non vuole essere uno spaccato scientifico sulla psicopedagogia della paternità ma vuole raccontare un'esperienza di counseling significativa, vissuta da più di quaranta padri che hanno scelto di venire il sabato mattina presso il Centro per le Famiglie² a parlare di sé, del proprio mondo, delle paure, delle aspettative, delle fantasie e soprattutto del delicato, e fondamentale, rapporto con i propri figli e figlie.

Tale premessa illustra un elemento che, anche se con caratteristiche e tempi differenti, accomuna le storie di molti padri e neopadri. La letteratura scientifica ha concentrato molta della propria attenzione sul mondo interiore della futura madre, la cui dimensione emotiva e pedagogica è stata ampiamente perlustrata e analizzata in ogni suo aspetto più intimo e inconscio, anche grazie alla grande diffusione della "teoria sull'attaccamento" (Bowlby, 1976). Ma troppo poco ci si chiede cosa pensa, cosa sente, cosa prova un uomo che deve vivere ed affrontare l'esperienza della paternità. Un uomo che decide di avere un figlio va incontro ad una fase del proprio ciclo di vita che ha un enorme potenziale di trasformazione dell'identità: insieme al proprio figlio un uomo vede nascere un "nuovo se stesso" ricco di emozioni a volte sconosciute. Entrare nella dimensione del "per sempre", come si entra quando si ha un figlio, costringe l'uomo a doversi confrontare con la dimensione del "definitivo" (Pellai, 2009), varcando così la soglia di un'avventura priva di navigatori automatici o percorsi tracciati ma che si esprime in un viaggio personale, imprevedibile e sconosciuto. In un contesto storico dove sono mancati i punti di riferimento paterni, e dove l'educazione per cultura veniva affidata totalmente al mondo femminile, diventare padre stimola l'immaginario maschile soprattutto nel pensare di perdere un ruolo di stabilità e indipendenza tipico del proprio ciclo di vita

(paura di interrompere la carriera, di non avere più tempo per gli amici ecc.). Le emozioni dei neopapà il più delle volte sono emozioni che non vengono ascoltate ma risultano essere qualcosa da cui scappare e di cui vergognarsi. La vergogna viene vissuta all'interno del percorso e viene condivisa con quella degli altri che si sentono giudicati nelle loro difficoltà e diversità. Solo attraverso la "condivisione" di uno spazio di ascolto umano ed educativo questa emozione viene depauperata della sua "enormità" e vissuta come naturale ed esprimibile.

Il percorso di counseling si è proposto di dare spazio al mondo emotivo dei padri e alle funzioni protettive che essi svolgono sin dai primi momenti di vita del proprio bambino o bambina. Partendo da un approccio teorico che fa riferimento sia ad un modello umanistico-rogersiano (Rogers, 1997) che mette al centro del percorso il cliente (i clienti in questo caso), sia ad un modello gestaltico-integrato (Ginger, 1990) che, attraverso l'uso di tecniche di drammatizzazioni e giochi esperienziali, ha permesso ai papà di sperimentare varie possibilità esistenziali e mettersi in contatto profondo con se stessi. Dare uno spazio alla "paternità" per ascoltarne le emozioni, identificarle, esprimerle e avvicinarsi sempre di più al mondo emotivo dei propri figli. Questo attraverso l'uso di una "educazione al linguaggio" come mediatore e creatore di forme espressive nuove o semplicemente diverse da quelle che utilizziamo frequentemente. Ogni apprendimento, perché sia efficace, deve rispettare il ciclo di progressiva distruzione e ricostruzione della realtà e dei suoi significati, ovvero una costante riorganizzazione degli elementi cognitivi e concettuali, affettivi e comportamentali dell'apprendimento stesso. Ogni acquisizione richiede dunque un'operazione di cambiamento. L'introduzione di una nuova informazione, all'interno di percorsi come questo, produce una destrutturazione del precedente equilibrio, con uno stato transitorio di confusione, a volte paura e ambivalenza, verso la ricerca di una nuova combinazione di elementi significativi. *"Solo i neonati bagnati amano i cambiamenti"* (Von Oech,

1987) questo detto ironicamente sottolinea la profonda verità insita nella difficoltà con cui procediamo nei meccanismi di assimilazione e accomodamento (Piaget, 2001) necessarie nell'evoluzione trasformativa di ogni sviluppo umano. Accettare il cambiamento significa accettare la "disorganizzazione significativa" e quindi andare incontro all'accettazione del cambiamento come una funzione indispensabile per l'orientamento esistenziale (Giusti, Montanari, Spalletta, 2000).

Son vari i temi affrontati durante gli incontri come sono vari i vissuti dei padri che, attraverso la costruzione della fiducia, cominciano a raccontare le loro storie (e a volte i propri drammi) legate a una cultura dove il padre è ancora in molti casi un soggetto di "serie B" rispetto alla madre. Il "padre consapevole"³ oggi vuole fare il padre e desidera avere l'occasione, alla stessa stregua della madre, di poter esercitare non solo i propri diritti ma anche i propri "doveri" genitoriali, sia in una prospettiva psicodinamica per acquisire la consapevolezza del compito psicologico ed educativo e "collocarsi" all'interno della relazione madre-figlio, sia in una prospettiva culturale e legislativa dove ancora oggi il padre è vissuto come colui che "sbaglia" e che non ha gli stessi diritti della madre (come è noto, con la [Legge 08/02/2006 n. 54](#), entrata in vigore il 16 marzo 2006, il legislatore ha inteso rimodellare la disciplina dell'affidamento dei figli in materia di separazione ma siamo ancora lontani da un'effettiva attualizzazione).

Altro tema affrontato durante gli incontri è la relazione tra padri e figlie. Relazione costellata da una serie di difficoltà e pregiudizi che si evidenziano soprattutto nel rapporto che gli uomini vivono con il "femminile". Tramite il linguaggio, la comunicazione e l'ascolto è possibile mettersi in relazione con il mondo emotivo delle figlie e non solo. È emerso fin da subito nella mia esperienza come i problemi educativi nei confronti dei figli fossero legati a una fusione tra la "coppia coniugale" e la "coppia genitoriale" e di come queste due dimensioni si sovrappo-

ponessero sempre e comunque. Per questo il percorso ha avuto come obiettivo "costringere" gli uomini a doversi confrontare con aspetti del mondo delle madri (e delle donne) per sviluppare una capacità empatica maggiore. Questo per migliorare il clima comunicativo della coppia e riuscire a condividere i bisogni educativi, affettivi e relazionali dei propri figli, cominciando a considerare la "paternità" come capitale sociale e affettivo.

Il percorso termina con un lavoro sui "pregiudizi" e stereotipi di genere, tanto diffusi nella nostra società. Spesso i padri sono a loro volta disinformati e impreparati ad affrontare temi che riguardano la "diversità" come ad esempio l'omosessualità e l'omogenitorialità. "Sono un essere umano, e nulla di ciò che è umano può apparirmi estraneo", disse Terenzio, un poeta latino. Vale a dire che essere consapevole della mia umanità significa rendermi conto che, con tutte le differenze che ci sono effettivamente tra gli individui, io sono pure, in qualche modo, *dentro* ciascuno dei miei simili (Savater, 1995). Questa vuole essere un'occasione di riflessione teorica e pratica su come poter affrontare la "diversità" dei propri figli ed educarsi/educarli al confronto e all'accettazione.

Se è vero che tanto più si parla di una cosa quanto meno se ne ha, la ripresa attuale del tema della paternità non può non essere sospettata. Ma se è vero che il tema viene ripreso in alcuni contesti, particolarmente in quelli psicologici e legislativi, continua a rimanere fortemente marginale in nell'ambito del counseling dove si tratta diffusamente di conflitti, di genitorialità (spesso materna), di sviluppo e di valori ma poco di paternità (Santelli Beccegato, 1991). L'interesse del counseling psicopedagogico è nella comprensione del senso della vita umana e delle possibili modalità di aiuto per viverla al meglio. In quest'accezione non può essere estranea l'attenzione alla paternità, con il suo "senso" nello sviluppo della vita psicologica ed educativa di un figlio e di una figlia⁴, e ai rischi della sua "assenza" che ancora oggi, per motivi probabilmente diversi da quelli di ieri, continua ad esserci. "Aiutare" in questo contesto significa imparare a riconoscere condizioni e momenti legati

al rapporto tra padri e figli per costruire possibili occasioni di crescita/ confronto e, in ultima istanza, significa potenziare il talento necessario per riuscire a svolgere un ruolo genitoriale, una funzione emotiva e cognitiva necessarie al sano sviluppo di un essere umano.

