

Qui e ora
Il presente del Counseling

Atti del V Convegno nazionale
Firenze, 5/6 aprile 2014

Rivista italiana di Counseling
Volume 1
Numero speciale
Settembre 2014



Qui e ora - Il presente del Counseling

V Convegno nazionale - Firenze, 5/6 aprile 2014

Programma Convegno	4	In principio c'è la natura: contributi dell'evoluzionismo al concetto di benessere <i>Giorgio Piccinino</i>	118
Trascrizione atti		Counseling e stati di coscienza modificata <i>Alberto Dea</i>	136
“Uno nessuno e centomila”. Ipotesi di tipologie del counseling <i>Luciana Siddivò</i>	8	Workshop	
Artcounseling in un carcere di massima sicurezza in Malawi <i>Patrizia Lavaselli</i>	26	Adolescenti e Disturbi dell'Apprendimento: un modello di intervento basato su Teoria dell'Attaccamento e Counseling Sistemico <i>Edoardo Bracaglia, Monica Teruzzi</i>	144
Uno per tutti, tutti per uno: il counseling come stimolo e facilitazione nei cambiamenti di cultura organizzativa <i>Alessandra Cosso</i>	46	Il counseling organizzativo ad orientamento somatorelazionale. Applicazioni al sindacato e nella cooperazione <i>Graziella Nugnes</i>	152
Ecocounseling <i>Marcella Danon</i>	62	Donne s'incontrano. Percorsi espressivi al femminile <i>Veronique Balduzzi, Daria Dall'Igna</i>	160
Chi non si aspetta l'inaspettato... <i>Giorgio Lavelli</i>	70	AssoOrganizzazioni: il counseling e il senso del lavoro oggi <i>Alessandra Cosso, Marina Sangalli, Eliana Stefanoni</i>	164
Il counseling interculturale dalla sua nascita a oggi <i>Cecilia Edelstein</i>	82	Il counseling scolastico: dalla teoria alla pratica quotidiana <i>Paola Borriello, Giorgio Carfagna, Lilia Muci, Cristina Pochintesta</i>	172
Siamo uomini o impiegati? Esperienze di sportelli di counseling in azienda <i>Sara Fontana</i>	100	Il corpo motivazionale: i luoghi in cui le parole e le emozioni prendono corpo <i>Antonio Bimbo</i>	184
Logica filosofica e counseling <i>Pietro Pontremoli</i>	108		

Qui e ora - Il presente del Counseling V Convegno nazionale

Programma
Firenze, 5/6 aprile 2014 - Otel Convegni

SABATO 5 APRILE 2014 Sessione plenaria - Sala Theatre

Mattina

Ore 9.00 - **Registrazione dei partecipanti**

Ore 10.00 - **Apertura dei lavori**
Lucia Fani, *Presidente AssoCounseling*

Ore 10.15 - **Counseling e salute**
Luigi Marroni, *Assessore alla Sanità, Regione Toscana*

Ore 10.30 - **AssoCounseling e CoLAP insieme per lo sviluppo delle libere professioni**
Emiliana Alessandrucci, *Presidente CoLAP*

Ore 11.00 - **Uno nessuno e centomila: ipotesi di tipologie del counseling**
Luciana Siddivò, *Professional Counselor*

Ore 11.30 - **Pausa**

Ore 12.00 - **Relazione congiunta di fine mandato**
Lucia Fani, *Presidente AssoCounseling*
Tommaso Valleri, *Segretario Generale AssoCounseling*

Ore 13.00 - **Pausa pranzo**

Pomeriggio

Ore 14.30 - **Artcounseling in un carcere di massima sicurezza in Malawi**
Patrizia Lavaselli, *Professional Counselor*

Ore 15.00 - **Uno per tutti, tutti per uno: il counseling come stimolo e facilitazione nei cambiamenti di cultura organizzativa**
Alessandra Cosso, *Professional Certified Counselor*

Ore 15.30 - **Pausa**

Ore 16.00 - **Assemblea straordinaria** (*riservata ai soci*)

Ore 16.30 - **Assemblea ordinaria** (*riservata ai soci*)

Ore 18.30 - **Chiusura dei lavori**

Ore 19.00 - **Aperitivo al Twist-Martini**

Ore 20.15 - **Cena a Otel Varietà**

Ore 22.00 - **Spettacolo**

Ore 24.00 - **Ballo**

DOMENICA 6 APRILE 2014 Sessione plenaria - Sala Theatre

Mattina

Ore 9.00 - **Registrazione dei partecipanti**

Ore 10.00 - **Ecocounseling**
Marcella Danon, *Supervisor Counselor*

Ore 10.30 - **Chi non si aspetta l'inaspettato...**
Giorgio Lavelli, *Supervisor Counselor*

Ore 11.00 - **L'impatto e l'utilità del counseling nell'ambulatorio del medico di medicina generale**
Alessandra Monasta, *Professional Counselor*
Fabrizio Muscas, *Presidente ANCoM*

Ore 11.30 - **Pausa**

Ore 12.00 - **Il counseling interculturale dalla sua nascita a oggi**
Cecilia Edelstein, *Supervisor Counselor*

Ore 12.30 - **Siamo uomini o impiegati? Esperienze di sportelli di counseling in azienda**
Sara Fontana, *Professional Certified Counselor*

Ore 13.00 - **Pausa pranzo**

Pomeriggio

Ore 14.30 – **Presentazione della Rivista Italiana di Counseling**

Ufficio stampa di AssoCounseling

Ore 15.00 – **Logica filosofica e counseling**

Pietro Pontremoli, *Supervisor Counselor*

Ore 15.30 – **L'economia vista con gli occhi di un counselor**

Massimo Del Cupola, *Professional Counselor*

Ore 16.00 – **Pausa**

Ore 16.30 – **In principio c'è la natura: contributi dell'evoluzionismo al concetto di benessere**

Giorgio Piccinino, *Supervisor Counselor*

Ore 17.00 – **Counseling e stati di coscienza modificata**

Alberto Dea, *Supervisor Counselor*

Ore 17.30 – **Chiusura dei lavori**

Consiglio di Presidenza Nazionale

DOMENICA 6 APRILE 2014

Sessioni parallele – Laboratori e workshop

Sala Raffaello

Ore 10.00 – **Workshop (n. 1)**

Adolescenti e Disturbi dell'Apprendimento: un modello di intervento basato su Teoria dell'Attaccamento e Counseling Sistemico

Monica Teruzzi, *Supervisor Counselor*

Edoardo Bracaglia, *Professional Counselor*

Ore 12.00 – **Workshop (n. 2)**

Il counseling organizzativo ad orientamento somatorelazionale.

Applicazioni al sindacato e nella cooperazione

Graziella Nugnes, *Professional Counselor*

Ore 14.00 – **Workshop (n. 3)**

La solitudine felice di chi sa ascoltare

Alessandro Guidi, *Psicologo Psicoterapeuta*

Sala Michelangiolo

Ore 10.00 – **Workshop (n. 4)**

Donne s'incontrano. Percorsi espressivi al femminile

Daria Dall'Igna, *Professional Counselor*

Veronique Balduzzi, *Professional Counselor*

Ore 12.00 – **Workshop (n. 5)**

AssoOrganizzazioni: il counseling e il senso del lavoro oggi

Gruppo di lavoro interno ad AssoCounseling sul Counseling organizzativo

Ore 14.00 – **Workshop (n. 6)**

Il counseling scolastico: dalla teoria alla pratica quotidiana

Gruppo di lavoro interno ad AssoCounseling sul Counseling scolastico

Sala Leonardo

Ore 10.00 – **Workshop (n. 7)**

Il corpo motivazionale: i luoghi in cui le parole e le emozioni prendono corpo

Antonio Bimbo, *Supervisor Counselor*

Ore 12.00 – **Workshop (n. 8)**

Identicounselor

Alessandra Caporale, *Supervisor Counselor*

Ore 14.00 – **Workshop (n. 9)**

Il counseling on line: usi e costumi di un counselor on air

Gruppo di lavoro interno ad AssoCounseling sul Counseling on line

"Uno, nessuno, centomila". Ipotesi di modelli di counseling

Luciana Siddivò *

A partire da un bisogno personale di chiarire punti teorici che mi sembrano irrisolti nella 'teoria' del counseling, ho cercato negli antecedenti storici, nella possibilità di costruire modelli di prassi riconosciute e riconoscibili, nella esplorazione delle differenze strutturali tra il colloquio di counseling e il colloquio di counselling psicologico, la possibilità di dare un "assetto" al counseling per come esso si pratica oggi in Italia e allo stesso tempo per differenziarlo da prassi parallele che non corrispondono alle ipotesi tipologiche proposte.

1. The boundary is like a smoke

Questa esplorazione sui confini tra le fenomenologie del counseling e il counselling psicologico nasce per proporre tipologie che, partendo dal qui e ora del counseling in Italia, prefigurino modelli di prassi riconosciute e riconoscibili laddove oggi proliferano prassi fortemente diverse e divergenti tra loro per origine, obiettivo, destinatari, serietà. Il problema non è rinsaldare difese né dell'uno (il counseling) né dell'altro campo (la psicologia), ma forse è quello di chiarire e riconoscere le specificità di ognuno proprio per permettere dialoghi costruttivi.

Dunque il ragionamento nasce da un pensiero sul confine "tra", ma

che cos'è un confine? Uno statuto teorico? Una certificazione professionale? E come si stabilisce un confine? Antropologicamente il confine è sia una figura della contaminazione e dell'attraversamento che una figura del divieto e della trasgressione.

Fino ad oggi counseling e counselling psicologico si sono 'guardati' dai lati opposti di una barriera attestata sulle differenze tra patologia vs normalità, verticalità vs orizzontalità, introspettivo vs relazionale, ordine vs associazione, confini da difendere e fortificare. Ci sono altre possibilità? C'è bisogno di differenziazione? (proprio come nelle teorie dello sviluppo?)

2. Di cosa parliamo quando parliamo di counseling?

La prima osservazione da fare è che ogni associazione ha ritenuto importante dare una sua definizione del counseling, ci sarà un motivo?

(Perussia: *Giornale di Psicologia* 2007) Per affrontare la variegata fenomenologia del counseling in Italia, ho fatto riferimento, prima, al romanzo di R.Carver ("Di cosa parliamo quando parliamo d'amore") che parla dell'amore come processo che ha tante fenomenologie per quante persone le interpretano.

Può essere il counseling definito come una relazione che ha tante forme per quante persone la interpretano? Poi mi è venuto in mente Bateson che aveva raccolto studiosi di varie discipline per cercare di descrivere il 'gioco' (G.Bateson "Questo è un gioco"), altra fenomenologia difficilmente descrivibile, per arrivare a definirlo come un processo di simulazione e apprendimento.

Il Counseling si può definire processo, strategia, tecnica, gioco relazionale di simulazione e apprendimento? Ma sono sufficienti queste definizioni a **costruire l'identità** del counseling? Ad oggi sembra che

resistano ancora molte ambivalenze, domande che vanno affrontate per cercare le basi teoriche del counseling. Come affrontarle?

La mia prospettiva è quella che cerca di esplorare le criticità, non per chiudere confronti ma per aprire dialoghi, per proporre una visione 'critica' nel senso di Kant: la possibilità di costruire un oggetto su cui ragionare e di Foucault per cui la critica è conoscenza del limite e ricerca di un suo superamento. Anche se questo tipo di pensiero non né facile né rassicurante e difficilmente accettato.

3. Le criticità

Le domande in cerca di risposta che, penso, attraversino la pratica del counseling trasversalmente agli anni e alle formazioni delle singole persone sono varie, io ne propongo quattro che sintetizzano gli aspetti su cui ho focalizzato l'attenzione:

1) Come ribaltare il paradigma del counseling come riduzione della psicologia?

La domanda è se interpretare il counseling come 'epifania' in una ipotetica **evoluzione** (riduzionista o riduttivista?) della teoria psicologica oppure se assumerlo come un approccio che affronta con strumenti nuovi, la **complessità contemporanea** della dimensione individuale. Anche se la storia della psicologia è caratterizzata da conflitti tra 'detentori del verbo' e nuove teorie che cercano di affermarsi, tra padri autorevoli e figli ribelli, questo non sembra essere lo scenario da cui è nato il counseling che, anche se si pone in un ambito parallelo, non parte dallo sviluppo di nuove ipotesi teoriche (ma forse dall'emergere di nuove dimensioni problematiche del vivere e del convivere e dei bisogni identitari). Dall'altra parte però il counseling occupa un terreno operativo concorrente sia in termini teorici, che tecnici, (che economici), e quindi

pone problemi di convivenza e di dialogo tra le professionalità, tra i saperi, tra le rispettive potenzialità.

Nella **prospettiva di tale dialogo** si auspica un processo di chiarificazione all'interno del mondo del counseling su formazione, confini e responsabilità di significati che nella pratica reale si sovrappongono e si confondono

2) Come differenziare le buone prassi dai prodotti di marketing?

Considerando che non si vogliono demonizzare i prodotti di marketing (che è una pratica che nasce comunque per individuare e rispondere ai bisogni del consumatore) ma forse attribuirli ad una diversa tipologia di 'servizi per la persona' e considerando che la differenziazione può essere un percorso di crescita e non di esclusione, si potrebbe definire una ricerca co-condivisa sui modelli agiti sotto questo grande ombrello del termine counseling.

3) Come costruire un sistema di riconoscibilità sociale?

Esiste un sistema continuo tra la domanda, la committenza, il professionista e il cliente che bisogna riconoscere per tutelare sia il cliente che l'assetto del counselor e questo può essere fatto rendendo appunto sempre più esplicite le differenze tra le prassi (in termini di area, origine, metodo, destinatari, obiettivo) e rendendo sempre più competente e sistematica l'analisi della domanda (che rimane il nodo centrale).

4) Come riconoscere il counseling dal counselling psicologico?

La domanda fa riferimento al fatto che esiste una oggettiva sovrapposizione di interessi, metodi, tecniche tra i due campi e alla possibilità di riconoscere gli elementi strutturali e teorici che possono valorizzare le differenze e renderle interagenti piuttosto che ipostatizzare le differenze.

La prima risposta ipotizza la possibilità di ridefinire la storia della nascita della **domanda di counseling** (non del counseling) all'interno della storia del pensiero sociale fortemente legato alle realtà nazionali piuttosto che interpretare il counseling come evoluzione della prassi psicologica e psicoanalitica. In questa prospettiva il ruolo della psicologia umanistica e di Rogers sono sì alle origini del counseling ma come metafore culturali piuttosto che come modelli relazionali (vedi schema allegato n. 1) Dunque si propone di riconoscere Rogers come padre di una 'rivoluzione culturale' nata dalla sua teoria della tecnica psicoterapeutica e non come 'teorico' del counseling per come è inteso oggi. Anche se Rogers aveva adottato il termine counseling come stratagemma non smise mai di lavorare in modo scientifico alla costruzione di una teoria dinamica del sé, mentre la sua metafora del potere 'personale' ha avuto effetti 'virali' in molti ambiti culturali e comportamentali. (vedi schema allegato n.2)

Quindi la storia del counseling nasce come risposta sociale a bisogni emergenti nelle dimensioni conflittuali delle società contemporanee legati inizialmente soprattutto alla mediazione culturale tra classi, tra razze, tra culture e comportamenti ed età che predeterminano la specificità delle "storie nazionali" del counseling. Dice Zolla "Nel giro di pochi anni le masse californiane dimisero il culto del collettivismo... per votarsi alla ricerca interiore. La nuova atmosfera culturale doveva insegnare a guardare con comprensione i sincretismi popolari dei rioni dove vennero mescolandosi i negri e gli ispanici delle nuove migrazioni. Fin dall'inizio le nuove religioni si erano intrecciate alla varia prassi psicoanalitica californiana e alle "tecniche di espansione della coscienza" sviluppate nei laboratori". In molta letteratura specialistica sulla nascita del counseling in America questa connessione tra sviluppo sociale, battaglie per i diritti individuali, modelli istituzionali e alternativi della cura, è ampiamente analizzata ma come percorso della storia delle **specializzazioni della psicoterapia**.

In questa prospettiva bisogna identificare le novità sociologiche che hanno caratterizzato il passaggio dal '900 al nuovo secolo e riconoscere l'emergere di schemi culturali generativi di nuovi significati (ad es. Bauman definisce l'attualità come "società liquida" alludendo al modificarsi delle forme del vivere e del convivere nel senso della perdita delle relazioni comunitarie). Elementi che delineano quadri teorici in cui le modificazioni sociali e l'emergere di nuovi 'pattern' culturali raccontano, attraverso uno 'scivolamento semantico', nuovi modi di costruire e interpretare la realtà e diventano dispositivo socio antropologico in cui si può collocare la nascita della domanda di counseling. In particolare mi sembravano determinanti alcuni passaggi di senso che possono essere approfonditi, come quadri teorici, da più punti di vista (filosofico politico psicologico) nelle coppie identità/soggettività, memoria/storia, desiderio/bisogno, benessere/felicità che predeterminano gli schemi della conoscenza individuale e collettiva. (vedi allegato n.3)

Quindi si può anche dire che questa prassi nasce all'interno della storia del pensiero psicologico ma costruisce una propria specificità soprattutto nella differente ambizione dell'approccio ai problemi della persona che, a differenza della prospettiva conoscitiva psicoanalitica, sono affrontati nella prospettiva funzionale e adattiva (sia della persona che della società); questa prospettiva spesso confina con quella psicologica. Soprattutto quando la psicologia si interpreta come "tecnica della guarigione" e il counseling (nelle sue multiformi espressioni) si interpreta come "religione del benessere".

4. I modelli

Per tenere insieme gli aspetti caratterizzanti, gli obiettivi, la formazione, la capacità di generare conoscenza, bisogna cercare gli elementi che permettano di riconoscere delle "**tipologie**" (letteralmente studio

dei tipi) del counseling, 'tipi' basati su "**ipotesi**", (da *hypo*, "sotto" e *thesis*, "posizione", ovvero supposizione) cioè su ragionamenti che favoriscano la costruzione di "**modelli**", cioè di un modo astratto di "rappresentare" quella realtà che vogliamo indagare.

Come per altre "buone prassi", il modello non è un armatura rigida ma deve essere quel limite che permette la riconoscibilità ma anche la flessibilità dell'approccio (vedi la pedagogia). Se nell'ottica del pensiero scientifico le ipotesi sono l'inizio di un cammino che, attraverso l'osservazione e la verifica, tende al cambiamento del precedente paradigma di una teoria, nel ragionamento filosofico sono il modo di costruire il pensiero critico/conoscitivo (a riguardo, si veda *Khun La struttura delle rivoluzioni scientifiche*)

4.1. I modelli riconoscibili da segni (significanti)

I modelli riconoscibili da segni (significanti); G.Bateson ha dato un nome a quei segnali che andiamo a cercare o mettiamo in evidenza quando, in situazioni di ambivalenza, si sente la necessità di precisare in quale contesto si opera. Li ha chiamati "segna contesto". Sarebbe possibile costruire delle tipologie del counseling a partire dal qui e ora in Italia che consentano di costruire modelli di operatività, di riconoscibilità dell'oggetto, di riconoscibilità delle competenze, di differenziazione degli interventi, di chiarificazione per le attese dei clienti e dei diversi 'patti' che agisce la relazione con il counselor?

Gli elementi "segna contesto" che connotano il counseling che propongo sono: "l'area, la domanda, la dinamica e l'origine di quella prassi, i destinatari, la formazione richiesta, la/e formazione proposta, le competenze richieste e certificate". Come possono stare in relazione in modo conoscitivamente produttivo questi elementi? Se **area, domanda, dinamica e origine** fondano i "tipi" conseguentemente *destinatari, formazione, competenze e obiettivo* connotano i modelli possibili.

a. Counseling skills

Area: formazione aggiornamento

Destinatari: operatori sociosanitari, operatori educativi, professioni in cui è importante la relazione con un pubblico (adulti)

Domanda: qualificazione di competenze professionali precedenti

Formazione richiesta: scuola dell'obbligo o requisiti della percorso precedente

Formazione proposta/differenziare

Competenze dell'offerta: tecniche e relazionali

Dinamica: interpersonale

Origine: esperienze di competenza relazionale

Obiettivo: dall'apprendimento di tecniche all'approfondimento di dinamiche processuali

(**caratteristica** è specifico dell'aggiornamento formale)

b. Counseling nei contesti istituzionali, scolastici aziendali

(*cf. Bruner: "la scoperta della mente"*)

Area: mediazione /orientamento - informazione

Destinatari: utenti delle strutture (adolescenti/adulti)

Domanda sostegno chiarificazione empowerment su un obiettivo riconoscibile

Formazione richiesta scuola dell'obbligo (?)

Formazione proposta/differenziare

Competenze dell'offerta trasversali (definite dai contesti) e relazionali

Dinamica interpersonale

Origine: **servizi sociali** in America Inghilterra

Obiettivo: professionale culturale/ etica

(**caratteristica** il setting è definito dall'istituzione, il contenitore dà significato al contenuto)

c. Counseling applicato

(*arteterapia musicoterapia pranoterapia...*)

Area: formazione e tempo libero

Destinatari: singoli o gruppi (adulti)

Domanda: dall' intrattenimento, all'espressività, all'aggiornamento, risponde ad una domanda sociale di investimento su sè e sulle competenze espressive e relazionali

Formazione richiesta: scuola dell'obbligo

Formazione proposta caratterizzata dal campo di applicazione

Competenze dell'offerta: specifiche (arte, musica...) e **socioeducative**

Dinamica: interpersonale

Origine: dalle esperienze di 'espansione della coscienza' e di espressività

Obiettivo: dal prodotto di mercato al servizio alla persona, dall'empowerment inteso ad acquisire abilità nella relazione sociale al potenziamento dell'espressività

(**caratteristica** è specifico dell'area della formazione come scelta individuale dello sviluppo di potenzialità)

d. Counseling alla persona

(gestalt, sistemico relazionale, umanistico, comportamentale, secondo vari approcci psicologici)

Area: esistenziale (orientato al problema)

Destinatari: singoli e gruppi (adulti)

Domanda aiuto sostegno chiarificazione caratterizzato da una domanda che affonda nel bisogno di dare senso al proprio essere al mondo

Formazione richiesta universitaria (materie umanistiche e sanitarie)

Formazione proposta ?

Competenze dell'offerta: **psico-pedagogiche** culturali

Dinamica: interpersonale e intrapsichica

Origine: psicoterapie brevi

Obiettivo: presa in carico della sofferenza della persona e del proprio ruolo di aiuto

(**caratteristica** mette in gioco elementi strutturali della psicologia come il setting, l'analisi della domanda (ricognizione conoscitiva), l'eventuale diagnosi, l'assetto del counselor che si prende in carico il cliente istituisce una relazione basata sull'aspettativa verso il 'tecnico' a cui ci si rivolge.

Richiederebbe competenze sui processi dinamici di sviluppo/confitto/difesa della persona)

5. Il colloquio

Un'altra ipotesi nasce dal tentativo di far emergere, e non nascondere, le collusioni con la psicologia, costruendo una comparazione tra la struttura del colloquio di counseling e quello di counselling (psicologico).

Il **colloquio** è uno dei lemmi che ha più significati nei diversi ambiti; in psicologia è definito come "uno spazio di narrazione intenzionale garantito da regole codificate (setting) che da un lato costituiscono la cornice delimitante la 'trama', dall'altro permettono la ricostruzione di un pensiero sull'accadere che consente di dare senso alla relazione" (*aa vv "Colloquio in corso"*). Per il counseling può essere adottato come termine che definisce lo spazio e il tempo che contiene la relazione.

Il **counselling** per la Noan (psicoterapeuta della Tavistock Institute of Human Relations): "...con funzione aggettivante può (come abilità di counselling) includere quella capacità di ampliare la comprensione dei processi dinamici attivi in ogni interazione che costituisce un utile bagaglio formativo di vaste categorie di operatori. All'estremo opposto designa invece un intervento clinico che si rivolge, all'interno di un setting preciso e concordato, ad individui in difficoltà".

Lungo questo doppio continuum del colloquio che contiene e del colloquio che dà senso alla relazione e del counseling da "abilità" a prassi specifica della psicoterapia, forse è possibile articolare un pensiero delle differenze a partire dalla struttura del colloquio.

Il colloquio

Colloquio di counseling

- **Setting:** - spazio strutturante la relazione
- area **'transazionale'** (Bateson, Berne), la comunicazione del cliente esprime il gioco di posizioni relazionali e schemi di sé. Esplorazione di significati e nuove possibilità
- Counselor** 'levatrice', funzione maieutica
- "Giusta distanza"** con cui si concettualizza l'abilità del counselor a 'contenere' (limitare) il rapporto con il cliente entro un confine che non istituisca il transfert o la dipendenza del cliente (costrutto problematico)
- **Non-direttività** il counselor non interroga, non consiglia, non spiega, non interpreta, è una scelta di 'dimensione' del colloquio e della relazione
- **Responsabilità** è la capacità di affinamento delle competenze d'ascolto e il rispetto del **principio etico di non superarle**
- **Cambiamento** attivazione delle risorse del cliente (motivazioni) e rielaborazione cognitiva dei significati di eventi problematici
- **Tempo** breve nel senso delle ¾ sedute per il counseling di orientamento, di valutazione, istituzionale, 10/12 sedute per il counseling alla persona
- **Tipologie** umanistico relazionale, sistemico, strategico, cognitivo-comportamentale, gestaltico, filosofico, religioso, corporeo, bioenergetico....

Colloquio di counselling

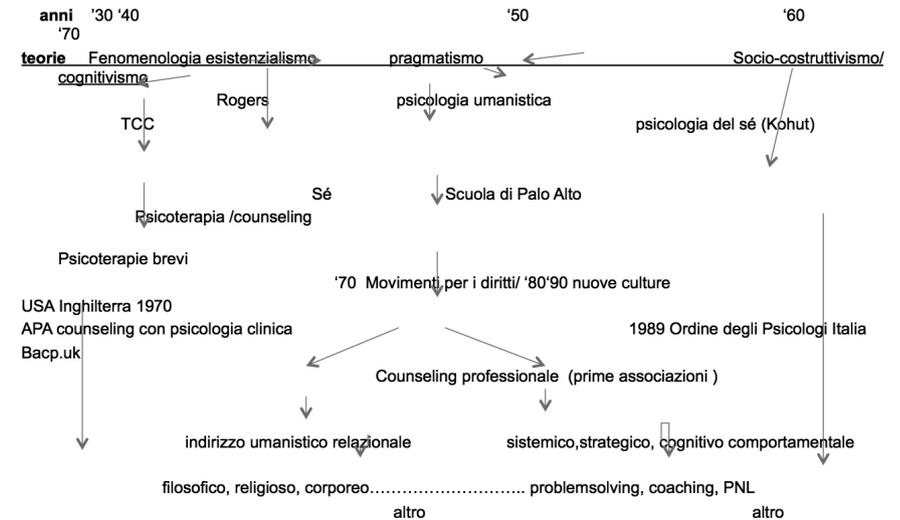
- Setting**
- area **transazionale** (Winnicott) spazio di gioco esplorativo in un'area intermedia tra sé e non sé esplorazione dei vissuti affettivi o **processo strategico**
 - Counselor** 'Madre sufficientemente buona', funzione di riattivazione di esperienze relazionali primarie e contenimento
 - Transfert:** come 'proiezione' di sentimenti sulla relazione (Klein) o 'trasferimento' sul counselor di sentimenti conflittuali o dolorosi e **controtransfert** sono usati nel processo del counseling per attivare la risposta nella prospettiva del tempo breve
 - Direttività/non-direttività** estremi della modulazione della relazione che il counselor usa a seconda della sua valutazione delle risorse del cliente
 - Responsabilità** legata alla valutazione (assessment) del cliente e delle sue risorse e del processo che si istituisce con lui
 - Cambiamento** mobilitazione delle difese che impediscono lo sviluppo, uso della dinamica del transfert per affrontare sentimenti dolorosi o conflittuali
 - Tempo** breve nel senso delle ¾ sedute per il counseling di orientamento, di valutazione, istituzionale, 10/12 sedute per il counseling alla persona
 - Tipologie** psicodinamico psicoanalitico psicoterapeutico, delle psicoterapie brevi orientate al problema o alla soluzione

Dunque, in questo schema, la mia suggestione è quella di proporre un confronto sugli elementi strutturali che andrebbero singolarmente approfonditi e sulla possibilità di articolare il pensiero delle differenze in vista di un sistema integrato tra psicologia e counseling.

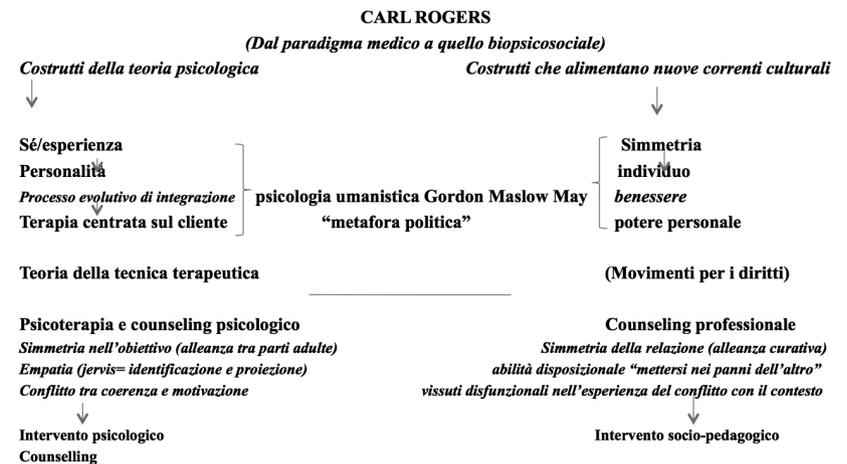
Ma, in fine, rimane sempre prioritario, quando si parla degli esseri umani, sapere che non ci sono caratteristiche sufficienti dell'operatore, attitudinali o acquisite, se queste non sono anche costantemente esercitate alla 'pazienza immaginativa'. Con cui non si intende l'intuizione fenomenologica ma la capacità colta e coltivata di sviluppare una rara abilità, di sguardo, di intelligenza, di cura, di competenza. Come dice Hillman

"Ognuno cerca amici, mentori, amanti e 'terapeuti' nel desiderio di "essere visto", nel desiderio dello sguardo che, oltre le categorie, oltre i modelli interpretativi, oltre le metafore, sia capace di "pazienza immaginativa", scopra e restituisca l'unicità di ciascuno, "essere" è in primo luogo essere visibili. ..."

1 come nasce? In quale storia 'nazionale' si colloca?



Rogers e la psicologia umanistica: teoria della tecnica psicoterapeutica o modelli relazionali?



Soggettività da soggetto "termine novecentesco che esprimeva l'essere in una relazione fattiva con l'esterno"*, la sua domanda era "che fare"? è stato lentamente sostituito da Identità che etimologicamente è permanenza del medesimo si declina come fenomenologia dell'individuazione la sua domanda è "chi sono"? (Forse non è un caso che l'appuntamento di quest'anno della SPI verta intorno al problema del soggetto)

Storia come racconto teleologico di una sequenza di cause/effetti in cui si ipostatizzano i valori (ma senza capire il passato si cambia il presente?) a cui si è contrapposto il termine **Memoria** diventata il paradigma centrale, figura genetica e neurofisiologica in molti campi di studio, intesa come materia individuale, al suo centro è testimone chi reca iscritto in sé il peso dei processi da cui è stato affetto.