Note

¹“Insieme padri” è finanziato e promosso dal *Centro per le Famiglie* del Comune di Casalecchio di Reno

²Il percorso si è strutturato in 7 incontri che avevano una durata di tre ore ciascuno

³Non parliamo di tutti gli uomini che diventano padri ma di coloro che scelgono e desiderano esserlo

⁴Del perché abbiamo bisogno di un padre o di qualcuno che abbia una “funzione paterna” e di quali sono i rischi della sua assenza è argomento che non è possibile trattare in questo breve articolo

L'autore

* **Antonio Piccinni**. Supervisor Counselor laureato in Scienze dell'Educazione, in Scienze del Comportamento e delle Relazioni Sociali, e specializzato in Psicologia Clinica e di Comunità. Ha uno studio e lavora privatamente come Psicopedagogista Counselor per percorsi individuali e di gruppo. Ha lavorato per 5 anni presso il Servizio Sociale Adulti del Comune di Bologna come Responsabile del Servizio di Counseling. Attualmente collabora con C.S.A.P.S.A. (Centro Studi Analisi Psicologie e Sociologie Applicate) di Bologna come Psicopedagogista Supervisore ed Esperto Bilancio di Competenze. Nel 2005 è stato consulente psicopedagogico presso il CDP (Centro di Documentazione Pedagogica) del Comune di Casalecchio di Reno (BO). Si occupa di Consulenza, Supervisione e Orientamento presso vari enti. È docente formatore in ambito scolastico per percorsi orientati allo sviluppo delle competenze degli insegnanti nella relazione educativa. Collabora con il Centro per le Famiglie di Casalecchio in qualità di esperto psicopedagogista per il sostegno alla Paternità e con la cattedra di Pedagogia Generale e della Famiglia del corso di laurea in Scienze dell'Educazione dell'Università di Bologna. È coautore del testo “Ritrovare lavoro: bilancio di competenze e fasce deboli” edito da Franco Angeli e autore di articoli pubblicati in diverse riviste on-line che trattano il tema della genitorialità. Scrive per riviste scientifiche come “Infanzia”.

Bibliografia

Andolfi M. (a cura di) (2001), *Il padre ritrovato*, Franco Angeli, Milano

Bowlby J. (1976), *Attaccamento e perdita*, Vol. 1: L'attaccamento alla madre, Boringhieri, Torino

Bowlby J. (1976), *Attaccamento e perdita*, Vol. 2: La separazione dalla madre, Boringhieri, Torino

Braconnier A. (2008), *Padri e figlie*, Raffaele Cortina Editore, Milano

Ginger S., (1990), *La Gestalt: Terapia del “con-tatto emotivo”*, Mediterranee, Roma

Giusti E., Montanari C. e Spalletta E. (200), *La supervisione clinica integrata*, Masson, Milano

Inhelder B., Piaget J., (2001), *La psicologia del bambino*, Einaudi, Milano

Pellai A., (2007), *Le mie mani sono le tue ali*, Cinisello Balsamo, Milano, Ed. San Paolo

Pellai A., (2009), *Nella pancia del papà*, Franco Angeli/le Comete, Milano

Recalcati M. (2011), *Cosa resta del padre?*, Raffaele Cortina Editore, Milano

Rogers C. (1997), *Terapia centrata sul cliente*, La Nuova Italia

Savater F. (1995), *Etica per un figlio*, Laterza, Roma-Bari

Santelli Beccagato L. (1991), *Bisogno di valori*, La Scuola, Brescia

Von Oech R. (1987), *A Whack on the Side of the Head*, (Cassette), Abridged

Dolore e cura di sé. Counseling filosofico in una situazione di sofferenza

Lavinia Furlani e Angelo Giusto *

Il counseling filosofico parte dalla consapevolezza che non si può guarire dal dolore, ma si può imparare a convivervi, a sopportarlo meglio ed anche ad utilizzarlo come una risorsa per trasformare se stessi attraverso la cura di sé. In particolare María Zambrano ha operato in questa direzione.

Poiché il dolore è refrattario al linguaggio, diventa importante l'uso delle immagini nell'affrontare casi di sofferenza.

Si riporta un caso di dolore esistenziale affrontato in sede di consulenza filosofica facendo riferimento a queste considerazioni.

Parole chiave: counseling filosofico, dolore, cura di sé

Di fronte alla sofferenza di cui è colma la vita umana si sono poste, fin dai tempi più antichi, molteplici pratiche di cura.

Negli ultimi decenni è comparsa una modalità nuova, ma al contempo antica: quella del counseling filosofico. A differenza di altri approcci, il counseling filosofico non guarda al dolore come a un inconveniente fastidioso dell'esistenza, da scacciare quanto prima dalla nostra vita e da cui si possa guarire con una cura.

Si ritiene invece che il dolore non sia separabile dall'esistenza, ma ne faccia parte integrante, anzi addirittura ne costituisca un fondamen-

to costitutivo: la sofferenza non è solo un evento fisico o psichico, ma è la condizione dell'uomo, in quanto essere limitato e mortale. Pertanto non si può guarire dal dolore, ma si può imparare a convivervi, a sopportarlo meglio ed anche ad utilizzarlo come una risorsa per trasformare se stessi attraverso la cura di sé.

La cura di sé ha un ruolo centrale nel counseling filosofico è in questo contesto che assume importanza primaria il rapporto con l'altro, attraverso il quale si può costruire l'immagine di sé, un'immagine in continua trasformazione che solo l'altro è in grado di rifletterci. E l'immagine, proprio per la sua struttura non argomentativa e non razionale, rappresenta spesso una via più diretta e privilegiata alla conoscenza di sé.

La costruzione dell'immagine di sé, passaggio obbligatorio per prendersi cura di sé, passa attraverso l'immagine che l'altro rimanda e nella quale ci si può rispecchiare. Per questo è fondamentale che l'altro ci faccia da specchio, rimandandoci un'immagine il più possibile vera, autentica. In altre parole, per prendersi cura di sé è indispensabile che ci sia chi si prenda cura del nostro prenderci cura.

In queste pagine cercheremo di mostrare come nel counseling filosofico l'umano patire, che contrassegna la vita di ognuno di noi, e l'immagine, nelle sue svariate forme, divengano risorse preziose in un processo di costruzione del proprio sé.

Uno dei problemi centrali nell'ambito di tutte le pratiche volte a dare un senso al dolore è che esso, nella sua cecità e irrazionalità, è difficilmente comunicabile, soprattutto attraverso modalità linguistiche: il dolore è refrattario al linguaggio. E questo non per carenza della lingua, ma per la natura stessa del dolore, che non ha alcun referente esterno. Per questo il dolore resiste all'oggettivazione ed è difficilmente condivisibile. A volte sono proprio le immagini le più adatte a scalfire questa corazza di incomunicabilità che la persona che soffre spesso si costruisce, a trovare una via di comunicazione più obliqua e indiretta, ma proprio per questo più efficace.

L'esperienza del dolore può arrivare a mettere profondamente in crisi la domanda di senso sulla propria esistenza e il dolore stesso apparire del tutto insensato. Tuttavia, se consideriamo il dolore come una conseguenza naturale dell'essere nel mondo, allora anch'esso può acquistare un senso, anche se, nelle sue forme più acute, impone nuove modalità di relazione con il mondo.

Spesso la filosofia, che pure è nata da una situazione di disagio, non riesce a dare ragioni al dolore, così incarnato e radicato nell'hic et nunc della persona sofferente. In alcuni casi, tuttavia, il dolore è stato considerato non solo come limite, ma anche come risorsa per un percorso di conoscenza e di trasformazione di sé. A questo proposito significativa è la testimonianza di María Zambrano: per la filosofa spagnola la malattia è riconosciuta come un regalo, che consente, attraverso il "dis-nascere", di costruire la propria rinascita, di "nascere secondo se stessi".

Sulla base di queste considerazioni presentiamo un'esperienza di counseling filosofico che l'autrice di questo articolo ha effettuato con una persona che vive un profondo disagio.

Illustro solo alcuni momenti degli incontri svolti con questa persona nell'arco di diversi mesi, quelli più direttamente legati agli aspetti che interessano questo lavoro, tralasciandone altri che, se pur significativi nel mio percorso di counseling filosofico, hanno in questa sede rilevanza minore.

Quando ci incontriamo la prima volta, Simonetta si presenta come una donna di bell'aspetto, molto curata nel vestire. È sposata e ha un figlio di due anni, Samuele, affetto da un morbo rarissimo. Il suo sguardo è fisso su di me, a volte sembra assente. La malattia del figlio è talmente grave, che da due anni Simonetta ha lasciato il lavoro per dedicarsi a lui.

Queste sono alcune delle cose che mi dice durante il nostro primo incontro:

"Mi sono annullata, esisto solo in funzione di Samuele. La mia vita è troppo sacrificata e mi sento disperata, non ne vengo fuori."

"È da anni che non riesco a fare nulla, non riesco a concentrarmi su me stessa."

"Non sopporto di non sapere come procederà la vita del mio bambino, se riuscirà almeno a interagire con me, a farsi capire."

"A volte sento l'esigenza di scappare o di appendermi via assieme al bucato, sento che non faccio quello che voglio, che non sono più me stessa. Mi sento annullata. E non so dove trovare la forza per andare avanti."

"Vorrei fare qualcosa per me e non so cosa, non vorrei fare la vita solo in funzione di mio figlio, e mi sento in colpa, perché lui soffre moltissimo, non dorme, ha crisi epilettiche continue. Mi sembra di non fare mai abbastanza."

"La maggior parte delle persone che mi sono vicino non capisce quali sono i miei problemi, non si accorgono di come stanno le cose, degli schemi di cui sono prigioniera. Per cui mi sento sola e senza amici con cui confrontarmi, ho solo mio marito."

Cosa faccio innanzitutto, già nel primo incontro, per aiutare Simonetta? La accolgo, la accetto, la ascolto attentamente. Così facendo, fin dall'inizio la aiuto a mettere a fuoco la sua situazione, ma soprattutto a mettere a fuoco le emozioni che prova.

Qual è il disagio di Simonetta? In realtà, emergono subito diversi aspetti:

- 1) la malattia del figlio, il suo futuro incerto, con il carico di responsabilità e di decisioni da prendere che esso comporta;
- 2) la difficoltà a prospettare un futuro nella sua vita, cioè a scindere Simonetta in quanto donna da Simonetta in quanto mamma di Samuele;
- 3) insoddisfacente vita relazionale, in particolare insoddisfacenti relazioni amicali;
- 4) mancanza di motivazioni, di chiarezza su valori e scopi, sui suoi obiettivi e sulle sue stesse capacità.

Simonetta esprime un insieme di paura, disorientamento, solitudi-

ne, angoscia, dolore, disperazione.

Le propongo di rivederci per iniziare un percorso di chiarificazione.

La invito a raccontare la sua storia, a fare un racconto autobiografico, per riscoprire emozioni, persone, situazioni che davano gusto, valore e senso alla sua vita prima di Samuele.

Inizia in modo disordinato a raccontarmi momenti di vita passata.

Sta muovendo i primi passi lungo quello che potrebbe essere per lei un percorso, non so ancora quanto lungo e accidentato, di esplorazione e di ricerca di se stessa; un percorso che si può intraprendere solo partendo da sé.

Anche se non c'è alcuna sollecitazione da parte mia, in modo spontaneo si serve prevalentemente di immagini, che rievoca parlando lentamente, con lo sguardo che a volte sembra fissarsi su un punto lontano, come se stesse effettivamente vedendo quello che mi descrive:

“Una volta in cui sono stata davvero felice è stata quando io e mio marito abbiamo vinto un rally e, uscendo dall'auto, ci siamo tolti i caschi rossi e grigi. Pioveva a dirotto ed eravamo zuppi d'acqua, ma è niente rispetto all'emozione che sento ancora dentro: mi sembra di rivedere il viso sorridente di mio marito...”

“... adesso che penso alla pioggia mi ricordo quando è arrivata una grande grandinata e sono riuscita a salvare tutte le mie piante, lì sì che ero veramente felice e saltavo di gioia, a tal punto che ridevo da sola perché ero riuscita a fregare la tempesta...”

“... altri salti di gioia li facevo quando tornavo a casa e le mie due oche mi venivano incontro finché non aprivo la portiera della macchina.”

Simonetta richiama alla memoria persone ed emozioni che per lei erano importanti e si rende conto che invece, attualmente, non ha intorno a sé nessuno con cui condividere simili esperienze.

Queste immagini, e soprattutto il modo in cui le collega, seppur senza rendersene conto, richiamano aspetti importanti del suo vissuto

emotivo.

Anche se quei momenti sono passati, sono presenti nel suo ricordo e quindi sono come un serbatoio a cui Simonetta può attingere nei momenti di astinenza, come li chiama lei.

Osservo come la sua memoria proceda attraverso collegamenti che spesso sono costituiti da elementi apparentemente secondari, come nel caso della pioggia, ma che fungono da collante, in una sorta di montaggio di attrazioni. Forse così riesce a ritrovare un filo, che le consente di ricostruire, attraverso le immagini, parti significative del suo vissuto.

Le suggerisco di provare, ogni volta che si sente più giù del solito, a rievocare immagini come quelle che ha condiviso con me.

All'incontro successivo Simonetta mi dice subito di stare peggio della volta precedente.

“Ho provato a rievocare le immagini positive del mio passato, ma l'unico risultato è che mi sono sentita peggio. Pensare che non posso più fare i rally mi pesa tantissimo e se ricordo la felicità che provavo a salire sull'auto, mi viene l'angoscia. Anzi mi viene tanta rabbia al punto che devo trattenermi per non prendermela con Samuele. E subito dopo vado fuori di testa e mi sento in colpa.”

“Mi sembra di peggiorare ogni giorno di più, pensavo che mi sarei sentita più leggera dopo i nostri incontri, invece mi accorgo che la fatica è aumentata.”

È naturale che Simonetta si senta peggio della prima volta che ci siamo incontrati. Sta vivendo un altro tipo di sofferenza, che si aggiunge al dolore che già contrassegna la sua vita: la sofferenza attraverso la quale è necessario passare per iniziare e per portare avanti un percorso di autoconsapevolezza, che è anche un percorso di messa in discussione e di parziale decostruzione dell'immagine che in questi anni Simonetta ha costruito di sé e che gli altri le rimandano.

Le chiedo che immagine ha di sé.

“Il giorno che sono nata mi è stato dato un nome, il giorno che è nato mio figlio io quel nome l’ho perduto, ho perduto forse la mia identità: sono divenuta la mamma di...”

“Mi sembra di vivere due vite contemporaneamente: una deve essere lucida e presente alle sue e alle nostre esigenze, l’altra è sempre in volo alla ricerca della cosa che ora mi appare l’unica via di salvezza: la forza.”

Questo è un punto importante, sul quale sarà necessario tornare in incontri successivi.

Come avevo chiesto a Simonetta di descrivermi momenti che davano senso alla sua vita, ora le chiedo di provare a farmi capire come si sente quando le viene l’angoscia.

“Non riesco a descriverla, perché non trovo le parole che rendano quello che sento dentro. È come un baratro nel quale finisco senza nemmeno rendermi conto.”

“Parole ne ho tante, ma non serve a nulla: da questo abisso, comunque vadano le cose, io non ci esco più.”

“Tutto rimane dentro, tutto verrà sepolto ed inizi così a fossilizzare le pareti del cuore.”

“Solo quando il cuore ti sanguina tra le mani puoi avere la vera comprensione del dolore.”

Dalle parole di Simonetta emerge chiaramente la difficoltà di comunicare il dolore, nonostante il suo sforzo di usare immagini come quella del cuore che sanguina.

Proprio per questo le chiedo di rimanere sulle immagini, in particolare su quella dell’abisso e di descriverla meglio.

“Mi sento dentro un grande imbuto. Ci scivolo dentro, percorro le pareti andando sempre più giù, fino ad arrivare alla parte più stretta. Mi capita così ogni volta che ci finisco dentro. E mentre vado in giù me ne

accorgo che sto precipitando, solo che non riesco a fermarmi. Poi, quando sono in fondo, l’unica cosa che faccio è guardare in su. A quel punto mi trovo di fronte ad una montagna insormontabile, mi sembra che non tornerò mai più su e che rimarrò in quell’abisso per sempre.”

Le chiedo di provare ad immaginare in che modo potrebbe risalire l’imbuto per ritornare alla parte più larga.