Felicità, da struttura religiosa, filosofica e esistenziale dell'esperienza costruttiva nel telos della storia comune e personale è diventata progressivamente sinonimo di **Benessere** come condizione sistemica e individuale sia nel senso edonico di ricerca del piacere sia in quello eudaimonico di ricerca dell'equilibrio (sia funzionale nel senso dell'OMS).

Al termine **Desiderio** come principio dinamico e politico fondante tutte le grandi teorie del 900 - in particolare psicoanalisi e marxismo - si è sostituito lo schema del **Godimento** come principio culturale e 'economico' ('mortale' secondo la lettura lacaniana di Recalcati).

* (cfr. En Einaudi: L'opposizione "soggetto/oggetto" è riconosciuta come l'elemento centrale su cui si sono definiti i diversi approcci filosofici nella ricerca di una definizione prevalente del soggetto come coscienza (e autocoscienza), della conoscenza come attività percettiva e riflessiva in cui, con l'aiuto della psicoanalisi freudiana, si 'svela' il soggetto della modernità).

L'autrice

* **Luciana Siddivò** laurea magistrale in Lettere e Filosofia, laurea triennale in Psicologia, dal 2010 professional counselor (SPC di Firenze), ha lavorato come consulente per il Centro Ricerche della RAI, per il Ministero dei Beni Culturali, per Reggio Children/Comune di Reggio Emilia, dal 1995 al 2007 con l'Assessorato all'Educazione e alla Cultura del Comune di Napoli come coordinatrice ai Progetti per l'infanzia responsabile della documentazione (per cui ha curato varie pubblicazioni) e formazione degli operatori. Attualmente è Presidente e lavora per la società di famiglia di servizi e consulenza Amecogroup

Bibliografia

- Geyerhofer S., Komori Y., (2004), Integrazione di modelli poststrutturalisti di terapia breve Rivista Europea di Terapia Breve Strategica e Sistemica N. 1 Arezzo, disponibile in www.in-formazione-psicologia.com/geyerhofer.pdf
- Heppner P.P., Manual Casas, J., Carter, J., Stone, G.L., (2012), "Transition from vocational guidance to counseling psychology. Multifaceted perspectives, 1978-1998". Journal of Counseling Psychology 10/2012; 2(1) 3-9; www.researchgate.net
- Holler T., Browning, C., (2010), Client Personality and Preference for Counseling Approach: Does Match Matter? www.shsu.edu/~piic/Fall2010.html
- Masini V., (2010), Stato dell'arte del percorso della FAIP all'interno del riconoscimento della Professione di Counselor, disponibile in www.counselingitalia.it
- Mingone P., (2004), L'approccio rogersiano e la psicoanalisi, n.9 Disponibile in http://www.script-pisa.it/rivista/script_riflessioni_9/a
- (2006), "Rogers e la psicoanalisi" Il Ruolo Terapeutico, 101: 72-81, Disponibile in www.psychomedia.it
- (2007), "L'inconscio psicoanalitico e l'inconscio cognitivo" "Il Ruolo Terapeutico", 105: 51-61, disponibile in www.psychomedia.it
- Rivista di studi Rogersiani
Disponibile in www.acp.it (associazione europea della psicoterapia centrata sul cliente):
(1994), trad. Ugolotti E., Terapia Centrata sul Cliente, cap I,
(1997), Fresa, Vaccari, Rogers fenomenologo? Rogers cognitivista? (p.1-10)
(2002), Anfossi M., Del sé e della teoria della personalità (p.1-10)
(2006), Innamorato G., Fondamenti epistemologici dell'approccio centrato sulla persona (p.1-19)
(2007), Bruzzone D., Relazioni di cura e cura della relazione. Il dialogo M Buber e C Rogers

Vaccari V., (2006), Commento a alcune osservazioni sull'organizzazione della personalità di C. Rogers - Disponibile in http://www.script-pisa.it/rivista/script_riflessioni_12/

Viano, Boveri, Civillotti, (2007), "L'immagine del counselor secondo gli operatori" Disponibile in www.psicotecnica.net/gdp/GiornaleDiPsicologia.2007

Articoli

Bova P., (2010), 'Sul counseling e l'annosa questione delle competenze disponibile in www.assocounseling.it/approfondimenti

Caprara V., "Psicoanalisi dall'ascesa al tramonto" In Dalla psicoanalisi alla psicologia sperimentale (p.44-48) disponibile in www.uninettuno.it

Carrere-Comes T., (2013), "Il counseling e oltre" Intervento al convegno Disponibile in www.assocounseling.it

Caterini P., (2003), Il contesto sociologico del counseling Newsletter n.2, anno 6, disponibile in www.sicoitalia.it

Corchia L., (2005), La teoria della personalità di C. Rogers, The Lab's Quarterly, 4, pdf

Dispense del corso di counseling della SPC, (2008). Scuola di Psicoterapia Comparata di Firenze disponibile in www.spc.it

Evangelista L., (2008), Orientamento, counseling, relazione d'aiuto, disponibile in www.orientamento.it

Calcinai B., (2012), Il colloquio definizioni e riflessioni concettuali Disponibile in <http://rolandociofi.blogspot.it/2012/06>

Cioli G., (2008), Elementi di teoria cognitiva per il counseling umanistico Dispense di SPC, Firenze

Nardone G., (1996), "L'uso del "come se" in terapia" Dispense SPC, Firenze

Valleri T., (2010), Professione counseling Fondamenti professionali giuridici e deontologici

Valleri T., (2010), Differenze tra counseling e psicologia disponibile in www.onap-profiling.org.

Valleri T., Il Counseling Professionale disponibile in www.assocounseling.it

Capitoli

Carli R., Paniccia M.R., (2010), Analisi della domanda (p 8-170). Bologna: il Mulino

Menditto M., (2008), Comunicazione e relazione, (cap. 9) Trento: Erikson

Noonan E., (1997), La Struttura: diagnosi, In Counseling psicodinamico (p.49-64)

La relazione di counseling, In Counseling psicodinamico, (p.65-90),

Il linguaggio del Counseling, In Counseling psicodinamico, (p.91-106)

Autorità e responsabilità nel Counseling, In Counseling psicodinamico, (p.109-128)

Appendice: Valerio P., La psicologia di Counseling, In Counseling psicodinamico, (p.153-176) ed. Gnocchi, Napoli

Recalcati M., (2010), Introduzione, La dialettica del simbolico. In Lacan, desiderio godimento e soggettivazione, (p 1-140), Cortina, Padova

Curatele

(a cura di) Abruzzese A., (2003), Lessico della comunicazione, Meltemi, Roma

Abruzzese A., Educazione, p.159-160,

Carli F., Ergonomia cognitiva (p.166-169)

Pezzini I., Agire comunicativo, (p.21-24),

Saviani L., Gioco (p.226-236),

(a cura di) Adamo S., (1997), "Un breve viaggio nella propria mente" Napoli: Liguori

Adamo S., Introduzione (p.9-22)

Copley B., Lavoro breve con adolescenti e giovani adulti in un servizio di Counseling, (p.27-47)

Salzbeger Wittemberg I., Transfert e controtransfert nel lavoro breve con i giovani, (p.49-68)

Iaccarino B., L'autoriferimento nella consultazione breve con gli adolescenti, (p.171-188)

Petrelli D., Separazione e appartenenza in un intervento breve, (p.189-202)

Giusti P., L'esperienza del limite nel lavoro breve, (p.233-254)

De Beni R., Caretti B., Moè A., Pazzaglia F. (2008), Cognizione e personalità, Motivazione, Motivazione, In Psicologia della personalità e delle differenze individuali, (p.13-90), Il Mulino, Bologna

(a cura di) Mastropaolo M., (2008), La psicologia della relazione d'aiuto la riscoperta della solidarietà umana, Atti del convegno di studi ottobre 200, ed. Effigi, Grosseto

Arcidiacono C., Individuo, genere, comunità: Strategie d'intervento e benessere, (pag 13-24)

Marone F., Pedagogia e vita affettiva, (pag.39-50)

Mastropaolo M., Una psicologia della solidarietà, (pag. 51-62)

(a cura di) Repetti P., (1989), L'anima e il compasso: saggi su psicoanalisi e metodo scientifico, Roma: Theoria ed

Jervis G., L'artigianato della memoria (p.5-40)

Galimberti, U., Inconscio e metodo scientifico, (p.41-86)

Caretti V., Verso una concezione sistemica della natura umana, (p.169-182)

(a cura di) Portanova F., Adamo S., (2002), Gioco, Bergamo, ed. Junior

Siddivò L., Ricreazioni e giochi

Siddivò L., (2010), Tesi finale corso di counseling.

Liotti T., "Prendersi cura della persona della collettività dell'ambiente"

Atti del Convegno 2009 Napoli,

Libri

Augè M., (2009), I non luoghi, Feltrinelli, Milano

Banfield E.C., (2010), Le basi morali di una società arretrata, Il Mulino, Bologna

Baumann Z., (2006), La modernità liquida, Laterza, Bari
Bateson G., (1976), Verso un'ecologia della mente, Adelphi, Milano
Bateson G., (1996), "Questo è un gioco", Cortina, Padova
Binetti P., Bruni, R., (2003), Il counseling in una prospettiva multimodale, Magi, Roma
Borla E., Foppiani, E., (2009), Bricolage per un naufragio, Moretti e Vitali, Bergamo
Bruner J., (1988), La mente a più dimensioni, Laterza, Bari:
Bruner J., (2003), La ricerca del significato, Bollati Boringhieri, Torino
Carkhuff R., (1993), L'arte di aiutare, Erikson, Trento.
Ceppi G., Zini M., (a cura di), (1998), Bambini, spazi, relazioni, Reggio Children ed., Reggio Emilia
Cirri M., (2009), A colloquio, Feltrinelli, Milano
De Bono E., (2011), Sei cappelli per pensare, Bur, Milano
Di Fabio A., Sirigatti S., (2006), Counseling, prospettive e applicazioni, Ponte alle Grazie, Firenze
Di Fabio A., (2010), Counseling, dalla teoria all'applicazione, Giunti, Firenze
Fabbri F., Breve storia del Counseling, (fotocopie)
Foucault M., (1977), L'ordine del discorso, Einaudi, Torino
Fraiberg S., (1999), Il sostegno allo sviluppo, R Cortina, Milano
Freda M.F., (2008), Narrazione e interpretazione in psicologia clinica, Liguori, Napoli
Galimberti U., (2008), "Parole Nomadi", Feltrinelli, Milano
Giannakoulas A., & Fizzarotti Selvaggi S., (2003), Il counseling psicodinamico, Borla, Roma
Hillman J., (1997), Il codice dell'anima, Adelphi, Milano
Hillman J., (2010), La ricerca interiore, Moretti e Vitali, Bergamo
May R., (1983), L'arte del counseling, Astrolabio, Roma
Montesarchio G., (2008), Colloqui in corso, F. Angeli, Milano
Morin E., (2001), I sette saperi necessari all'educazione del futuro, Cortina, Milano
Rabitti G., (1994), Alla ricerca della dimensione perduta, Clueb, Bologna
Recalcati M., (2007), Elogio dell'inconscio, Mondadori, Milano
Rogers C., (1971), La terapia centrata sul cliente, Astrolabio, Roma
Rogers C., (1978), Potere personale, Astrolabio, Roma
Sclavi M., (2003), Arte di ascoltare mondi possibili, Mondadori, Milano
Siegel R., (2001), La mente relazionale, Cortina, Milano
Watzlawick P., (1974), Change, Astrolabio, Roma

Watzlawick P., (1971), Pragmatica della comunicazione umana, Astrolabio, Roma
Winnicott D., (1971), Gioco e realtà, Armando, Roma
Winnicott D., (1993), Colloqui con i genitori, R. Cortina, Milano
Winnicott D., (2001), Dalla pediatria alla psicoanalisi, Pshyco, Milano

Siti consultati

www.assocounseling.it, www.sicoitalia.it, www.counselingitalia.it
www.aspic.it, www.psicolab.net., www.unicounseling.it,
www.uiowa.edu/ucs/ e molti altri delle singole associazioni o scuole di counseling
(Aico, Aipo, Ancore, Reico, Sicool, Faip, Crea)

Enciclopedie

Psicologia - (1999). Garzantina a cura di Galimberti U., Voce, Consulenza in Appendice Storia del pensiero psicologico p. 1109-1157
Vocabolario Nomenclatore 1912 Voce: Colloquio
Enciclopedia delle scienze sociali Treccani 1994, Voce: Volontariato
Enciclopedia (1977). Torino Einaudi 1977
Valeri V., Gioco, vol. 6, (p.813-823)
Resnik S., Inconscio, vol. 7, (p.263 -290)
Prodi G., Sintomo/diagnosi, vol. 13, (p. 972-992)
Laternari V., Sogno, vol. 13, (p.94 126)

Seminari e convegni 2012/13

12.08.12 Convegno di studi: La coscienza umanistica (Università degli studi di Napoli "Federico II Polo delle Scienze Umane e Sociali - Dipartimento di Diritto Romano e Storia e Teoria del Diritto "F. De Martino" Ordine degli Psicologi della Regione Campania)

13.10.2012 :Associazione Lacaniana Italiana Napoli

Seminario: I quattro concetti fondamentali della psicoanalisi

23.01.2013: Istituto di Psicologia Umanistica esistenziale e trans personale, Napoli:

Applicazione delle tecniche del counseling nella relazione genitori-figli

02.03.2013: Associazione "Sviluppo e Crescita" Napoli Convegno "Il counseling: la nuova professione"

Oltre i margini Art Counseling in un carcere di massima sicurezza in Malawi

Patrizia Lavaselli *

La relazione descrive un intervento di counseling condotto in un carcere femminile di massima sicurezza in Malawi. In tale contesto la duttilità del metodo sistemico pluralista ha permesso un intervento finalizzato a migliorare le condizioni di malessere interiore delle carcerate utilizzando l'espressione artistica e focalizzando i seguenti aspetti: narrazione nell'analogico, compartecipazione emotiva ed umanizzazione del professionista, pluralità dei luoghi e dei contatti, nessun pregiudizio, arte come nesso.



Un'esperienza molto particolare per uscire dalle nostre cornici di vita e conoscere *l'altro* cambiando i punti di vista. Andare oltre i margini, trascorrere cinque mesi nel reparto femminile di un carcere con persone dimenticate da tutti, anche dagli affetti più cari. Là dove, come ci racconta Kapuscinski (2007), attraverso la storia di Erodoto, esprime in modo molto chiaro la curiosità per *l'altro*.

“Erodoto conosce la natura sedentaria dell'uomo e sa che per entrare in contatto con gli altri bisogna mettersi in cammino, giungere fino a loro e manifestare il desiderio di incontrarli (...) consapevole com'è che

per conoscere se stessi bisogna conoscere gli altri: gli altri sono lo specchio nel quale ci vediamo riflessi.” (Kapuscinski, 2007, p.14)

Partendo dalla curiosità per *l'altro* e dal Counseling come “una professione d'aiuto che, attraverso la relazione tra professionista e cliente (individuo, famiglia o gruppo), mira a facilitare processi di cambiamento, a rinforzare percorsi evolutivi e a migliorare la qualità della vita, valorizzando sia le risorse sia le relazioni con l'ambiente circostante” (Edelstein, 2007, p. 21), ne è nata un'esperienza straordinariamente interessante a Zomba Maximum Security Prison, in Malawi. È stato possibile grazie alla supervisione della Scuola di Counseling Shinui (Bergamo) e la collaborazione con il padre monfortano Piergiorgio Gamba, presente sul territorio da trent'anni.