“Quello che mi serve è una boccata di ossigeno, infatti là sotto mi manca l’aria. Mi sento trascinare sul fondo da una catena con un peso enorme attaccato soffoco e c’è buio. Sono piccola e non posso muovermi. Qualsiasi cosa faccia non riesco a riemergere... e poi di colpo senza accorgermi sono fuori all’aria, alla luce, libera. E... per un’altra volta ancora sono salva.”

“Se ripenso a che cosa è che in passato mi ha fatto risalire, mi rendo conto che si tratta di cavolate, basta poco: una giornata di sole, un mezzo sorriso di Samuele, uno stimolo che vada a farmi venir voglia di far qualcosa, di creare. Infatti quando sono in fondo all’imbuto, non ho voglia di niente e mi sembra che niente mi possa riaccendere. Però poi è un attimo: mi ricordo che una volta ho visto in televisione un ovetto colorato e ho pensato che avrei potuto farlo uguale. La mattina dopo mi sono alzata con la voglia di creare: ero già tornata nella parte larga dell’imbuto.”

In questo caso sono io che la stimolo a far uso del suo immaginario per parlarmi del suo dolore, per renderlo attraverso immagini, visto che è così difficile comunicarlo attraverso il linguaggio verbale.

Immagini come quella dell’imbuto o della montagna hanno un valore metaforico e simbolico, che l’aiuta a delinearle con maggior precisione; mi dice spesso che si “vede” scivolare nell’imbuto e che la montagna si staglia così nettamente e minacciosamente di fronte a lei, che il senso di soffocamento che prova è di grande intensità.

La semplice procedura immaginativa che le propongo, cioè di im-

immaginare in che modo possa uscire dall'imbuto nel quale è sprofondata, attiva il suo immaginario verso una risposta che va nella direzione della cura di sé, della risalita verso l'ossigeno che in fondo al baratro le manca. E così sono le immagini stesse, come quella della giornata di sole o dell'ovetto colorato, che le vengono in soccorso e riattivano una modalità tutto sommato semplice per tornare a respirare e sentirsi libera.

In un incontro successivo Simonetta, mentre mi racconta della sua settimana, ad un certo punto non riesce più a trattenersi ed esplode:

“Perché tutto questo sta succedendo a me? cos’ho fatto di male perché mi accada tutto questo? È colpa mia? Dove ho sbagliato?”

Da questa domanda è iniziato un lungo percorso che ha permesso a Simonetta di capire che questo viaggio non le darà mai la risposta che cerca ma la porterà, usando le sue parole, *“laddove non avrei mai pensato, in un luogo lontanissimo in un mondo difficilissimo da raggiungere un luogo dove pochi riescono veramente a penetrare, questo viaggio mi porterà a conoscere la mia vera anima.”*

“Quando sono dentro l'imbuto e mi manca l'aria, non mi riconosco più; a volte è come se ci vedessi un'estranea in fondo a quell'imbuto.”

“La cosa più importante è che quando esci da questo abisso diventi indistruttibile. Combattere contro un nemico è sicuramente molto difficile, ma combattere contro se stessi lo è ancora di più, perché per vincere devi conoscere il tuo avversario e non c'è nulla al mondo di più complicato di riuscire a capire chi e che cosa siamo.”

Partiamo da qui per sviluppare insieme una ricerca del “come sono e come vorrei essere”, alla scoperta dei suoi perché, delle sue motivazioni, dei suoi valori e dei suoi scopi.

La invito a descriversi usando solamente immagini.

“Mi vedo forte come una leonessa che ruggisce in continuazione, che è potente e che non ha paura di niente. Questa leonessa, però, quando vede

il suo cucciolo in pericolo si trasforma in un coniglio.”

Le chiedo poi di visualizzare il suo “come vorrei essere”.

“Vorrei essere un sole: poter illuminare e scaldare la vita di mio figlio e di mio marito. E se anche qualche nuvola lo copre, alla fine lui vince sempre e torna a brillare.”

In questa attività particolare importanza ha l'immaginazione nella costruzione dell'immagine di sé.

Attraverso l'immaginazione Simonetta riesce ad uscire da sé per proiettarsi in un percorso di trasformazione e di costruzione di un nuovo sé. Questo non attraverso una pratica che l'allontana dalla realtà, isolandola in un mondo frutto della sua fantasia, ma, al contrario, che, proprio perché parte dal “come sono” e si muove verso il “come vorrei essere”, favorisce il legame, più profondo e di carattere trasformativo, di Simonetta con la propria realtà.

A questo punto Simonetta mi dice che trova difficoltà nel rispecchiarsi nell'immagine che gli altri hanno di lei. Per farmi capire meglio si serve ancora una volta dell'immaginario.

“Gli altri mi vedono come un vulcano che erutta forza. Mi vedono sempre curata, truccata e sorridente. Dai loro sguardi sembra che una persona bella, che prova ad essere solare, non possa essere una persona che soffre. Quindi secondo loro non ho bisogno di aiuto.”

“E se subito mi sento orgogliosa quando mi dicono che sono forte, con il passare del tempo ho capito che è stata la mia rovina: io non sono forte, io non voglio essere forte, tutto questo è molto più grande di me, io ho paura, ho bisogno di aiuto, aiuto aiutatemi io non voglio sembrare forte, io voglio solo piangere.”

Mi viene naturale chiederle che immagine vorrebbe che gli altri avessero di lei.

“Vorrei che gli altri non mi vedessero solo legata alla mia situazione. A Samuele ho dato tutta la mia anima, per lui ho usato tutta la mia forza ed ogni mio respiro. Ma io non sono solo una mamma, sono una moglie e soprattutto una donna. Nessuna di queste tre persone può esistere nel migliore dei modi se anche le altre non vivono pienamente il loro essere.”

Simonetta raccoglie quanto seminato per strada, mette insieme quanto emerso durante il percorso e mette così a fuoco i valori per lei importanti: cura, piccole dosi di libertà, dedizione, empatia, amore.

Simonetta mette a fuoco inoltre alcuni scopi concreti corrispondenti a quei valori, che danno senso alla sua vita: imparare ad accudire Samuele; trovare il tempo per leggere finché il bimbo dorme; prendersi cura di sé non trascurando l'aspetto fisico.

Simonetta è ora più consapevole, più capace di scegliere, con una mappa di valori, significati e scopi più ampia e più dettagliata. Conosce meglio se stessa, chi è e chi vorrebbe essere, i suoi perché. È più consapevole dei suoi schemi di pensiero e della sua volontà reale, concreta.

Simonetta è stata aiutata a sopportare ciò che non può evitare, a dare sempre e comunque un senso alla vita, senza indagare nell'ambito dell'inconscio psichico, non considerandola “malata” e senza impartire prescrizioni: semplicemente aiutandola a prendersi cura di sé e quindi favorendo la sua autonomia e la sua responsabilità.

Gli autori

** Lavinia Furlani e Angelo Giusto, amici e colleghi da diversi anni, sono consulenti filosofici. Entrambi sono membri del comitato scientifico della Scuola di Alta Formazione in Counseling Filosofico con sede a Lonigo (www.saficof.it) dove insegnano counseling e pratiche filosofiche. Dal 2009 curano una rubrica settimanale su Il giornale di Vicenza dal titolo *Prendiamola con Filosofia*. Nel 2011 hanno pubblicato il libro *“Dolore e cura di sé”* e nel 2013 hanno pubblicato *“Prendiamola con filosofia”*.*

Bibliografia

- Achenbach G. B. (2004), *La consulenza filosofica. La filosofia come opportunità di vita*, Apogeo, Milano
- Didi-Huberman G. (2005), *Immagini malgrado tutto*, Raffaello Cortina, Milano
- Gadamer H. G. (2004), *Il dolore. Valutazioni da un punto di vista medico, filosofico e terapeutico*, Apeiron, Roma
- Hadot P. (2005), *Esercizi spirituali e filosofia antica*, Einaudi, Torino
- Lahav R. (2004), *Comprendere la vita. La consulenza filosofica come ricerca della saggezza*, Apogeo, Milano
- Natoli S. (1986), *L'esperienza del dolore. Le forme del patire nella cultura occidentale*, Feltrinelli, Milano
- Raabe P. B. (2006), *Teoria e pratica della consulenza filosofica. Idee fondamentali, metodi e casi di studio*, Apogeo, Milano
- Rovatti P. A. (2006), *La filosofia può curare? La consulenza filosofica in questione*, Raffaello Cortina, Milano
- Scarry E. (1990), *La sofferenza del corpo. La distruzione e la costruzione del mondo*, Il Mulino, Bologna
- Sontag S. (2003), *Davanti al dolore degli altri*, Mondadori, Milano
- Zambrano M. (2000), *Delirio e destino*, Raffaello Cortina, Milano

La mindfulness nella vita di lavoro. Tra rischi di manipolazione e opportunità di consapevolezza

Massimo Tomassini *

Il “movimento della mindfulness”, sempre più diffuso nei paesi a maggiore sviluppo (anche in Italia) contiene al suo interno elementi solo apparentemente omogenei, dei quali è necessaria un’attenta lettura, capace di individuare da un lato i rischi di manipolazione presenti in molte proposte che si affacciano in questo campo dall’altro le opportunità di sviluppo e liberazione intrinseche nelle pratiche di consapevolezza.