Il Malawi è bellissimo paesaggisticamente e popolato da persone amichevoli ed accoglienti. L'economia del Paese è basata principalmente sull'agricoltura e, purtroppo risulta tra gli stati più poveri del mondo; la sofferenza che ne deriva spesso porta le persone alla disperazione, principale causa di atti criminosi. Le carceri in Malawi sono in totale 28 e i carcerati sono circa 15.000 su una popolazione di quasi 15.000.000.

Il carcere di massima sicurezza di Zomba è stato costruito nel 1905 per accogliere un massimo di 500 prigionieri e, ad oggi, detiene 2.300 persone che vivono al limite della sopravvivenza.

I malati terminali di AIDS delle altre carceri vengono mandati a Zomba perché usufruisce di un reparto all'interno del Zomba Central Hospital. Anche questo è un motivo che giustifica un alto numero di decessi (150 circa all'anno).

Le persone in attesa di giudizio sono moltissime e, a volte, restano in carcere più del tempo della sentenza. I giovani prigionieri sono numerosi e sottoposti ad ogni genere di violenza.



I prigionieri rinchiusi per la notte.

Anche nelle stazioni di polizia vige la legge della violenza e spesso vengono costretti a confessare anche crimini non commessi.

L'alimentazione è pessima, infatti mangiano ogni giorno polenta bianca che sa di terra e fagioli sconditi, anche gli insetti se necessario. La carne viene distribuita al massimo due volte l'anno mentre la verdura che i prigionieri coltivano viene portata via dalle guardie così che a loro restano solo gli scarti. La «cucina» sembra un girone infernale di fuochi e fumo.



Le donne anziane e i bambini non hanno alcun trattamento di favore.

Nel reparto femminile i più penalizzati sono le anziane ed i bambini che, a causa della mancanza d'igiene, malnutrizione e dell'inclemenza climatica si ammalano con grande facilità. Dormono ammassate in fetide camere, chiuse dalle 15,30 del pomeriggio fino alle 5,30 del mattino, senza bagno. I muri e i materassi sono marci, infestati di scabbia e pidocchi. Di notte i topi camminano liberamente anche sui loro corpi attirati dal cibo che cercano di conservare in rudimentali contenitori, specialmente nella camerata dove stanno i bambini per i quali non è riservato alcun trattamento di favore. Il "bagno" esterno è in condizioni disumane e, durante il periodo invernale, devono fare la doccia con acqua ghiacciata all'aperto.

A queste condizioni si aggiunge la noia alienante che spesso conduce alla pazzia. In carcere è facile esplodere, diventare improvvisamente violenti e poi, altrettanto velocemente, farsi sopraffare dall'abulia più totale e perdere il senso della propria identità. La cura più utilizzata sono manette ai polsi e piedi e tutto perché nessuno pensa ad un vero recupero e riabilitazione.



Manette a mani e polsi, la "cura" per gli attacchi di "pazzia".

Le guardie, i peggiori parassiti, oltre a portar via loro tutto ciò che è possibile, si fanno servire e riverire umiliandole senza ritegno.

La parola "dignità" sembra essere sconosciuta.

In questo contesto la duttilità del metodo **sistemico pluralista** ha permesso un intervento finalizzato a migliorare le condizioni di malessere interiore delle carcerate utilizzando l'**espressione artistica** focalizzando i seguenti aspetti: *narrazione nell'analogico, compartecipazione emotiva ed umanizzazione del professionista, pluralità dei luoghi e dei contatti, nessun pregiudizio, arte come nesso.*

In particolare alcuni assiomi della comunicazione elaborati da Watzlawick sono stati un grande riferimento.



Momento di incontro per pianificare il lavoro della giornata

Non si può non comunicare.

La maggior parte di loro parla la lingua chicewa e non conoscono l'inglese. Perciò è stato fondamentale, soprattutto all'inizio dell'attività, in quanto "(...) tutti i comportamenti, le posture e gli atteggiamenti, e non solo l'uso delle parole, sono comunicazione. Il comportamento non ha un suo opposto; non è possibile non avere un comportamento. Se accettiamo la premessa che il comportamento in una situazione d'interazione ha il valore di messaggio, e cioè è comunicazione, ne consegue che non è possibile non comunicare" (Edelstein, 2007, p. 79).

Verbale e non verbale.

Durante tutto il periodo trascorso in carcere è stato molto utile osservare la comunicazione analogica. Solo dopo aver preso confidenza reciproca, anche la comunicazione verbale è diventata importante

e soprattutto nel momento in cui le donne hanno acquisito fiducia nei miei confronti. Sentita la necessità di narrare le loro storie, facevano la fila per raccontarle di fronte alla telecamera, anche se avevano già ampiamente comunicato sensazioni ed emozioni attraverso l'espressione artistica.

Complementarità e simmetria / contenuto e relazione.

In questo caso il rapporto tra guardie e carcerati era un aspetto di cui tenere conto in quanto non si poteva entrare in relazione e comunicare con le carcerate senza avere il consenso delle guardie. Con il tempo anche questa difficoltà è stata superata stabilendo un dialogo costruttivo con loro.

Purtroppo c'erano giorni in cui non riuscivo a svolgere il lavoro che mi ero prefissata; mi dovevo concentrare su altre emergenze, problematiche o richieste differenti. Adattarmi a tale situazione era diventato indispensabile, infatti è capitato spesso di dover cambiare programma ma l'ho sempre vista come un'opportunità. A volte bisogna fare i conti anche con la brutta sensazione dell'impotenza. Ci sono stati giorni in cui, entrando, mi trovavo di fronte a scene di "ordinaria follia", violenza, disperazione, sofferenza fisica.



Prigioniera in punizione

Prendendo in considerazione il modello di Edelstein (2007) sul processo migratorio al femminile ho evidenziato alcuni punti essenziali confrontandolo con le carcerate, paragonandole a migranti forzate.

Modello di Edelstein sul processo migratorio al femminile	Le carcerate: migranti "maledette"
<ul style="list-style-type: none"> • Progetto antico 	<ul style="list-style-type: none"> • Nessun progetto
<ul style="list-style-type: none"> • Progetto concreto 	<ul style="list-style-type: none"> • Reato
<ul style="list-style-type: none"> • Propria decisione-consenso materno: "la benedizione" • Partenza (lutto) 	<ul style="list-style-type: none"> • Arresto • Allontanamento forzato • Vergogna e abbandono delle famiglie
<ul style="list-style-type: none"> • Arrivo (aspettative) 	<ul style="list-style-type: none"> • Arrivo in carcere, nessuna aspettativa
<ul style="list-style-type: none"> • Difficoltà, conflitti, rischi • Cambiamenti e trasformazioni personali • Ritorno (evocativo, immaginario, ricongiungimento figli) 	<ul style="list-style-type: none"> • Malinconia e tristezza • Maltrattamenti • Nessun cambiamento, noia e sfruttamento • Ricordo della famiglia, dei figli, difficile ricongiungimento, a volte nessun ricongiungimento • Depressione / Follia • Attesa del passaggio del tempo o della morte < > Annullamento dell'identità

A fronte di questo confronto Edelstein (2000) sostiene che "collegare e sottolineare i tre momenti (passato, presente e futuro) con l'obiettivo di raccontare diverse narrazioni sul passato con connotazioni positive può aprire nuovi orizzonti e permettere di costruire futuri diversi" (p. 11).

Purtroppo durante le narrazioni personali, non sempre ho potuto prendere in considerazione questi tre importanti momenti in quanto, soprattutto per le condannate all'ergastolo, la parola *futuro* non esiste. Non hanno neppure la possibilità di ricorrere in appello per ottenere la grazia perché, nella maggior parte dei casi, non si possono permettere un avvocato. Inoltre alcune di loro sono state completamente abbandonate dalla famiglia e, qualora uscissero, non avrebbero una casa ed una famiglia dove essere accolte. In casi come questi si è reso necessario lavorare sul "qui ed ora" rafforzando quanto possibile senza darci obiettivi a lungo termine.

Tanto è forte il senso di appartenenza al proprio gruppo etnico quanto, in casi d'incarcerazione, soprattutto se in località lontane dal villaggio, c'è la tendenza ad abbandonare il parente al proprio destino.

Il clan è fondamentale e, quando le persone sono costrette ad allontanarsene bruscamente, vivono l'evento in modo traumatico perché si ritrovano improvvisamente senza punti di riferimento. Infatti "se la filosofia occidentale è basata sull'Essere (...), un qualcosa di astratto che però dà dignità al singolo nella sua individualità e irripetibilità, quella dei popoli Bantù è basata sulla Forza Vitale, un qualcosa di concreto che passa da un individuo a un altro, da una cosa ad un'altra, dando a ciascun essere, animato o inanimato, la Vita. Perciò se nella cultura occidentale è l'individuo che è al primo posto con i suoi diritti inalienabili, nella cultura Bantù non è tanto l'individuo che conta ma il clan che deve custodire e trasmettere questa Forza Vitale di modo che a ognuno è dato un ordine inderogabile: la catena della Vita non deve mai essere interrotta, e la singola persona vale solo in quanto collabora a quest'operazione. Da qui anche la mentalità "clanica" dell'africano: non è inco-

raggiato a pensare come individuo ma come membro di un clan. Non c'è spazio per l'inventiva individuale, solo conformità al gruppo, anche nel pensiero, e rispetto per gli anziani, detentori del potere e fautori della tradizione più che dei cambiamenti che metterebbero in pericolo la loro autorità" (Nervi, 1994, p. 87).

L'aspetto dell'appartenenza al clan è stato uno dei punti cruciali del mio lavoro. Ho dovuto tenere in considerazioni le variabili relative alle diverse appartenenze e provenienze. Il senso del gruppo è forte ma messo a dura prova in un contesto dove le regole non vengono rispettate neppure dai rappresentanti della legge. La sofferenza non sempre aiuta ad amalgamare le persone, anzi sviluppa un forte istinto di sopravvivenza che, spesso, può muovere invidie ed ulteriori tensioni, a volte anche per cose ai nostri occhi inutili, quali, ad esempio, il possesso di un sacchetto di plastica.

L'annullamento dell'identità personale e sociale è stato l'aspetto su cui mi sono maggiormente soffermata lavorando su un sé sospeso, strappato brutalmente dalla cultura d'origine, che necessitava di trovare un nuovo luogo d'appartenenza.

La cultura è "l'acqua in cui si nuota; è per sé una dimensione sovraindividuale dove, per esempio, si condividono con altri simili una cosmovisione (e i miti di riferimento), degli ideali di salute, dei modelli di malattia e di cura (...) Cultura è dunque, nel senso forte, l'insieme di prodotti materiali e immateriali che un gruppo umano esprime nel suo evolvere in un dato ambiente." (Cardamone, 1999, pp. 30-31).

Di fatto, con radici di questo tipo, una persona che commette un reato vive non solo il senso di colpa ma si ritrova sbalzato fuori dal proprio contesto sociale e, in alcuni casi, anche completamente dimenticato. Questo strappo dall'appartenere ad un gruppo al nulla e quindi la perdita del senso d'identità, determina la sofferenza maggiore.



Danze tradizionali e ricostruzione dei costumi

Dare loro gli strumenti per poter danzare, costruire maschere e costumi, quindi rivivere le tradizioni è stato un passaggio fondamentale per un processo di ricostruzione dell'identità sociale e rinascita del sé sospeso. Si veda: <http://youtu.be/bHSTM1pbR88>

Un altro aspetto fondamentale che non è mai stato trascurato è il mondo dell'invisibile legato alla stregoneria. A tal proposito Lévi-Strauss (2003) affermava che lo sciamanesimo e la psicoanalisi potevano offrire lo strumento di guarigione rendendola "pensabile". Ho lavorato sul " (...) confine tra ciò che è materiale, visibile e direttamente maneggiabile, e ciò che è immateriale, invisibile e non direttamente maneggiabile. È su quella frontiera che si colloca l'angoscia fondamentale degli umani: lì le loro protezioni, i loro sistemi di assicurazione e controllo sono deboli e opinabili, aleatori, indimostrabili. Al di là di quel confine, c'è un mondo che ci sfugge e sfuggirà sempre. (...) Mai come in questo caso vale la massima: nessuna delle mappe è il territorio" (Coppo, 2013, p. 59).

L'arte è un mezzo che permette la comunicazione su differenti livelli e le protagoniste, oltre ad essere state gratificate, si sono ricordate

di **esistere** ridefinendole con una variabile nuova: la *dignità*.

Siamo partiti dall'analisi del proprio nome, osservazione del volto attraverso le fotografie per arrivare piano piano ad elaborati sempre più "impegnativi". Abbiamo usato strumenti vari quali i pastelli, penarelli, pastelli a cera e tempera arrivando a dipingere collettivamente su grandi tele con lo scopo di co-costruire un senso del noi. Il lavoro di gruppo è stato molto importante per promuovere la cooperazione oltre che rafforzare la coesione dei sé tenendo in considerazione i seguenti punti:

- creazione di immagini per lo sviluppo personale, continuo incoraggiamento dell'espressione spontanea, dare importanza alle produzioni senza considerare le abilità e l'approccio tecnico;
- feedback, osservazione dei lavori e commenti rielaborando le scelte fatte, senza nessun giudizio di valore delle opere ed accettazione incondizionata di ogni elaborato anche se non fedele alla richiesta iniziale;
- nessuna interpretazione psicologica degli elaborati per non incorrere in pregiudizi o altre considerazioni tipicamente occidentali sfiorando dall'essenza della loro creatività.



Il Mandala del gruppo



Informal Art



Espressione libera

Non è mai stato tradito il principio di base, ovvero il rispetto per la *libertà espressiva*.

In cinque mesi è stato possibile svolgere le attività seguendo i ritmi della vita carceraria che sono molto differenti dai nostri, pertanto la gradualità degli interventi ha reso fattibile proposte che difficilmente sarebbero state accolte positivamente in tempi più brevi soprattutto se in un contesto di persone molto diffidenti e, per la maggior parte analfabete.

Nel momento in cui le donne non avvertivano il giudizio condizionato ulteriormente dall'essere "bianca", ma sentivano d'essere ascoltate ed apprezzate si lasciavano andare all'espressione senza autocensurarsi per timori ed inibizioni, abbandonando ogni insicurezza.

Il lavoro di gruppo è stato importante perché ha aiutato le donne ad acquisire sicurezza, coesione e facilitare la successiva *narrazione* delle proprie vite.

Al termine di ogni attività ho trattato con estrema cura ogni elaborato, mettendolo ad asciugare se necessitava, riponendolo in ordine e dando sempre il massimo dell'attenzione per comunicare l'importanza di ogni singola persona; non ho mai perso di vista l'obiettivo primario, cioè dare dignità creativa, per la parte prettamente pratico operativa, seguendo il modello di Warren (1995) c'è sempre stata particolare attenzione alla triade materiale/contesto/funzione per arrivare al cuore del Counseling Artistico.



La prima mostra d'arte in carcere

Terminate le attività, abbiamo organizzato una mostra dandole particolare visibilità anche sui mass media locali e ciò è stato motivo di grande orgoglio.



La squadra di operai prigionieri condannati all'ergastolo

È stato molto importante anche il lavoro svolto con i carcerati del reparto maschile che sono stati coinvolti nei lavori per la costruzione di un asilo che accoglie sia i bambini in carcere che quelli delle guardie. Ciò ha agevolato una convivenza pacifica verso un processo di umanizzazione delle relazioni tra guardie e carcerati.



La nursery dove convivono i bambini in carcere con i figli delle guardie

L'asilo è stato anche un'ulteriore conferma di attenzione per contribuire alla crescita dei piccoli senza colpe ma vittime di un sistema socio-economico allo stremo delle forze.

Data l'importanza dell'aspetto narrativo ho atteso il momento giusto. Inizialmente, non è stato possibile in quanto le donne hanno avuto bisogno di tempo per fidarsi; giorno dopo giorno ciò è avvenuto, mi avvicinavo a quelle che avvertivo più propense a comunicare.