L’articolo, riferito a realizzazioni e potenzialità della mindfulness rispetto al vasto insieme di esperienza umana che si esprime nella “vita di lavoro” si articola in tre brevi sezioni. Nella prima viene commentato il programma di mindfulness training sviluppato dalla multinazionale Google.

Nella seconda vengono ripresi alcuni aspetti essenziali di un’esperienza di insegnamento condensata in *Happiness at Work*, un volume di recente pubblicazione che offre spunti importanti in questo campo. Infine, nella terza sezione, l’articolo riporta sinteticamente alcune considerazioni tratte da attività di training e ricerca attualmente in corso di sviluppo, rinviando a futuri contributi dedicati all’intersezione tra pratiche formative nel campo della mindfulness e pratiche di counseling di gruppo.

Parole chiave: mindfulness, riflessività, mindfulness counseling, felicità, intelligenza emotiva

L’onda della mindfulness

Una copertina e un lungo articolo sulla “mindful revolution” della rivista *Time* hanno ancora una volta portato l’attenzione del grande pubblico sulla *mindfulness*, presentata dal sottotitolo dell’articolo come la “scienza di trovare il proprio focus in una cultura stressata e costretta al multitasking” (Time Magazine, 2014). L’interesse, non nuovo, di questa prestigiosa testata per le esperienze di meditazione (della quale *mindfulness* è spesso usato come sinonimo) è solo un’ulteriore testimonianza del peso anche mediatico di un movimento che ha come epicentro gli Stati Uniti e che continua a coinvolgere pubblici sempre più vasti su scala globale. Un movimento nel quale si combinano in modo singolare sia spinte all’efficienza individuale e organizzativa sia tensioni spirituali (considerando che nessun esponente della “mindful revolution” nega il proprio retroterra buddhista, anche se, in genere, è lungi dall’enfaticizzarlo). Al successo di questo movimento contribuiscono peraltro le capacità di comunicazione e marketing espresse da una molteplicità di associazioni, scuole di management, siti e riviste online, imprese e molti altri che stanno cavalcando l’onda.

Il movimento della *mindfulness* trae indubbiamente la sua forza dai fenomeni di ansia, stress e insicurezza che pervadono il mondo in cui viviamo. Il “cittadino del mondo globale”¹ sente di mancare di qualcosa che è molto importante a fronte dell’incertezza e dello stress avvertiti come suo pane quotidiano. A tutto ciò un pubblico sempre più vasto cerca di far fronte - nei casi migliori - con “tecniche” da cui si può attendere sia serenità e rilassamento sia maggiore energia per affrontare la sfida quotidiana del vivere e del lavorare in ambienti complessi e stressanti. In un numero forse più ristretto di casi la ricerca non si rivolge a “tecniche” ma a approcci che consentono qualche forma di interrogazione sulla propria soggettività e sui propri percorsi personali, secondo opzioni che rimandano a forme non banali di conoscenza e liberazione dalla sofferenza.

Nello spazio tra la piena strumentalizzazione della *mindfulness*

come tecnica ricostituente e la sua collocazione in un tragitto potenzialmente liberante possono prendere corpo diverse ipotesi. Questo breve articolo commenta due approcci riferiti alla “vita di lavoro”. Il primo è quello del programma di *mindfulness training* di Google (l’impresa che, insieme alle sue note sorelle californiane, rappresenta il top dell’eccellenza dell’odierno capitalismo tecnologico e finanziario). Il secondo riguarda l’esperienza di insegnamento condensata in *Happiness at Work*, un volume di recente pubblicazione che offre spunti importanti in questo campo. Infine l’articolo riporta sinteticamente alcune considerazioni tratte da attività di training e ricerca attualmente in corso di sviluppo, rinviando a futuri più complessi contributi.

Cerca in te stesso, o nella cultura aziendale?

Uno dei significati più accreditati e diffusi di *mindfulness* è quello di “consapevolezza che emerge attraverso il prestare attenzione intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante alle cose come sono”². In relazione a questo principio sono stati predisposti gli ormai famosi protocolli MBSR (*mindfulness based stress reduction*). Nell’arco di circa un ventennio, gli interventi basati su tali protocolli hanno acquisito una solida credibilità, prima nell’ambito di comunità scientifiche assai esigenti (grandi ospedali e istituzioni sanitarie, gruppi di ricerca nel campo delle neuroscienze, aree emergenti della filosofia della mente e della psicologia cognitiva) e poi un seguito di pubblico tutt’altro che irrilevante. Il MBSR è un metodo finalizzato ad addestrare i destinatari a una posizione aperta e lucida nei confronti dei propri stati fisici e mentali, tale da ridurre in modo apprezzabile i livelli di sofferenza e la presa sulla mente dei contenuti negativi. Come dimostrato da una vasta casistica, trattata con tutti i crismi della ricerca scientifica, il metodo ha ottenuto risultati significativi nell’ambito di programmi rivolti a piccoli gruppi, affidati alla conduzione di personale formato con

uno specifico training.

Il programma *Search Inside Yourself* sviluppato da Google per molti aspetti riprende e amplia l’idea alla base del MBSR, con l’avallo del suo principale autore, Jon Kabat-Zinn, cooptato nella *faculty* aziendale che ha progettato il programma stesso e ne ha controllato l’avanzamento (Tan, 2012). L’idea di fondo è quella di far incontrare e familiarizzare alla mindfulness piccoli gruppi di dipendenti, considerati ovviamente non come clienti da guarire ma come individui con doti personali e professionali da far progredire attraverso la comprensione e gestione delle proprie dinamiche cognitive, emozionali e relazionali. Nell’attuazione del programma è stato mantenuto un arco di operatività (una serie di incontri della durata di mezza giornata nell’arco di sette settimane) analogo a quello dei corsi MBSR. In termini concettuali *Search Inside Yourself* ha introdotto un viraggio fondamentale accoppiando il riferimento alla *mindfulness* con quello all’*intelligenza emozionale* intesa secondo l’approccio portato al successo globale da Daniel Goleman³. Il programma si presenta come un *mindfulness-based emotional intelligence curriculum* realizzato con l’apporto consulenziale diretto dello stesso Goleman e la direzione Chad-Meng Tan, un ingegnere con diversi anni di anzianità in Google, il quale ha trasfuso nel programma la propria curiosità e passione di meditante accoppiata con la mentalità e l’esperienza tipica di uno scienziato-manager.

Il programma si articola in tre fasi, corrispondenti a tre obiettivi di fondo: il *training all’attenzione* (considerato come base necessaria dell’intelligenza emozionale e rivolto alla rafforzare le qualità di calma e chiarezza della mente); la *conoscenza* e la *padronanza di sé* (sviluppate in rapporto al flusso del pensiero a livello sia emozionale sia cognitivo, da un punto di vista prossimo a quello della “terza persona”); la *creazione di utili abitudini mentali* (orientata soprattutto alla cura di rapporti interpersonali come premessa dell’instaurazione di climi di fiducia e collaborazione produttiva nell’organizzazione).

In introduzione al programma vengono presentati alcuni prin-

cipi sia dell'intelligenza emozionale (i suoi aspetti più finalizzati alla performance, alla leadership efficace e a una socialità felice) sia della mindfulness secondo l'approccio centrato sull'attenzione non giudicante. L'essenza di *Search Inside Yourself* è comunque costituita dalla familiarizzazione con una serie di tecniche meditative. Il corso si avvia infatti con l'addestramento al respiro e con brevi sessioni di mindfulness training, condotte per piccoli gruppi e guidate da trainer esperti, per poi proseguire con alcuni livelli ulteriori di affinamento della pratica. I partecipanti sono ad esempio portati a distinguere la dimensione "focalizzata" della meditazione (basata sulla concentrazione) e quella "aperta" (nella quale si punta soprattutto a cogliere i fenomeni mentali come si presentano momento per momento). In una fase intermedia del percorso i partecipanti vengono stimolati a padroneggiare le cause dello stress accoppiando l'esplorazione della mente con quella del corpo (attraverso momenti di *body-scanning*). In fasi finali viene proposta una tecnica che alterna momenti di controllo del respiro e momenti riflessivi, rivolta a contrastare le situazioni problematiche.