Quando sono ritornata ad agosto 2012 dopo essere stata con loro da gennaio a maggio, aver svolto le attività pittoriche, ho espresso apertamente l'intenzione di raccogliere le loro storie e registrarle per farne un video. Mi conoscevano e sapevano che potevano fidarsi di me; si mettevano in fila per raccontare dopo aver superato una più che comprensibile diffidenza iniziale.

La scelta nei mesi precedenti di fare attività varie senza il possibile "condizionamento" delle motivazioni della prigionia è stata determinante. Alcune storie sono gravi anche per chi le ascolta e toccano le corde emotive più profonde. Esserne venuta a conoscenza soltanto dopo mi ha aiutata molto a non cadere nell'inevitabile spirale dell'impotenza, della rabbia o del giudizio; prima ho conosciuto le persone, dopo ho ascoltato le storie.

Nei viaggi successivi, contemporaneamente alla registrazione dei loro canti al fine di una produzione e pubblicazione, abbiamo realizzato con un'artista di Milano (Roberta Barbieri) un'operazione di arte congiunta che le ha divertite molto e, soprattutto, dimostrato che il lavoro svolto insieme non era fine a se stesso ma avrebbe avuto una continuità dando loro visibilità all'esterno.

Pensando anche al lato pratico si è avviato un piccolo commercio di manufatti artigianali che permette loro di guadagnare qualche soldo per acquistare alcuni beni di prima necessità.

Ora, grazie alla divulgazione in Italia del lavoro svolto, con gli aiuti che arrivano, si garantisce un intervento di sostegno ogni 2/3 settimane per dare continuità al progetto.

Non ci siamo dimenticate di loro. Hanno ricominciato ad esistere. Si veda: <https://www.youtube.com/watch?v=QvjG0jqW3hA>

Ringrazio le donne, protagoniste indiscusse di questa meravigliosa esperienza umana, spogliatesi degli abiti delle "criminali" non hanno avuto paura a mettersi in gioco e mostrare il loro vero essere: nuovi specchi per orizzonti differenti.

"Siamo tutti profughi, senza fissa dimora nell'intrico del mondo.

Respinti alla frontiera da un esercito di parole, cerchiamo una storia dove avere rifugio".

— Wu Ming 2, Antar Mohamed

L'autrice

* **Patrizia Lavaselli**, diplomata in Scenografia presso l'Accademia di Belle Arti di Brera, dopo aver lavorato nel campo del merchandising inizia la carriera dell'insegnamento di Arte e Immagine presso la Scuola Media. Ha conseguito il Diploma come operatrice Shiatsu; si è diplomata Counselor presso la Scuola Shinui indagando in particolar modo l'identità degli altri attraverso attività di espressione artistica. Da anni si reca in territori disagiati socialmente dove svolge come volontaria attività di aiuto, in particolare segue un progetto presso il Zomba Prison Maximum Security in Malawi su cui ha curato un video informativo. Organizza incontri e mostre artistiche relative alle attività svolte.

Publicazioni: "I colori delle cose semplici", "A piedi nudi nella brousse", "Musungu, how are you?", "Nasara, c'est l'Afrique", "Zikomo", "L'odore del rosso"

Contatti: patrizia.l@libero.it

Bibliografia

- Boucher C. "Chisale", (2012), When Animals Sing and Spirits Dance. Gule Wamkulu: the Great Dance of the Chewa People of Malawi. Mua (Malawi), Kungoni Centre of Culture and Art.
- Beneduce R., (2008), Breve dizionario di etnopsichiatria, Carocci, Roma
- Campbell J., (1998), Attività artistiche in gruppo, Erickson, Trento
- Cardamone G., Inglese S., Zorzetto S., (1999), Djon Djongonon, Colibrì, Milano
- Coppo P., (2013), Le ragioni degli altri, Raffaello Cortina Editore, Milano
- Edelstein C., (2000). Di Isabel e altri demoni, in N. Losi, Vite altrove: migrazione e disagio psichico, Feltrinelli, Milano
- Edelstein C., (2003), La costruzione dei sé nella comunicazione interculturale, in Studi Zancan, 6. Monografia: Famiglie immigrate e società multiculturale pp. 121 - 147.
- Edelstein C., (2007), Il counseling sistemico pluralista, Erickson, Trento
- Edelstein C., (2013), L'epistemologia del "Noi" nel modello sistemico pluralista: il riconoscimento dell'Altro come processo circolare, dinamico e riflessivo nei percorsi di aiuto, in Riflessioni sistemiche n°8, luglio.
- Kapuscinski R., (2007), L'altro, Feltrinelli, Milano
- Lèvi-Strauss C., (2003), Identità, Sellerio, Palermo
- Nervi L., (1994), Malawi. Fiamme nel cielo africano, Velar, Bergamo
- Read H., (1974), Education through art, Pantheon, New York
- Sclavi M., (2003), L'arte di ascoltare e mondi possibili, Mondadori, Milano
- Warren B., (1995), Arteterapia in educazione e riabilitazione, Erickson, Trento
- Watzlawick P., Beavin J.H., Jackson D.D., (2008), Pragmatica della comunicazione umana. Astrolabio, Roma
- Wu Ming 2 - Antar Mohamed, (2012), Timira. Romanzo meticcio, Einaudi, Torino

Uno per tutti, tutti per uno: il counseling come stimolo e facilitazione nei cambiamenti di cultura organizzativa

Alessandra Cosso *

Qual è il ruolo del counselor nel mondo organizzativo? Ad oggi la maggior parte degli interventi di counseling aziendale si concretizzano in sportelli di ascolto offerti ai collaboratori o, in qualche caso, a percorsi offerti a manager per aiutarli in un momento di crisi. Di fatto dal mondo del business spesso il counseling è percepito come un approccio "alieno" dalle organizzazioni, regolate dalla legge del profitto e propense a dare maggiore priorità a supporti come il coaching o la consulenza, i cui risultati sono direttamente collegati alla performance. Questa relazione vuole evidenziare come invece le potenzialità di intervento e di capacità di incidere dei counselor in questo ambito siano molto più vaste di quanto si pensi e si pratici. Si citano, come uno dei tanti possibili interventi, alcuni progetti finalizzati al cambiamento delle culture organizzative in cui il counselor può avere un ruolo fondamentale di facilitatore dell'evoluzione di tutta l'organizzazione. E può farlo coniugando la propria vocazione al benessere prima di tutto con gli interessi dell'organizzazione stessa e al tempo stesso riuscendo a portare nel vivo del quotidiano organizzativo valori di riferimento come l'autenticità, la cooperazione e la valorizzazione del bene comune.

*C'è nell'intimo di ogni essere umano,
dalla prima infanzia sino alla tomba
e nonostante tutta l'esperienza
dei crimini commessi, sofferti e osservati,
qualcosa che ci si aspetta invincibilmente
che gli faccia del bene e non del male.
È questo, prima di tutto,
che è sacro in ogni essere umano.
Il bene è l'unica fonte del sacro.*

Simone Weil

Le organizzazioni di lavoro sono luoghi complessi, paesaggi umani in cui è facile perdere lo sguardo, in cui i modi del fare e dell'essere sono spesso confusi, contraddittori, caotici. Le culture che li abitano sono le più disparate e prendono forma nei miti e riti del quotidiano lavorativo e negli stili adottati per comunicare, relazionarsi, cooperare (o competere) delle persone che vi operano. In un momento storico di crisi – non solo economica – come quello che stiamo affrontando, emergono le incongruenze e le inefficienze di molte di tali culture, costruitesi sulla visione e sulla esperienza dei fondatori in altre epoche o in diversi momenti di mercato. Quale può essere il ruolo del counselor in questo contesto? Le aziende sono frequentate da un gran numero di professionisti che le aiutano in questi frangenti: consulenti, formatori, coach. Perché noi counselor dovremmo proporre la nostra competenza? In fondo in questo settore il nostro apporto di professionisti si esprime per lo più, spesso con grande impatto e utilità, in sportelli di ascolto o interventi di sostegno per i collaboratori in crisi. Qualche volta ci viene chiesto di accompagnare un manager con difficoltà relazionali in un percorso di evoluzione personale. Ma il contesto in cui ci muoviamo si fonda su alcuni assunti di base che rendono il nostro apporto un *nice to have* e non

un *must*, un “qualcosa in più”, non essenziale. Questo mio intervento vuole evidenziare come, al contrario, il ruolo del counselor possa fungere da chiave di volta per l’evoluzione e lo sviluppo di un’organizzazione nel suo insieme.



Il mondo fluttuante

Per spiegare le potenzialità dell’apporto del counseling al mondo organizzativo partirò da una piccola storia. La storia del successo di una forma d’arte che appartiene ad altri tempi e a mondi lontani.

Nel Giappone del XVII secolo prese piede una forma artistica che oggi definiremmo “pop”: le *Ukiyo-e* erano piccole stampe che introducevano la tecnica occidentale della prospettiva per la prima volta in Oriente. Rappresentavano i modi di vivere e i paesaggi della società giapponese dell’epoca che stava scoprendo i piaceri dell’arte, del teatro, della satira, della moda... Un mondo chiuso che fiorì soprattutto nelle città di Edo (oggi Tokyo), Osaka e Kyoto, una realtà a parte. Un mondo che all’epoca si autodefinì *Ukiyo*, che significa “mondo fluttuante”, facendo riferimento alla cultura giovane e impetuosa che vi fiorì. La parola è anche un’allusione scherzosa al termine omofono “mondo della sofferenza”, il

ciclo continuo di morte e rinascita al quale i Buddhisti cercavano di sottrarsi. Qui si esprimono e sviluppano il loro tratto stilistico artisti come Hokusai, le cui stampe che illustrano questo intervento¹.

Gli *Ukiyo-e* non erano costosi perché erano prodotti in massa: erano realizzate con tecniche di avanguardia (per l’epoca) che ne permettevano la riproduzione in serie ed erano pensati principalmente per gli abitanti della città che non potevano permettersi dei veri dipinti. Questo movimento artistico rivoluzionò l’arte giapponese e rimase in auge sino agli inizi del XX secolo, arrivando a influenzare l’arte occidentale, in particolare le avanguardie francesi dell’800 (da Monet a Van Gogh) che rimasero colpite dallo sguardo in contemplazione del soggetto, dalla suggestione dell’uso del colore così intenso e la prospettiva così assoluta, così pura. Tanta è l’impressione che questi piccoli capolavori hanno prodotto sul pubblico che è arrivata sino ad oggi: c’è chi considera gli *Ukiyo-e* gli antenati dei manga! (Calza, 2004)



Cosa c’entra tutto questo con il counseling organizzativo? Una volta nel mio ambito si parlava di *Change management*, di gestione del cambiamento organizzativo. Oggi il cambiamento è più una costante evoluzione, per di più non sempre funzionale, i cui contorni disegnano

un mondo organizzativo cangiante e molto poco rassicurante per chi lo vive. I cambiamenti nelle organizzazioni sono indotti dall'esterno (la crisi, il mercato..) ma anche intrapresi per scelta (nuovi vertici, riorganizzazioni, acquisizioni...). Il risultato è un senso di disagio di fondo, e spesso un disorientamento rispetto alla direzione e il senso del vivere lavorativo. Che le persone possano stare bene in questi mondi fluttuanti è invece importante per il clima, ma anche per la capacità di fare fronte al nuovo e, non ultimo, per la possibilità dell'organizzazione di evolvere in modo funzionale. Per questo le organizzazioni vanno accompagnate durante questi momenti di cambiamento. Questo avviene già naturalmente, e consulenti, formatori e coach spendono la propria professionalità per ridisegnare i processi, trasferire le nuove competenze che il cambiamento richiede, sviluppare nuove capacità del fare che permettano di raggiungere i nuovi obiettivi. Quale può allora essere il nostro apporto? Per la mia esperienza penso possa essere di grande impatto, anzi, fondamentale: penso che lo sguardo del counselor sulle organizzazioni di lavoro assomigli a quello degli artisti come Hokusai, perché è in grado di rappresentare una prospettiva diversa su quel mondo, che si potrebbe anch'esso definire fluttuante.

La mia esperienza nel mondo fluttuante

Da qualche tempo mi viene chiesto di accompagnare l'evoluzione culturale delle organizzazioni, facilitando il passaggio, per esempio, da processi di comunicazione esclusiva (per silos) a una modalità più inclusiva; da uno stile gestionale direttivo e giudicante a percorsi di condivisione dei processi e coinvolgimento nel cambiamento; da una organizzazione piccola, con qualche centinaio di persone che si conoscono tutte sin dalla fondazione a una grande organizzazione di quasi mille persone dove lo stile relazionale e gestionale deve per forza cambiare; dalla cultura del giudizio alla *no blame culture*; da lavorare per reparti a

lavorare per progetti... Ciascuno di questi progetti aveva caratteristiche proprie e proprie peculiarità. Ma in tutti i casi ho potuto sperimentare come le tecniche di counseling fossero, in ultima analisi ideali per accompagnare le fasi di cambiamento culturale e spesso identitario che esse stavano vivendo.

I cambiamenti infatti mettono le persone in movimento, ma spesso non è loro chiara la meta del viaggio, o, al contrario, non ne capiscono il senso. Una metafora che ben spiega come ci si senta quando la tua azienda annuncia un cambiamento è quella a che mi è stata riportata una volta da una persona che stava vivendo quel frangente: "è come svegliarsi una mattina a casa tua e scoprire che qualcuno ha spostato tutti i mobili". Saltano i riferimenti, saltano le sicurezze vengono a mancare i paesaggi familiari cui ci si era abituati. Quello che accade è che a essere messa in discussione è l'identità organizzativa e, di conseguenza, l'identità professionale individuale; ci si chiede: "sarò capace di fare quello che mi chiede la nuova organizzazione? Verranno riconosciuti i miei meriti pregressi? O dovrò ricominciare da capo a dimostrare cosa so fare?"

Di fatto cambiare è faticoso e nessuna organizzazione vuole farlo: si è appunto organizzata per darsi stabilità e certezze! Tuttavia come si è detto i cambiamenti a volte sono necessari, a volte chi guida è costretto a intraprenderli per varie circostanze. Di solito quanto accade è che i livelli in cui il cambiamento impatta sono diversi e non sempre tutti sono esplorati adeguatamente da chi lo guida. C'è un primo livello, che potremmo definire formale-razionale durante il quale si interviene sui processi aziendali, spesso con l'aiuto di un consulente. Le persone in questa fase prendono atto di quanto sta avvenendo disponendosi a cambiare di conseguenza. Poi un secondo livello, richiede loro di riflettere sul cambiamento in modo consapevole e di acquisire le competenze necessarie, di solito in questa fase l'azienda, quando ha le risorse economiche per farlo, organizza allo scopo percorsi di formazione e coaching. Ma esiste un terzo livello, un livello che nella mia esperienza

è spesso trascurato. Potremmo definirlo emotivo-inconsapevole: qui si annidano le diffidenze, le paure non espresse, i sabotaggi (spesso autolesionistici), la passività, la demotivazione... a questo livello le altre forme di supporto al cambiamento non riescono a incidere, ed è invece qui che si rivela particolarmente efficace il lavoro del counselor.

Cambiare è mettersi in viaggio, è faticoso, difficile. Accade così che il cambiamento che l'azienda intraprende sia solo attivato a livello formale dalle persone e che varie forme di resistenza, più o meno consapevoli, più o meno evidenti, si manifestino nei diversi livelli. Così qualcuno resta in attesa alla finestra aspettando di vedere cosa accadrà, qualcun altro parte e va via – magari non con il corpo ma solo con lo spirito, limitandosi a occupare una scrivania e a fare presenza – qualcuno prova a trovare nuovi modi di essere e lavorare. Come fare ad accompagnare tutte queste persone in un percorso che permetta loro di confrontarsi con il nuovo, con l'Altro in modo funzionale e utile alla loro evoluzione personale? Con il counseling, l'unica forma di supporto all'organizzazione che di fatto fa dell'accompagnamento al cambiamento la propria missione.

Il counselor, se lo immaginiamo così, può accompagnare l'organizzazione tutta, attraverso percorsi individuali e di gruppo, e aiutarla a diventare un luogo di collaborazione invece che di competizione, un luogo in cui il mondo fluttuante si appoggia alla sicurezza e ai piaceri della relazionalità. Si tratta di entrare nelle organizzazioni per “cambiarne l'anima” e renderli luoghi più sani in cui sia possibile INTEGRARE (non conciliare) work&life, la vita privata e quella lavorativa, in cui il lavoro sia occasione di espressione autentica di sé e le relazioni tra le persone permettano una relazionalità efficace, funzionale e “nutriente”.

Naturalmente per questo approccio noi counselor dobbiamo poter contare su solide competenze in ambito organizzativo, un'ottima rete di professionisti e colleghi (coach, consulenti ecc.) e di supervisione specifica in ambito aziendale cui far riferimento, una buona conoscenza delle

culture e dinamiche organizzative, nonché la capacità di interagire con altre funzioni, in particolare quella delle Risorse Umane. Come se non bastasse, condizione fondamentale, dobbiamo godere di piena fiducia da parte dei vertici dell'organizzazione! Non sempre è possibile avere tutte queste condizioni naturalmente, ma credo sia importante cercare di andare in questa direzione, per dare al counseling uno spazio di influenza più profondo ed essenziale anche, e soprattutto, nel mondo fluttuante del business.



Dalla colpa all'errore - un'organizzazione che vuole cambiare modo di essere

Questo mio intervento ha avuto inizio nella Primavera 2012 ed è tuttora in atto, siamo entrati oggi nella terza fase. Ecco il caso: un'azienda multinazionale ha deciso di intervenire nel proprio sito produttivo italiano in cui lavorano oltre 600 persone cambiando il modo in cui viene gestito il lavoro da parte degli operatori e dei loro responsabili. In particolare si vuole diminuire il numero di errori nell'area della Produzione poiché ogni volta questi incidenti costringono a gettare via interi lotti di prodotto. Come fare? Il direttore generale che sta già lavorando

sul cambiamento di cultura ha attivato nuove assunzioni, costruito un nuovo organigramma, nuovi processi interni. Ma adesso vuole sradicare gli effetti di uno stile gestionale direttivo e colpevolizzante che ha creato la tendenza alla deresponsabilizzazione da parte delle persone, che invece di segnalare prontamente incidenti e *near miss* (quasi errori) tendono a nascondersi per non essere considerati colpevoli.

In un incontro con il responsabile HR e con il Direttore e si decide di intervenire sulla Produzione con un percorso di accompagnamento al responsabile Produzione e al suo team (5 persone) per facilitare uno stile di leadership meno direttivo e nuove modalità di relazione nella gestione delle persone. Obiettivo sulla cultura organizzativa è arrivare al coinvolgimento degli operatori a segnalare incidenti ed errori, il meta-obiettivo, garantire la qualità dei prodotti.

Decidiamo per un percorso di counseling individuale e di gruppo con la cadenza di due volte al mese per 10 mesi. L'intervento è stato progettato e portato avanti utilizzando tecniche di counseling di gruppo con un approccio AT (Analisi Transazionale) che vede il counselor organizzativo come presenza catalizzatrice del cambiamento nella cultura del gruppo e dell'azienda (Vinella, 2013; van Beekum, 2012). Con il responsabile e il gruppo lavoriamo per favorire una comunicazione autentica, creare intimità nel gruppo, facilitare una cultura relazionale più efficace e spontanea da trasmettere agli operatori.

Alla fine del percorso i risultati sono sorprendenti: la comunicazione tra i membri del gruppo è più autentica ed efficace, il team è ora un luogo di confronto aperto, condivisione delle problematiche, solidarietà, intimità, il feedback è circolare e viene dato con naturalezza e sufficiente competenza, la leadership è circolare, due elementi del team "critici" hanno affrontato e risolto le difficoltà attivando le proprie risorse per trovare nuove modalità di relazione, il responsabile del team ha uno stile completamente diverso, ora è aperto al dialogo, attento alle dinamiche nel team, sensibile ai segnali deboli. Un sintomo molto importante per me del successo del percorso è che il non detto è quasi del

tutto scomparso o ha vita breve nel team.



Durante la riunione di conclusione del percorso con il Direttore, alla domanda "Cosa posso fare per supportare il vostro cambiamento?" il responsabile della Produzione risponde in un modo molto diretto e sincero: "Dovresti anche tu con tutto il leadership team fare lo stesso percorso così da cambiare la cultura in tutta la fabbrica!". Se il direttore è stupito non lo dà a vedere e accetta la richiesta.

La seconda fase dell'intervento dura un anno e coinvolge quindi il Direttore e i dieci membri del leadership team, i suoi primi riporti. Si decide di optare per un colloquio al mese nel mio studio con il Direttore e un altro in sede, per lavorare sul suo stile di leadership (capacità di ascolto e modulazione della comunicazione). Inoltre ci sarà un incontro di counseling di gruppo al mese col team per migliorare l'ascolto reciproco, la capacità di dare feedback e l'intimità tra i membri, sviluppare capacità di confrontarsi in modo funzionale e imparare ad avere una visione di sistema del sito per superare l'ottica per silos (Vinella 2013; Kets de Vries, 2012).

Un workshop finale off-site ha aiutato a "solidificare" quanto appreso nel percorso e a segnare una sorta di "nuovo inizio" per il team

(Kets de Vries, 2012). Il percorso inoltre viene collegato nei significati e nelle sue applicazioni concrete a un intervento che la funzione HR sta sviluppando sui processi interni di Organisational Design, sulla gestione del tempo e sulla definizione dei ruoli e dei processi di delega (van Beekum, 2012, Gutmann&Pierre, 2000)

A seguito della conclusione della seconda fase, due membri del team hanno chiesto supporto per sviluppare relazioni più funzionali nella propria squadra, per cui in questo momento si sta svolgendo quest'ultima fase del progetto.



Il cambiamento è il mio mestiere

Accompagnare un'organizzazione per aiutarla a evolvere può essere, insomma, un compito da counselor. Naturalmente deve trattarsi di un'evoluzione che non nuoce al benessere delle persone, deve trattarsi quindi di un percorso che miri a una maturazione, un apprendimento, una crescita del modo di essere e fare dell'organizzazione stessa. In questo caso il ruolo del counselor diventa essenziale, esso diviene

un catalizzatore del cambiamento stesso (van Beekum, 2013; Schein, 2000) e un riferimento per chi rischia di perdere il senso e la direzione del proprio quotidiano professionale. Il counselor, a differenza di altre figure professionali, ha nel suo Dna la capacità di accogliere i segnali dell'umanità in crisi e creare spazi espressivi di relazioni più funzionali, e di ricordare e celebrare la sacralità del poter essere se stessi anche e soprattutto sul luogo di lavoro. Sa creare uno spazio di intimità e autenticità in cui ritrovare se stessi e poi potersi "donare". In una parola, sa come ricreare centratura anche nel mondo fluttuante, mettendosi in ascolto per coglierne l'anima e aiutarla a cambiare senza perdere il senso del proprio essere e del proprio operare.

Si tratta in qualche modo di sapersi mettere in contemplazione dei paesaggi organizzativi per cogliere ciò che è sacro: l'umanità delle persone che vi operano e il loro bisogno di esprimere se stessi e la propria bellezza anche mentre lavorano. Passiamo troppo del nostro tempo a lavorare per rinunciare a questo bisogno fondamentale degli esseri umani! Eppure il mondo produttivo se lo dimentica spesso, ha separato il fare dall'essere, ha fatto coincidere la professionalità con la formalità, l'inautenticità, con il ricoprire un ruolo che falsifica le relazioni e le possibilità espressive, creando paradossi e ottusità nel funzionamento stesso dell'organizzazione. In questo mondo in cui tutto è fluttuante ci si dimentica di ciò che è essenziale al nostro benessere, alla nostra sopravvivenza, e anche al nostro essere produttivi, ovviamente. Le persone nelle organizzazioni come in ogni altra situazione di vita devono potere crescere, evolvere, avere la possibilità di dispiegare i propri doni ed esprimere se stessi.

In contemplazione del sacro

La parola contemplare viene dal latino *cum templum*, cioè lo spazio del cielo che l'augure osservava per cogliere il volo degli uccelli e trarne



oracoli. In senso traslato è ogni spazio libero e vasto in cui l'occhio possa a suo piacere vagare, poi col tempo la parola ha preso a significare il gesto di sollevare lo sguardo verso una cosa che desti meraviglia o riverenza e osservarla con sguardo prolungato e intenso, il restare assorti nelle cose divine tanto da non distrarsi con altri stimoli del mondo.

Ecco, allo stesso modo io credo che nel mondo fluttuante del business regolato dalla legge della performance il counselor è quella figura professionale che non perde di vista mai ciò che è sacro e può quindi ricordarlo a quel mondo mentre lo aiuta a evolvere.

Un po' come ha fatto Hokusai nelle stampe che illustrano questo intervento. Si tratta delle 36 vedute del Monte Fuji, il monte sacro del Giappone, che, si dice, nelle sue viscere conserva un'ampolla con l'elisir dell'immortalità. Così anche io sento il mio ruolo di counselor nel mondo fluttuante delle organizzazioni: sono convinta di avere, insieme ai miei colleghi, una responsabilità. Che è di ricordare al mondo fluttuante che cosa conta veramente, che cosa è sacro, su cosa deve centrare il proprio equilibrio - non perdere mai di vista il monte Fuji, insomma! E spiegare che farlo è importante per il clima, per la capacità di fare fronte al nuovo, per la possibilità dell'organizzazione di evolvere in modo funzionale! Il counseling deve saper parlare al mondo fluttuante delle

aziende per aiutarle a evolvere recuperando, o ricordando, la centralità di ciò che è sacro: l'umanità che le anima, le fa vivere, le fa crescere. In tutti i sensi.



Note

¹ Le 36 vedute del Monte Fuji sono una raccolta di opere (in realtà sono 46, Hokusai ne aggiunse altre dieci in un secondo tempo) tra le più note dell'artista. Tutte le immagini che illustrano questo intervento appartengono alla serie.

L'autrice

* **Alessandra Cosso**, *Professional Advanced Counselor*, iscr. Reg. A0062. *Counselor associata AIAT e giornalista professionista*, è esperta di *Narrazione e Comportamento organizzativi*. Come *Executive counselor e coach applica gli studi su scrittura efficace, linguaggio e narrazione alla vita organizzativa*. È nelle *Faculty di Fondazione Istud e di Scuola Holden e dirige l'Osservatorio nazionale di Corporate Storytelling dell'Università di Pavia*. Presso il *Centro Berne di Milano* tiene *workshop sulla narrazione copionale e nei corsi avanzati di Counseling organizzativo*. È uno dei referenti del gruppo *AssOrganizzazione*, che raccoglie i *counselor organizzativi in seno ad AssoCounseling*. Ha al suo attivo varie pubblicazioni, tra cui *Raccontarsela (2013)* edito da Lupetti nella collana *Storyline*.

Piccinino G., (2006), *Il piacere di lavorare*, Erickson, Trento

Piccinino G., (2009), "La felicità in Natura, umana" in *Riflessioni*, Centro Berne, Milano

Quaglino G.P., (2004), *La vita organizzativa*, Raffaello Cortina, Milano

Schein E.H., (2000), *Culture d'impresa. Come affrontare con successo le transizioni e i cambiamenti organizzativi*, Cortina Raffaello, Milano

Tomasello M., (2012), *Altruisti nati, perché cooperiamo da piccoli*, Torino, Bollati Boringhieri,

Vinella P., (2013), *TA counseling groups*, TAJ, vol 43 n.1

Van Beekum S., (2012), *Il counselor relazionale*, in AT, anno XXXII, 26

Van Beekum S., (2014), *L'analisi transazionale nell'area organizzativa. Il potere della risacca: uno studio di attuazione nella consulenza dell'organizzazione*, in Novellino M. "Seminari berniani", F. Angeli, Milano

Bibliografia

Berne E., (2000), *A che gioco giochiamo*, Tascabili Bompiani Rcs, Milano

Calza G.C. a cura di, (2004), *UKIYO E, il mondo fluttuante*, Electa, Milano

Cornell W., (2013), *Special fields*, TAJ, vol 43 n.1

Cosso A., (2014), *Capire i copioni*, *Rivista Italiana Counseling*, Milano, marzo 2014 n.1

Cosso A., (2013), *Raccontarsela - copioni di vita e storie organizzative*, Lupetti, Milano

Gagliardi P., (2006), *Management Education and Humanities*, Cheltenham (UK), Edward Elgar

Gagliardi P., (1986), *Le imprese come culture*, a cura di P. Petrini editore

Gutmann D. & Pierre R., (2000), *Consultation and transformation*, in Klein, Balbenick & Herr, *Dynamic consultation in a changing working-place*, madison CT, Psychosocial Press

Kets de Vries M., (2012), *Effetto porcospino*, FS edizioni

Krausz R., (1993), *I Copioni organizzativi*, "TAJ" vol 7 no 3,

Hofstede G., (1991) *Cultures and organizations: Software of the mind*, Contact, Amsterdam

Nowak M., (2012), *Super cooperatori, altruismo ed evoluzione: perchè abbiamo bisogno l'uno dell'altro*, Codice ed. Torino

Novey T., (1975), *Middle escence and management*, "TAJ", vol 5, n. 4

Ecocounseling

Marcella Danon *

L'Ecocounseling accompagna il percorso di evoluzione personale col preciso intento di rendere la persona consapevole del suo prezioso e unico contributo personale da dare alla realtà circostante, accompagnando le persone a trovare, ognuna, il proprio modo di attivarsi nella collettività umana e nella collettività terrestre. Combina e amalgama tra loro gli obiettivi e le pratiche del counseling e dell'ecopsicologia partendo dal presupposto che gran parte del malessere esistenziale oggi diffuso è originato proprio da una mancanza di radici e di visione, cioè da una perdita di connessione con le proprie origini - familiari, umane terrestri e spirituali - e, di conseguenza, un'incapacità di progettazione e proiezione verso un futuro attraente e stimolante.

Vi parlerò di una storia d'amore, dell'incontro folgorante tra ecopsicologia e counseling, che ha dato il via a una pratica peculiare di crescita personale "nella natura, con la natura e per la natura". La sinergia è nata tra quell'aspetto del counseling che mi piace definire "arte della valorizzazione dei punti di forza e dell'autodeterminazione" e "la teoria e la pratica del salto evolutivo verso una identità terrestre", che caratterizza l'ecopsicologia, questa nuova disciplina che sta emergendo nell'ambito delle scienze psicologiche.

Provando a formulare delle definizioni molto sintetiche, così descrivo gli obiettivi del counseling:

- accompagnare nel fare "amicizia con se stessi"
- promuovere autostima e potere personale
- coltivare consapevolezza e responsabilità
- indirizzare verso l'autorealizzazione

E quelli dell'ecopsicologia:

- allenare alle relazioni di qualità
- ampliare i confini dell'identità individuale e umana
- aprirsi all'inconscio ecologico
- promuovere la co-creazione

L'Ecocounseling li accoglie e combina tutti e diventa così la predisposizione a creare un campo per l'evoluzione personale in cui accompagnare le persone a entrare in contatto più profondo con la propria unicità per rendere loro più facile "abitare" l'ecosistema interno ed esterno con più consapevolezza e, soprattutto, più gioia, e per facilitare l'inserimento sinergico del loro operato nella rete della vita.