Al pari di ogni buon corso di formazione aziendale, il programma è anche caratterizzato dal ricorso a pratiche riflessive e interattive, condotte individualmente, in piccolo gruppo o in coppia, per l'applicazione dei principi della consapevolezza e della presenza mentale a momenti topici della vita organizzativa. *L'ascolto consapevole*, ad esempio, è proposto come un esercizio con il quale ci si addestra all'accoglienza e all'accettazione dell'altro in ogni circostanza e si contrasta il pressapochismo delle relazioni tipico di un mondo delle organizzazioni sempre più iperinetico e spersonalizzante. *La conversazione consapevole* si compone di una serie di accorgimenti e micro-tecniche che ulteriormente rendono efficaci le capacità di ascolto. *L'emailing consapevole* allena a forme corrette di uso di questo fondamentale canale di comunicazione. Altri esercizi mirano a far emergere le doti di creatività e inventiva, o anche alla riflessione personale, attraverso momenti dedicati posti sotto un titolo del tipo "la scoperta del mio futuro ideale".

Al di là dei suoi obiettivi e aspetti tecnici il programma persegue una meta solidamente ancorata nella *corporate culture* dell'impresa che lo ha generato, ben rappresentata, in estrema sintesi, dal sottotitolo "accrescere la produttività, la creatività, la felicità" con cui *Search Inside Yourself* viene rivolto anche al grande pubblico. Lo scopo della produttività è non a caso messo al primo posto e supportato da un'altra esaltante affermazione firmata dal presidente di Google "questo libro e il corso su cui è basato rappresenta uno dei maggiori aspetti della cultura di Google, quello per cui una persona con una grande idea può veramente cambiare il mondo". Il libro inneggia infatti nelle sue conclusioni non solo al successo aziendale ma alla pace mondiale e alla possibilità di svilupparla creando ovunque persone emozionalmente intelligenti.

Dal vasto movimento, complessivamente inteso, della mindfulness americana non sono mancate critiche alla natura ideologica dei diversi aspetti che caratterizzano il programma di Google, come esempio illustre di una tendenza ben più vasta⁴. Già prima e al di là della risonanza di *Search Inside Yourself* c'erano stati infatti significativi caveat riguardo alla "mcdonaldizzazione della mindfulness", fino al conio dell'espressione *McMindfulness* come segno di una tendenza inaccettabile. Per riassumere brevemente, le critiche riguardano in generale il travisamento del concetto di mindfulness perpetrato dalle interpretazioni produttivistiche, laddove queste mettono lo sviluppo dell'attenzione e la riduzione dello stress al posto di mete fondamentali come la trasformazione della mente e l'eliminazione di stati mentali come l'avidità, l'avversione e la delusione. Dal punto di vista di un buddhismo allo stesso tempo rigoroso e "impegnato" da cui provengono questi caveat la *organizational mindfulness* rappresenta lo snaturamento e la banalizzazione di principi e concetti fondamentali che dovrebbero essere invece applicati a sforzi di liberazione non solo individuali ma anche collettivi e non strumentalizzati da corporation che hanno già fin troppo potere nel mondo⁵.

La felicità al lavoro

Le ipotesi di *organizational mindfulness* come quella rappresentata nel programma Google non esauriscono il discorso su un argomento - l'applicazione della mindfulness nella vita di lavoro - che ha generato una molteplicità di punti di vista. Molto interessante, ad esempio - restando al livello di brevi cenni permesso da questo articolo - è il recentissimo contributo di Sharon Salberg che, in *Happiness at Work*, ha sistematizzato una serie di spunti connessi alla sua attività di mindfulness trainer in diversi contesti (Salzberg, 2014)⁶. Con *Happiness at Work* siamo in presenza di visione aperta, non condizionata dalla logica di una cultura aziendale forte e con evidenti esigenze di visibilità esterna. *Happiness at Work* è infatti in buona parte costruito su riferimenti a esperienze di *mindfulness training* che l'autrice ha potuto condurre con persone a livelli di competenza e responsabilità molto vari (non solo manager e genietti dell'informatica ma anche cameriere, poliziotti, assistenti sociali, etc.). Il libro è organizzato in otto sezioni principali, ciascuna dedicata a un "pilastro" della vita di lavoro e complementata da testi di meditazione guidata e da esercizi riflessivi. In estrema sintesi, il pilastro *equilibrio* verte sulla capacità di intendere la differenza tra sé e il proprio lavoro introducendo una salutare distanza tra qualcosa che ci riguarda profondamente ma in cui non si risolve tutto il nostro essere nel mondo. La *concentrazione* è il tratto fondamentale della focalizzazione su ciò che facciamo senza essere sviati da distrazioni e sogni a occhi aperti. Nella sezione sulla *compassione* viene richiamata l'importanza del mantenersi consapevoli su un piano non solo cognitivo ma anche empatico rispetto a sé agli altri (coloro con cui si condivide direttamente l'esperienza professionale e, più in generale, l'umanità di cui spesso ci dimentica di far parte). Al discorso sulla *resilienza* viene dedicato lo spazio che merita questa fondamentale capacità, cui ci si deve appellare nei momenti, non infrequenti nella vita di lavoro, di recupero rispetto a sconfitte, frustrazioni e fallimenti. Quella su *comunicazione e connes-*

sione è un'altra sezione importante, dedicata a un tema molto noto per lo sviluppo delle risorse umane, spesso però confinato in un tecnicismo che impedisce di cogliere il senso profondamente umano del comunicare. Altre sezioni sono dedicate all'integrità (una qualità troppo spesso dimenticata dell'azione individuale), al significato (in qualche misura richiamando il tema del *sensemaking*, fondamentale negli studi organizzativi), alla *consapevolezza aperta* (che rappresenta il pilastro più caratterizzante della mindfulness in quanto tale).

L'insieme di questi "pilastri" è commentato attraverso osservazioni, riflessioni, citazioni dalla letteratura scientifica e - molto utilmente - testimonianze dirette che spiegano il senso del mindfulness training in specifiche situazioni. Ad esempio, come riportato da una delle numerose voci che echeggiano nel libro, lo sviluppo della mindfulness può far evolvere la concezione del tempo tipica del *knowledge worker* nelle grandi organizzazioni. "Pianifico molto e penso molto al futuro - afferma uno dei testimoni citati da Salzberg (p. 34) - .. fa parte del mio lavoro. Ma è qualcosa che mi può far impazzire.... Quando ho cominciato a meditare mi sembrava impossibile fare il mio lavoro focalizzandomi su *qui e ora*.... Ho imparato che è sempre meglio focalizzarsi sul presente, quando, ad esempio, devo dare tutta la mia attenzione a una riunione di pianificazione o quando devo apportare aggiornamenti a un specifico piano".

Coltivare la consapevolezza nella vita di lavoro

Nel confronto tra *Search Inside Yourself* e *Happiness at Work* è tangibile il salto che con quest'ultimo si compie verso l'interezza dell'esperienza della persona al lavoro, in genere alle prese con problemi, contraddizioni, desideri di miglioramento più che con grandi obiettivi di sviluppo (e magari di "pace universale" come proclamato dall'approccio Google). E tuttavia anche in *Happiness at Work* sembra aleggiare una

sorta di pregiudizio funzionalistico. La mindfulness appare come una sorta di ricetta sempre valida e capace di supportare esigenze che sono “umane” ma che in fin dei conti vertono in primo luogo sull’efficacia e su capacità di equilibrio, concentrazione, etc.. Guardare con occhio disincantato a un approccio come quello di Salzberg non significa sminuire l’importanza di obiettivi che hanno a che fare con il rasserenare e il rendere più efficaci - e anche compassionevoli - le prestazioni di lavoro. È ovvio che c’è molto bisogno di questo tipo di obiettivi in tutti gli ambienti di lavoro e che non si può non essere d’accordo con ogni sforzo in queste direzioni. Ma non può sfuggire che proporre la mindfulness - anche con le migliori intenzioni - come *strumento*, anche se rivolto al benessere individuale più che alla performance, significa in ogni caso tradirne il senso più profondo. Non c’è dubbio che Salzberg adotti una nozione di mindfulness più morbida e ricca di ispirazione etica rispetto a *Search Inside Yourself* (che la riduce essenzialmente alla dimensione dell’attenzione secondo l’approccio MBSR). Ma la mindfulness di per sé rappresenta una funzione della coscienza che può essere realmente coltivata solo a partire da un’intenzione che in qualche misura - almeno tendenzialmente - riesca a superare ogni intento finalistico. Ogni atto che in qualche misura si richiami alla consapevolezza in senso non banale dovrebbe essere in primo luogo guidato da una *memoria* dello scopo dell’atto stesso⁷. La questione fondamentale, da questo punto di vista, riguarda la possibilità di “ricordarsi” che viviamo realmente solo nel *momento presente* e che stando in questo momento possiamo riuscire a sintonizzarci - anche se sempre parzialmente e imperfettamente - con una dimensione di verità e libertà. L’ipotesi è che da questa posizione - sviluppata attraverso le pratiche di mindfulness - sia possibile instaurare una visione più equilibrata delle diverse realtà di cui siamo partecipi, tra cui quelle che comprendono le attività di lavoro cui ci dedichiamo e le relazioni organizzative - di qualunque tipo esse siano - in cui si attivano le nostre emozioni e si mettono alla prova le nostre strategie di sopravvivenza e sviluppo.

Le pratiche di mindfulness sono intrinsecamente non-finalizzabili in quanto aprono a esperienze peculiari degli stati individuali (mentali, fisici e emozionali) e comportano una dimensione di “non-giudizio” centrato sia sul riconoscimento equanime della qualità e della colorazione etica di tali stati sia sulle cause e condizioni in cui tali stati prendono forma (Goldstein, 2013).

In questo senso la mindfulness si pone come una dimensione esperienziale diversa rispetto a quelle attivate dalla ricerca dell’*intelligenza emotiva* e della *felicità al lavoro*, certamente non contrastante con queste ultime ma posizionata su un’altra lunghezza d’onda. Di questa diversità si hanno anche, peraltro, importanti riscontri neuro-scientifici. Recenti studi evidenziano, anche a livello di localizzazioni cerebrali, l’esistenza di due circuiti della conoscenza di sé: uno basato su una consapevolezza “narrativa” l’altro fondato sull’ “esperienza diretta”. Il primo circuito è quello di una conoscenza di sé che si genera nel corso degli eventi e nella dimensione empirica della realtà. Nel secondo circuito invece la consapevolezza riguarda il “qui e ora” di stati mentali, sensazioni fisiche e emozioni che in genere scorrono inosservati⁸. Gli studi neuro-scientifici mostrano che nei non-meditanti si attiva quasi esclusivamente solo il primo circuito mentre nei meditanti si attivano entrambi, offrendo anche maggiori opportunità di percezione delle situazioni e di elaborazione di strategie di azione non routinarie.

Questa sorta di richiamo alle origini e all’essenza profonda della mindfulness tende a offrire qualche chiave non solo per meglio inquadrare la questione del suo rapporto con la vita di lavoro ma anche per progettare interventi non strumentali di mindfulness training. Rinvian-do a un futuro contributo più specifico e circostanziato, tali interventi sembrano inquadrabili nello spazio che intercorre tra due diversi passi fondamentali. Il primo, che ha a che fare con l’entrata in questo tipo di programmi, si connota in termini essenzialmente *riflessivi* e verte su questioni del tipo “com’è la mia vita di lavoro”; “cosa sento”, “come mi vedo agire” etc.. in merito alla quali i partecipanti possono essere

facilitati ad auto-interpellarsi (Tomassini, 2014; Tomassini, in print). Il secondo passo può indirizzarsi a sua volta verso due tipi di uscita: un'uscita semplice, in cui il partecipante si ritiene - in ipotesi, sperabilmente - soddisfatto della breve esperienza compiuta, da integrare nel proprio bagaglio di orientamenti nella vita quotidiana. Ovvero un'uscita più complessa (possibile, ma per nulla obbligata), legata alla possibilità di approfondimento in modo personale del discorso della mindfulness, in particolare orientandosi verso pratiche di meditazione da svolgere sotto la guida di insegnanti qualificati.

Tra questi due passi si stende il terreno di una formazione che tende essenzialmente a informare rispetto alle potenzialità di un "metodo" (nel senso di una via da percorrere) per riconsiderare diversi aspetti, anche critici, dell'esserci nella vita, a partire da una sua manifestazione tipica come quella della partecipazione ai processi di lavoro e di organizzazione. Una formazione che si connota essenzialmente come *esperienziale* e che si può fare largamente coincidere con forme avanzate di *counseling di gruppo*.

Un approccio come *Search Inside Yourself*, da questo punto di vista, depurato dalle sue cariche ideologiche e finalità strumentali, non manca di offrire anche qualche riferimento valido in termini di impostazione. Un buon percorso di mindfulness nella vita di lavoro può, ad esempio, essere strutturato per moduli chiaramente rappresentabili, di durata prefissata, articolati in momenti di conoscenza e pratica di forme elementari di mindfulness e momenti di riflessività individuale e interazione tra pari. L'ipotesi, finora verificata su scala ridotta, è che si debba procedere non sulla base di protocolli rigidi ma per sequenze abbastanza stabili di argomenti e attività, da ristrutturare di volta in volta in funzione di specifiche esigenze dell'audience.

Un aspetto fondamentale riguarda ovviamente la committenza di questi interventi, che non può essere quella delle direzioni aziendali (anche se non può essere esclusa a priori la fattibilità di interventi richiesti da qualche management "illuminato"). L'offerta di questo tipo di

interventi sembra vada rivolta essenzialmente a piccoli gruppi di persone che riescono a intendere l'utilità di un percorso in questo campo e abbiano quantomeno intuito l'importanza della mindfulness nell'ambito di una maturazione personale più complessiva, anche senza voler ignorare eventuali riflessi positivi anche a livello professionale. La vita professionale da questo punto di vista non è il fine ma un mezzo: è una straordinaria palestra per il riconoscimento delle modalità di funzionamento del sé in rapporto agli oggetti di attenzione (i contenuti e gli strumenti del lavoro), alle emozioni individuali (positive e negative) e alle relazioni personali.

I nuovi programmi possono quindi anche includere utili allenamenti a conversazioni consapevoli e a modalità meno stressanti di rapporto con l'email, il telefono, la riunione, etc.. Possono anche dare spazio a esercizi che stimolano l'intelligenza emozionale (in una chiave non stereotipata e prescrittiva). Ma la loro vera essenza è costituita dall'interrogazione sia delle dinamiche di *costruzione del sé* in contesti di lavoro sia della dialettica tra sé costruito-narrato e sé dell'esperienza diretta (mente-corpo). È da questa interrogazione che, in ipotesi, possono innescarsi processi individuali non di rinforzo ma di svelamento dell'identità personale/sociale, fonte allo stesso tempo di auto-rassicurazione e di auto-inganno (Han, 2012).

Note

¹ *La solitudine del cittadino globale* è il titolo dell'edizione italiana di un'importante opera di Z. Bauman (Bauman, 1999)

² Questa definizione ricorre in una vastissima letteratura in cui Kabat-Zinn appare come autore o come riferimento principale. Cfr. ad esempio, Z. Segal, et al. 2002; Kabat-Zinn, 2005

³ Esistono diversi approcci all'intelligenza emozionale ma quello di Goleman è il più praticato nella formazione aziendale. Cfr. ad esempio, Goleman, 1998; Goleman, 2012.

⁴ Alcuni aspetti dell'onda della mindfulness aziendalistica sono riportati in Tomassini M, 2012.

⁵ Su questo tipo di posizioni si è accumulata una vastissima letteratura in una miriade di blog. Cfr. solo per qualche esempio, cfr. Loy D., 2012; Forbes D. 2012; White C. and Cooper A., 2014. Un fondamentale contributo è costituito da: Purser R., 2013

⁶ Sharon Salzberg è co-fondatrice del Insight Meditation Society, che dal 1975 rappresenta un fondamentale punto di riferimento teorico e di pratica per il buddhismo laico.

⁷ Memoria è il primo fondamentale significato di mindfulness, prossimo a quello di sati (in pali, lingua del Buddha, equivalente a "memoria, consapevolezza, presenza mentale"). Sui significati di matrice propriamente buddhista di ciò che si può intendere per mindfulness esiste una vastissima letteratura. Mi permetto di rinviare per una ricognizione all'analisi svolta nel capitolo introduttivo a: Tomassini M., 2012.