L'intervento di counseling avviene in una cornice epistemologica più ampia che integra visione umanistica e visione sistemica per cogliere e inserire il vissuto individuale in un ambito ecosistemico più complesso. Non viene dal counselor solo il cliente con il suo problema e il suo disagio, viene un terrestre che porta con sé il peso dell'alienazione, intrinseca nella cultura attuale, dalla compartecipazione alla comunità terrestre, qualcuno alla ricerca - consapevole o inconsapevole - della sua identità più ampia, come *sapiens* e come individuo. Non mi focalizzerò, come counselor, solo sull'evento che sarà al centro del nostro incontro o serie di incontri, ma anche sul processo di cui l'evento è solo un fotogramma. Il processo che porta a ridurre progressivamente l'influenza di quegli ostacoli che si frappongono tra noi e la fioritura della nostra identità, verso l'espressione della "nota peculiare che siamo nel-

la sinfonia della vita”, per usare un’espressione cara a Roberto Assagioli.

L’Ecocounseling trae ispirazione e spinta all’azione dall’invito di Spinoza: «Essere ciò che siamo e divenire ciò che siamo capaci di divenire è l’unico scopo della vita». Ricollegandosi così ai principi alla base dell’ecopsicologia, che vede la specie umana, e quindi tutti i singoli individui, come parte integrante del processo della vita in evoluzione... ma una parte integrante che ha perso la bussola e ha smarrito il suo senso di interconnessione con gli altri elementi dell’ecosistema terrestre rinchiodandosi in una percezione specistica – antropocentrica – e riduttiva di sé, della propria grandezza e potenzialità co-creativa coi processi della vita.

L’autorealizzazione personale, il risveglio di ognuno alle sue peculiari capacità, talenti e il successivo – spontaneo, secondo la psicologia transpersonale – passo verso un inserimento creativo e costruttivo del proprio operato nella società, umanità, ambiente, è propedeutico all’ecologia, all’emergere di una maggior consapevolezza ambientale, nata non da sensi di colpa o da leggi intelligenti, ma dal sentire profondo di ogni individuo che, risvegliandosi a se stesso, ritrova la sua connessione anche con l’inconscio ecologico. È innata, in noi, la consapevolezza di essere parte di questo ecosistema terrestre col quale condividiamo struttura chimica, fisica e sino al 98,5% del nostro DNA (con i primati).

Ecco che l’Ecocounseling diventa promotore di cultura ecologica, contribuisce al risveglio delle coscienze verso una più matura “cittadinanza terrestre”, come la definisce Edgar Morin, nel suo bellissimo *Terra Patria*, o “coscienza biosferica” usando le parole di Jeremy Rifkin, autore de *La Civiltà dell’Empatia* (2010), uno dei testi base per chi si sente attratto da questa direzione di lavoro.

Come opera, in pratica, l’Ecocounseling?

Quando è possibile, il setting in natura già facilita il compito di un più profondo e autentico contatto con sé. Fuori dai luoghi abituali, anche la nostra psiche si predispone a concentrarsi su livelli del sentire solitamente meno frequentati, all’aria aperta si respira meglio e anche la mente può funzionare con più chiarezza, il verde e azzurro offrono un bagno cromoterapico che predispone alla calma interiore e quando l’incontro avviene camminando – sì l’Ecocounseling si ispira anche ai filosofi peripatetici – anche l’elemento movimento contribuisce a facilitare il vedere la propria situazione in un contesto dinamico.

Ma l’Ecocounseling non è vincolato a incontri ambientati all’aperto, la sua peculiarità si esprime anche nella tipologia del lavoro in cui la natura diventa metafora per raccontare e raccontarsi, anche quando si è tra quattro mura urbane. La pratica del counseling essenzialmente basata su ascolto non giudicante ed empatia, si arricchisce di esercitazioni tratte dall’ecopsicologia per “esplorarsi” da punti di vista inusuali, come nella realizzazione dell’*Atlante del Pianeta Io’* in cui il cliente viene accompagnato a descriversi, nella sua molteplicità e contraddittorietà, usando la metafora degli habitat naturali, sino a successivamente entrare in dettaglio nel riconoscere i diversi abitanti e a consolidare la sua responsabilità nei confronti del pianeta stesso in quanto Signore/Signora del Pianeta. Un allenamento, questo, alla presenza a se stessi, prima di tutto, e alla capacità di coordinamento consapevole e creativo delle diverse forze attive nella personalità; un invito all’azione contrapposta alla reazione automatica, dettata solo da abitudine o automatismo. Un lavoro di ispirazione psicosintetica, consolidatosi nell’incontro con Molly Young Brown, l’allieva più giovane di Roberto Assagioli, promotrice a sua volta negli Stati Uniti dell’*Ecopsicosintesi*, nonché co-autrice con l’ecoattivista Joanna Macy del libro *Coming back to life* tradotto in francese con titolo di *Ecopsychologie pratique*.

La pratica dell'Ecocounseling è vasta e si arricchisce ogni giorno di più con i contributi di chi ne ha fatto la sua pratica di lavoro, ecocounselor (counselor con una specializzazione in Ecocounseling), ecopsicologi (se quella di 'psicologo' è la professionalità di base) e *ecotuner*, letteralmente ecosintonizzatori, o facilitatori della relazione con la natura, qualifica, nata in ambito internazionale, per tutti coloro che operano con le pratiche dell'ecopsicologia dopo aver seguito una formazione.

Questi i valori, le competenze e le pratiche che l'Ecocounseling promuove:

- Risveglio di percezione sensoriale, degustazione delle emozioni, attenzione ai dettagli, capacità di meravigliarsi, curiosità ed empatia nei confronti della diversità
- Contatto con la terra, meditazione in natura, silenzio interiore
- Flessibilità percettiva
- Allenamento alle relazioni di qualità e alla co-creazione
- Senso di appartenenza
- 'Ginnastica della coscienza' per allargare il concetto di Io, e includervi anche gli altri, l'umanità, la natura, il pianeta intero
- Promozione del senso di responsabilità individuale e della corresponsabilità nei confronti dell'evoluzione
- Senso della bellezza
- Celebrazione della vita e della sua varietà
- Ricontestualizzazione del proprio vissuto in un'ottica ecosistemica
- Fratellanza e sorellanza con tutte le creature
- Impegno attivo nei confronti della Comunità.

Ecopsiché, Scuola di Ecopsicologia, è nata nel 2004 a Osnago, in Brianza, provincia di Lecco. L'incontro con l'ecopsicologia era stato nel 1996, a partire dalla lettura del libro *La rete della vita* di Fritjof Capra e a cui ho dato seguito partecipando a percorsi formativi in California,

Olanda e, in occasione di congressi internazionali di ecopsicologia, anche in Italia e Hawaii. Attualmente Ecopsiché rappresenta in Italia la *European Ecopsychology Society* (EES) e il programma formativo è gemellato con altre tre Scuole internazionali (in Spagna, Uruguay, Hawaii) che promuovono un percorso di formazione parallelo. Dal 2009 le competenze legate all'ecopsicologia hanno cominciato a esprimersi in progetti istituzionali:

• **2009-2010**

Formazione degli operatori nei Parchi della Provincia di Modena (organizzato da Parco dei Sassi di Roccamalatina a Zocca - MO).

• **2011**

Preparazione di un gruppo di volontari per diventare promotori di cultura ecologica nelle scuole (organizzato da Volabò - Bologna).

• **2012**

Azioni di supporto nel "Progetto La svolta" per promuovere motivazione e creazione di rete sociale, con giovani in percorso di riqualificazione professionale, adulti sottoposti a misure restrittive, minori sottoposti a misure giudiziarie (organizzato da Comune di Ghilarza - OR).

• **2013**

Aggiornamento professionale per formatori, conduttori di gruppi e animatori comunitari, per la riqualificazione delle competenze locali nelle aree terremotate, a Villa Sant'Angelo (organizzato da ASL L'Aquila).

• **2013**

"Progetto IDEA" per la formazione di educatori e insegnanti come "informatori di educazione ambientale" nei contesti scolastici

(organizzato da Parco Agricolo Sud Milano).

• **2013**

Progetto “Il futuro dei bambini è nel presente”, percorso formativo e informativo sull'apprendimento cooperativo e l'ecopsicologia, con insegnanti, educatori e genitori (organizzato da Comune di Casatenovo - MB).

Se l'ecopsicologia nasce dall'incontro tra due giovani scienze, ecologia e psicologia, l'Ecocounseling è ancora più giovane, ma è una pratica che attinge a radici antiche, a tempi in cui non era persa del tutto la consapevolezza che “l'uomo non tesse la trama della vita, ma in essa egli è soltanto un filo” (*Capo Seathl, 1854*), come gli alberi, più le radici sono profonde, più i rami possono innalzarsi verso l'alto. Questo è l'auspicio, che l'Ecocounseling possa diventare una pratica utile in questa precisa contingenza storico/culturale in cui abbiamo tutti bisogno di ritrovare radici per scegliere responsabilmente verso quale futuro dirigerci, con una più ampia consapevolezza del nostro posto nel mondo e del nostro impegno nei confronti della vita. ‘Impegno’ inteso nel senso più gioioso del termine, in cui si incontrano, citando Viktor Frankl, quello che voglio dalla vita e quello che la vita vuole da me.

L'autrice

* **Marcella Danon**, psicologa, supervisor counselor e giornalista. Attiva nella formazione al counseling in Italia sin dal 1990, ha studiato con un allievo diretto di Roberto Assagioli e lavora nella formazione alla crescita personale in ambito professionale e organizzativo. È co-fondatrice e insegnante del CREA, Scuola di Counseling umanistico esistenziale, a Milano, Scuola attiva dal 2002. Promuove l'ecopsicologia in Italia dal 1996. Ha completato la sua formazione con seminari e percorsi di aggiornamento professionale, in California, Olanda e Spagna. Ha fondato nel 2004 e dirige a Osnago (Lc) “Ecopsiché - Scuola di Ecopsicologia” che propone percorsi di specializzazione in Ecocounseling e Green Education, anche in e-learning. Fa parte del direttivo della European Ecopsychology Society (EES), di cui è la rappresentante italiana. È autrice di numerosi libri su crescita personale e coscienza ambientale.

Bibliografia

- Capra F., (1990), Il punto di svolta (The turning point, Simon and Shuster, New York, 1982), Feltrinelli, Milano
- Clinebell H., (1996), Ecotherapy, Fortress Press, Minneapolis, USA
- Danon M., (2000), Counseling, Red, Como
- Danon M., (2006), Ecopsicologia - Crescita personale e coscienza ambientale, Urra-Feltrinelli, Milano
- Macy J., Young Brown M., (1998), Coming back to life, New Society Publishers, Gabriola Island, Canada
- Morin E., Kern A.B., (1994), Terra-Patria (Terre-Patrie, Edition du Seuil, Paris, 1993), Raffaello Cortina Editore, Milano
- Rifkin J., (2010), Civiltà dell'Empatia, Mondadori, Milano
- Roszak T., Gomes M.E., Kanner A.D., (1995), Ecopsychology, Sierra Club Books, San Francisco, USA
- Sutton Chard P., (1994), The Healing Earth, NorthWord Press, Minnetonka, Mn, USA

Chi non si aspetta l'inaspettato... non troverà la felicità.

Giorgio Lavelli *

Se paragoniamo ciò che sappiamo a ciò che non sappiamo, dobbiamo ammettere che ciò che non sappiamo è molto più vasto. Perciò dobbiamo essere disposti ad accoglierlo.

In certe circostanze, la disponibilità a non sapere è la risorsa più importante cui possiamo accedere. La capacità di essere realmente di aiuto agli altri è proporzionale alla capacità di vivere il momento presente come qualcosa di sempre nuovo.

Mi sono ritrovato piano piano a fare questo lavoro (il counselor) lasciando andare l'aspettativa di ottenere dei successi o che le cose vadano per il meglio. Ho scoperto che inseguire simili gratificazioni è il modo più sicuro per esaurirmi e per rischiare di cadere in una dinamica di controllo, di manipolazione, in quanto mi sento spinto a voler cambiare le condizioni in vista del risultato voluto invece di lasciarmi guidare dalla situazione del momento. Ho anche scoperto il piacere di fare questo lavoro «senza scopo»: nel farlo servo anche me stesso.

È stato un processo nel quale sono arrivato a «capire» che prendendomi cura dell'altro mi prendo invariabilmente cura di me stesso.

*Non abbiate paura delle vostre ferite,
dei vostri limiti, della vostra impotenza.*

*Perché è con quel bagaglio
che siete al servizio dei malati
e non con le vostre presunte forze,
con il vostro presunto sapere.*

Frank Ostaseski

“Nella pazienza possiederai il tuo cuore” è scritto nel Vangelo di Luca. (Luca 21, 19)

Vorrei partire da qui per raccontare quello che è stato per me il viaggio di scoperta della qualità della pazienza. La scoperta della possibilità di divenire uno col mio cuore grazie alla qualità della pazienza.

In un libro intitolato *Compassione*, Henry Nouwen scrive:

“Se non siamo pazienti, non possiamo diventare compassionevoli. Non possiamo essere compassionevoli, se non siamo capaci di soffrire, se non sappiamo soffrire con gli altri, che è il significato della compassione.”
(Nouwen, 1983, p. 92)

Se non riesco ad essere aperto alla mia sofferenza, se non sono pronto a fare un'esperienza diretta della mia sofferenza, non ci sono molte possibilità che possa entrare in contatto, provare “simpatia” per la sofferenza degli altri.

Quando parlo di pazienza intendo la capacità di vedere, sentire, toccare, assaporare e odorare il più pienamente possibile gli eventi interiori ed esteriori della nostra vita.

La pazienza è entrare nella vita con occhi, orecchie e mani aperte in modo da conoscere veramente quello che accade. La pazienza è una disciplina assai difficile proprio perché è un movimento opposto al nostro impulso irreflessivo a fuggire o a combattere. La pazienza ci chiede di andare al di là della scelta tra fuggire e lottare. È la terza via ed è la più difficile. Richiede disciplina perché va contro la tendenza dei nostri

impulsi.

«Andare controcorrente» mi sembra renda molto bene l'idea.

La pazienza comporta lo «stare con», il vivere interamente, l'ascoltare attentamente ciò che si presenta nel «qui e ora». A me sembra che l'affinità tra la descrizione di cos'è la pazienza, così come la racconta Nouwen, e la definizione di presenza mentale, di consapevolezza, sia molto forte, tanto che potremmo unire i linguaggi e parlare, con Corrado Pensa, di consapevolezza paziente, così come, nella tradizione vipassana, si parla di consapevolezza non giudicante, di consapevolezza equanime, di consapevolezza affettuosa.

“Pazienza è essere semplicemente aperti a ogni momento e accettarlo nella sua pienezza così com'è, sapendo che, come la farfalla nella crisalide, le cose maturano quando è il loro tempo.” - Jon Kabat-Zinn

Come tutto ciò che ho scritto finora può avere a che fare col nostro modo di essere counselor?

A cosa dovrebbe servirci? O come direbbero i gestaltisti: *so what?*

Per provare a fare un passo in avanti e uno di lato.

“Nella mente del principiante ci sono molte possibilità, in quella dell'esperto poche.”

Quante volte vi sarà capitato di leggere oppure sentire citata questa frase di Suzuki-Roshi (Suzuki-Roshi, 1977). Magari così tante volte che ormai ha perso di significato, ha smarrito il senso e il valore originari per assumere quello di una frase di circostanza, perlomeno in un certo ambito.

Qui sto naturalmente parlando di me.

A me è accaduto spesso, ma io ho una mente giudicante molto attiva. Talvolta pregiudicante... Se all'interno di un discorso tenuto da una persona che stimo, la persona stessa pronunciava una frase che io consideravo “banale”, staccavo l'attenzione e partiva il giudizio.

Da un po' di tempo a questa parte, anche se non tanto quanto mi piacerebbe, invece, automaticamente mi si accende una lampadina.

Provo a “stare” e spesso la vita mi regala delle piacevoli sorprese.