⁹ Un tentativo in questo senso è costituito dal programma "Coltivare la consapevolezza nella vita di lavoro" implementato dall'autore di questo articolo nell'ambito del Master in Counselling Aziendale e Bilancio di Competenze, di Sipea (Società Italiana di Psicologia, Educazione e Artiterapie). Cfr. Tomassini M., 2013.

L'autore

* **Massimo Tomassini** insegna "apprendimento organizzativo" come professore a contratto presso l'Università di Roma Tre, Facoltà di Scienze della Formazione. È research fellow del Institute for Employment Research (Università di Warwick, UK). È formatore e ricercatore per diversi clienti (tra cui Scuola Nazionale di Amministrazione, Roma). Ha conseguito il diploma di mindfulness counselor (Mindfulness Project, Istituto Lama Tzong Kapa, Pomaia, Pisa) e la certificazioni di teacher del corso "Cultivating Emotional Balance" (Santa Barbara Institute for Consciousness Studies, USA). Conduce workshops dedicati alla consapevolezza nella vita di lavoro.

Bibliografia

Bauman Z. (1999). In Search of Politics, Polity: Oxford UK (trad. it.: La solitudine del cittadino globale. Feltrinelli, Milano, 2000)

Farb N., Segal Z., Mayberg H., Bean J., McKeon D., Fatima Z., Anderson A. (2007). Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference, Social Cognitive Affective Neuroscience, 2, 313-322

Forbes D. (2012) "Occupy mindfulness", in Beams and Struts, July 13

Goldstein J. (2013), Mindfulness. A Practical Guide to Awakening, Sounds True, Boulder CO

Goleman D., (1988), Working with Emotional Intelligence, Bantam Book, New York [trad. it.: Lavorare con l'intelligenza emotiva, Rizzoli, Milano, 2000]

Goleman D. (2011), Leadership. The power of emotional intelligence, More Than Sound, Northampton MA [trad. it.: Leadership emotiva, Milano, Rizzoli, 2012]

Han B.-C. (2012), Mudigkeitsgesellschaft. Matthes & Seitz, Berlin (trad. it. La società della stanchezza, Nottetempo, Roma, 2012)

Loy D. (2012), "Can Mindfulness Change a Corporation", in Buddhist Peace Fellowship, October 16

Kabat-Zinn J. (2005), Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness, Hachette, New York. [trad. it. Riprendere i sensi. Guarire se stessi e il mondo attraverso la consapevolezza, Corbaccio, Milano 2006].

Purser R. (2013), Organizational mindfulness. A Buddhist-based conceptualization. Paper for 1st ICM (International Conference on Mindfulness), Roma, 8-12 May 2013

Salzberg S. (2014), Real Happiness at Work. Meditations for Accomplishment, Achievement and Peace, Workman, New York

Tan C.-M. (2012), Search Inside Yourself. Increase Productivity, Creativity and Happiness, Harper Collins, London

Time Magazine (2014), Editorial. The Mindful Revolution: the Science of Finding Focus in a Stressed Multitasking Culture, Time, February 3

Tomassini M. (in print). Reflexivity, self-identity and resilience in career development. Hints from a qualitative research study in Italy, British Journal of Guidance and Counselling

Tomassini M. (2014), Riflessività, in D. Lipari, S. Pastore (a cura di), Le parole della formazione, Palinsesto, Roma, 2014

Tomassini M. (2013), Mindfulness and resilience in the working life. Paper for 1st ICM (International Conference on Mindfulness), Roma, 8-12 May 2013

Tomassini M., (2012), Il mindfulness training per lo sviluppo personale e professionale nella vita di lavoro, For, rivista dell'Associazione Italiana Formatori, 92, 2012, 36-40

Tomassini M., a cura di, (2012), La cura della consapevolezza. Teorie e pratiche della mindfulness, Tecniche Nuove, Milano

Segal Z., Williams M., Teasdale J. (2002), Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. A New Approach to Preventing Relapse. The Guildford Press: New York (trad. it.: Mindfulness. Attraverso il pensiero al di là del pensiero, a cura di F. Giommi, Bollati Boringhieri, Milano, 2006)

White C. and Cooper A. (2014), "Apple and Amazon big lie", in Salon, March 8

Il counseling incide sul benessere delle persone? È uno strumento efficace?

Per chi ha fatto del counseling la propria professione la risposta a questa domanda è scontata, la sperimentiamo ogni giorno con i nostri clienti!

Ma la nostra percezione, la nostra esperienza, se non è condivisibile secondo parametri e modalità riconosciute anche da altre categorie professionali, altri punti di vista, altre visioni del mondo, insomma se non è suffragata da evidenze, rimane una percezione soggettiva.

Ecco perché riteniamo importante segnalare che **lo strumento del counseling è stato oggetto di sperimentazione in una ricerca** che Fondazione ISTUD ha portato a termine per il **Ministero del Lavoro** e presentato il 9 marzo scorso a Milano. Riportiamo alcuni passi del report:

Il progetto di ricerca ***Benessere e stato di salute nel mondo dei servizi in Italia***: prospettive di genere è nato in risposta al punto f) dell'articolo 1. del bando di ricerca del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale dell'11 marzo 2010 (protocollo n. 22496) e si inserisce nel quadro dei piani di progettazione e sperimentazione di soluzioni organizzative e gestionali in materia di infortunistica, salute e sicurezza sul lavoro, con riferimento sia ad *attività lavorative* che a *categorie di lavoratori* per le quali le conoscenze attuali siano ancora da considerarsi limitate e comunque non esaustive.

In particolare, muovendo da tali premesse legislative, il progetto in oggetto ha inteso sviluppare *una conoscenza specifica del benessere all'interno delle organizzazioni di lavoro*, con particolare riferimento al settore dei servizi, coniugando indirizzi di mol-

teplici discipline – scienze organizzative, epidemiologia, medicina sociale e di genere – al fine di individuare approcci sistemici e modalità operative concrete di diagnosi, gestione e promozione dello stato di salute. A tale scopo si è scelto di utilizzare un approccio metodologico innovativo che integra una fase di ricerca *desk* con una di sperimentazione attiva sul campo.

La fase di sperimentazione ha utilizzato vari strumenti di intervento: formazione, mindfulness e counseling di gruppo. Il counseling è stato applicato in due realtà aziendali, un'associazione di categoria e un ospedale.

Durante il convegno del 28 e 29 marzo, è stata data notizia della pubblicazione della ricerca, che a breve sarà scaricabile interamente dal sito www.istud.it. Un resoconto della fase di sperimentazione sarà disponibile per la pubblicazione insieme agli Atti del VI convegno. Come già anticipato nell'editoriale, il rigore e un lessico condivisibile sono essenziali per garantire un futuro fiorente alla nostra professione. Ci auguriamo quindi che questa esperienza possa essere considerata una best practice da emulare quanto prima!

Alessandra Cosso

Rivista Italiana di Counseling

Rivista Italiana di Counseling

Semestrale di divulgazione scientifica sul counseling
Registrazione al Tribunale di Milano n°394 del 16.10.2012
Vol. 2 - Numero 1 - Marzo 2015
Copia gratuita
ISSN 2284-4252

Edita da

AssoCounseling
Via Enrico Petrella, 9
20124 Milano

Direttore responsabile & Editor

Edoardo Bracaglia

Vicedirettore & Deputy Editor

Alessandra Cosso

Redazione

rivistaitalianacounseling@assocounseling.it

Alessandra Callegari, Lucia Fani, Giorgio Lavelli,
Pier Lodigiani, Michele Rocco, Tommaso Valleri

Autori in questo numero

Piera Campagnoli, Lavinia Furlani, Angelo Giusto,
Silvia Lo Sardo, Nicoletta Piardi, Antonio Piccinni,
Costanza Savini, Annamaria Semprini, Stefano Signorini,
Massimo Tomassini

Referees

Alessandra Callegari, Alberto Walter Cericola, Cecilia Edelstein,
Dianora Natoli Casalegno, Giorgio Piccinino, Pietro Pontremoli

Grafica e impaginazione

Barbara Rosso
rosso.barbara@gmail.com

Stampa

In proprio

AssoCounseling

Associazione professionale di categoria ai sensi della Legge 14.01.2013, n. 4
Via Enrico Petrella, 9 - 20124 Milano
segreteria@assocounseling.it
www.assocounseling.it

Rivista Italiana di Counseling - Vol. 2, Numero 1, Marzo 2015
AssoCounseling
www.assocounseling.it