“Mettiamo che io sia in un negozio di abbigliamento alla ricerca di una cintura indiana da regalare. Non trovo niente di mio gusto, ma mi attardo nel negozio perché ho scoperto che il commesso è cugino di un mio vecchio conoscente. Parliamo di lui per qualche tempo. Mentre parliamo (normalmente me ne sarei andato da un pezzo) entra un cliente che vuole restituire una cintura indiana. È splendida e la prendo io.

Queste fortunate coincidenze non sono poi così rare, ma è meno probabile che accadano a chi procede coi paraocchi, tirando diritto senza lasciarsi distrarre da nulla. Quando si lascia aperto il varco dell'inaspettato, aumentano le probabilità che esso si presenti veramente.” (Polster, 1988, p. 72).

Chiudendo la parentesi personale, credo che la frase “*Nella mente del principiante ci sono molte possibilità, in quella dell'esperto poche*” sia un passaggio fondamentale sia per chi pratica la meditazione sia per chi è impegnato in una cosiddetta “relazione di aiuto”.

Coltivare “la mente che non sa”.

Si tratta di un'espressione molto difficile da capire, che non sono ben sicuro di aver ancora capito fino in fondo.

Nella pratica zen esiste un'espressione che recita: “*nel non sapere c'è la maggiore intimità*”.

Si riferisce al fatto che quando non sappiamo, dobbiamo stare molto vicini all'esperienza per creare in tal modo un'intimità con l'esperienza stessa. È esattamente come entrare in una grotta buia senza alcuna luce: non conoscendo la strada, la seguiremo a tentoni lungo le pareti, restando molto vicini all'esperienza.

Trovare la strada attraverso l'esperienza è come usare il metodo Braille. Quando non conosciamo, abbiamo la possibilità di avere una visione molto più ampia, un quadro globale della situazione. Se entriamo in contatto con le cose o con le persone pieni del nostro conoscere, vedremo solo una parte limitata delle possibilità.

I pensieri stessi che abbiamo sull'esperienza ci limitano e ci allontanano dall'esperienza e dalla persona che stiamo incontrando.

Per questo "nel non conoscere c'è la maggiore intimità".

Se paragoniamo ciò che sappiamo a ciò che non sappiamo, dobbiamo ammettere che ciò che non sappiamo è molto più vasto. Perciò dobbiamo essere disposti ad accoglierlo.

In questo campo, io ho la fortuna di avere un amico che è anche il mio personale spacciatore di storie, Frank Ostaseski. Durante un ritiro di meditazione, alcuni anni orsono, Frank ha raccontato questa sua esperienza che trovo calzante:

"Un mio amico, ormai prossimo alla morte, aveva grosse difficoltà a respirare, la testa era reclinata all'indietro e la gola molto tesa. Ogni respiro gli costava uno sforzo terribile. Seduto accanto a lui, non sapevo che cosa fare.

Un insegnante spirituale molto rinomato lo venne a trovare e mi disse: "Devi fare così: toccagli la cima della testa: il suo spirito sta tentando di lasciare il corpo e se tu farai come ti dico lo incoraggerai ad andare via". Feci come mi aveva detto ma non successe nulla.

Più tardi venne pure il medico curante che disse: "Bisogna dargli più morfina". Lo feci ma non successe nulla.

Arrivò poi un famoso esperto di terapie corporee che mi mostrò dei punti speciali sui piedi del mio amico che avrei dovuto toccare. Feci come aveva detto ma non successe nulla.

Tutte queste persone avevano delle idee, erano anche delle buone idee, ma non consideravano l'intero quadro.

Ricordo che io sentivo solo che sarei dovuto andargli più vicino, così mi sdraiai accanto a lui nel letto e cominciai a carezzargli la gola e poi il cuore. Cominciai a "cullarlo" e un po' alla volta la testa si raddrizzò e il respiro divenne più rilassato. Ancora oggi non so se feci la cosa giusta, forse gli ho impedito di fare chissà quale esperienza spirituale, non lo so.

Credo però che per consentire a ciascuno di noi di essere libero, i nostri cuori debbano essere morbidi, teneri." (Ostaseski, 2006).

Che cosa mi insegna questa storia?

Che tutte le strategie che a Frank Ostaseski erano state suggerite e che lui aveva messo in atto fino al momento in cui lui aveva deciso

di dare fiducia al suo sentire, avevano un denominatore comune, ossia l'idea che vi fosse qualcosa di negativo nella condizione del suo amico e si riproponevano sostanzialmente di alleviare i suoi sintomi.

Indubbiamente il suo amico stava morendo, ma non era questo il nocciolo della questione.

Il punto era che in tutto questo processo, il contatto tra di loro, come esseri umani, sembrava essersi perduto.

"Quando le cose arrivarono al punto che non sapevo più cos'altro fare, misi in pratica ciò che avevo imparato." - George G. Ritchie

Frank dovette arrivare al punto di non poterne più delle strategie per potersi arrendere, e mettere da parte le idee preconcepite sui **risultati da ottenere**.

Fu solo allora che la mente e il cuore cominciarono ad aprirsi, facendogli intravedere possibilità che fino a quel momento non aveva saputo riconoscere.

In certe circostanze, la disponibilità a non sapere è la risorsa più importante.

La capacità di essere realmente di aiuto agli altri è proporzionale alla capacità di vivere il presente come qualcosa di sempre nuovo.

Scrivevo poc'anzi che consideravo la frase di Suzuki Roshi un passaggio fondamentale sia per chi pratica la meditazione sia per chi è impegnato in una cosiddetta "relazione di aiuto".

Vorrei proporre a questo punto alcuni contributi che, seppur ricavati dall'esperienza di psicoterapeuti e psicoanalisti, ritengo possano essere stimolo fecondo di riflessioni, per chiunque lavori nell'ambito delle cosiddette "relazioni d'aiuto".

"Lo psicoterapeuta è vuoto e generante, si fa vuoto perché si diano generazioni. Se non fosse vuoto non potrebbe essere attraversato dai fantasmi dei suoi pazienti.

(...) Lo psicoterapeuta, ritiene Carotenuto, ha i pazienti che si merita. Il che andrebbe ulteriormente considerato dal punto di vista della sincronicità. E allora accade che, con

uno psicoterapeuta prossimo a vivere le proprie ossessioni, fobie, depressioni, siano pronti a entrare in analisi paziente ossessivi, fobici, depressi. Un monito, questo della sincronicità, per lo psicoterapeuta. Se non attraversa i propri fantasmi sino alla fine, come può pensare che il paziente attraversi i propri? Carotenuto la chiama la psicopatologia dell'analista. Certo, appunto di questo si tratta. La mia psicopatologia alimenta la sincronicità. Mi prepara, per così dire, all'incontro. Il setting è un potente attivatore di sincronicità." - *Giorgio Antonelli*

Il facilitare lo sviluppo di una funzione di sostegno più elastica nei nostri pazienti dipende dal sostegno che abbiamo in noi stessi e dalla consapevolezza di ciò che è utile per i nostri clienti. Un buon terapeuta non usa tecniche, ma applica se stesso nella situazione con qualsiasi conoscenza, abilità ed esperienza di vita che è parte integrante del suo bagaglio e con qualsiasi consapevolezza egli abbia in quel preciso momento.
- Laura Perls

Se un analista si mantiene vulnerabile al sentimento evitando di irrigidirsi nell'apparato teorico della sua formazione e proteggendosi così da qualsiasi urto, potrà far risuonare dentro di sé le richieste di comprensione avanzate dal paziente.
- *Aldo Carotenuto*

"Senza memoria e senza desiderio" – con l'aggiunta ancora più radicale, se possibile, di "e senza comprensione" – è il monito che Bion rivolge ai colleghi psicoanalisti per orientarli ad assumere l'atteggiamento che egli ritiene essere quello "corretto" durante il lavoro in seduta.

Cioè bisognerebbe, una volta "riconosciuto" il paziente nella sua identità anagrafica, dimenticare ogni altro dato relativo a lui, al rapporto con lui, a quanto già sperimentato fin là nel percorso analitico condiviso, per cercare un'apertura mentale totale verso quella che possiamo indicare come l'essenza di quella persona e l'ignoto relativo a quell'incontro.

Inoltre bisognerebbe prendere distanza da qualsiasi desiderio, sia nei confronti del paziente (che cambi, che guarisca, che stia meglio,...) sia rispetto a sé e alla propria situazione contingente (desiderio che finisca la seduta, desiderio di andare finalmente a mangiare, desiderio dell'agognato riposo, delle vacanze,...)

- *Agnese Galotti*

E mi piace concludere questa parte del mio intervento con una poesia, *Il trionfo dello zero*, di Gianni Rodari:

C'era una volta
un povero Zero
tondo come una O,
tanto buono ma però
contava proprio zero
e nessuno lo voleva in compagnia
per non buttarsi via.
Una volta, per caso,
trovò il numero Uno
di cattivo umore perché
non riusciva a contare
fino a tre.
Vedendolo così nero
il piccolo Zero
si fece coraggio,
sulla sua macchina
gli offerse un passaggio,
e schiacciò l'acceleratore,
fiero assai dell'onore
di avere a bordo
un simile personaggio.
D'un tratto chi si vede
fermo sul marciapiede?
Il Signor Tre che si leva
il cappello
e fa un inchino
fino al tombino...
e poi, per Giove,
il Sette, l'Otto, il Nove
che fanno lo stesso.
Ma cosa era successo?
Che l'Uno e lo Zero
uno qua, l'altro là,
formavano un gran Dieci:
nientemeno, un'autorità!
Da quel giorno lo Zero
fu molto rispettato
anzi da tutti i numeri
ricercato e corteggiato:
gli cedevano la destra

con zelo e premura.
di tenerlo a sinistra
avevano paura,
lo invitavano a cena,
gli pagavano il cinema,
per il piccolo Zero
fu la felicità.

Riparare, aiutare, servire

Con la parola "servizio" ho percorso un viaggio di scoperta simile a quello sperimentato con il termine "pazienza". Ho sempre pensato al servizio come all'essere servili o come un peso per me e un obbligo verso gli altri. Per molto tempo ho continuato a vivere il fatto di poter «essere al servizio di qualcuno» con una valenza negativa.

Avevo letto quanto scritto da Serge Ginger nel suo libro circa l'etimologia delle parole "terapeuta" e "servitore", ma all'epoca non era servito.

"Terapeuticos è colui che si prende cura degli dei o di un maestro (e non che dona loro delle cure), vale a dire il servitore devoto, zelante, cortese, il cortigiano o lo schiavo. Dato che il campo semantico del terapeuta ci ha condotti fino al «servitore», diamo ora un'occhiata all'etimologia di quest'ultimo termine. Servitore proviene dalla radice indoeuropea «swer», «ser» o «w er», che significa «fare attenzione», «stare attento a...» ed eccoci ritornati alla consapevolezza, cioè all'atteggiamento di base del gestaltista! Il «servus» è incaricato di «os-servare», vale a dire di «vegliare su». [...] Ecco dunque che le parole «terapia» o «guarigione» sono entrambe apparentate non alla malattia, bensì al servizio, alla vigilanza, alla consapevolezza. Il terapeuta, dunque, non è colui che detiene un potere su un altro, quanto invece colui che sta al potere di un altro, ne è il servitore." (Ginger, 2004, p. 154)

Quando ora «parlo» di servizio, invece, intendo qualcosa di simile all'accompagnare un'altra persona. E per farlo devo essere disposto a osservare la mia esperienza. Se dico all'altra persona: "Io capisco" senza averlo fatto, l'altro capirà che mi sto buttando a indovinare.

«Quando serviamo è il nostro intero essere a servire. Inclusi i nostri talenti e le nostre ferite e paure».

Mi sono ritrovato piano piano a fare questo lavoro (il counselor, *of course*) lasciando andare l'aspettativa di ottenere dei successi o che le cose vadano per il meglio. Ho scoperto che inseguire simili gratificazioni è il modo più sicuro per esaurirmi e per rischiare di cadere in una dinamica di controllo, di manipolazione, in quanto mi sento spinto a voler cambiare le condizioni in vista del risultato voluto invece di lasciarmi guidare dalla situazione del momento. Ho anche scoperto il piacere di fare questo lavoro «senza scopo»: nel farlo servo anche me stesso. È stato un processo nel quale sono arrivato a «capire» che prendendomi cura dell'altro mi prendo invariabilmente cura di me stesso.

Talvolta nel prendermi cura di una persona posso correre il rischio di non essere presente per capire cosa serve ma di cercare conferme alla mia identità. Posso mettere in campo differenti strategie per prendere le distanze dalla sofferenza dell'altro: posso farlo con la pietà, con la paura, con il calore professionale, con la tecnica. Se non faccio attenzione può diventare una prigionia sia per me sia per il mio cliente. E, a rigor di termini, l'esistenza di un soccorritore prevede una persona inerme dall'altra parte.

Si potrebbe parlare di essere un «compagno compassionevole». Intendendo un compagno di strada, qualcuno con cui condividere un percorso. Si tratta quindi di un rapporto nel quale non ci sono ruoli pre-stabiliti di guaritore e di guarito, di giusto o da aggiustare...

"Alcuni terapeuti, si considerano appartenenti alla categoria delle «professioni d'aiuto» e perciò si impegnano in «relazioni d'aiuto». Attenzione: queste persone sono pericolose!

Infatti, se tali terapeuti hanno successo, uccidono l'umanità dei loro pazienti, impedendo loro di crescere; e questo processo rappresenta proprio il peggior meccanismo che ogni terapeuta tenta di cambiare. Il terapeuta, ha l'obiettivo di far crescere, vivere e far diventare se stesso il paziente, ma fornendogli il suo «aiuto», ottiene l'esatto contrario. La differenza tra il vero sostegno e l'«aiuto» è chiara: fare per un altro ciò che egli è in grado di fare per sé, impedisce che questi diventi consapevole della capacità di sapersi

reggere sulle proprie gambe. La difficoltà in questo, sta nel valutare se una persona sia in grado o meno di reggersi da sola, e ciò è influenzato da quello che ognuno pensa degli esseri umani, che dipende dal personale bisogno di «essere d'aiuto»." (Resnick, 1967).

Quale potrebbe quindi essere la differenza tra riparare, aiutare e servire?

Si tratta di tre modi di vedere i nostri rapporti interpersonali e la «relazione d'aiuto». Quando si ripara qualcosa ci si fida delle proprie conoscenze e si ripara qualcosa che si vede come rotta. Nell'aiutare si usa tutta la propria forza per aiutare qualcuno che si vede come debole. Ma quando si serve, si è al servizio sempre di un nostro pari. La cosa interessante del servizio è che è reciproco.

Aiutare e riparare possono essere molto stancanti, mentre ho scoperto che servire mi rinnova, mi rigenera. Vorrei concludere prendendo a prestito la parole di Rachel Naomi Remen che, in un'intervista di una decina di anni fa, dice «in un certo senso servire è come guarire, mentre riparare e aiutare equivalgono a curare. In che modo il servizio guarisce chi serve? Il servizio è il passo finale nel processo di guarigione da qualsiasi ferita profonda. Quando le persone recuperano è possibile che sentano un senso più profondo di connessione con gli altri, di altruismo, di sentirsi aperti al semplice stare lì per gli altri. Qualche volta le nostre ferite possono aiutarci nella sofferenza, rendendoci più dolci e gentili con le ferite degli altri e insegnandoci la compassione».

Questo modo di «interpretare» il servizio non ha niente a che vedere con il sacrificio. In un certo senso il messaggio fondamentale del servizio è quello che viene ripetuto su ogni aereo all'inizio del volo: «Se la pressione della cabina dovesse scendere, indossate la vostra maschera di ossigeno prima di aiutare gli altri». È proprio questo il messaggio: se intendiamo onorare la nostra vita, siamo noi la risorsa della vita e non possiamo sacrificare noi stessi perché la nostra vita ha bisogno di noi.

L'autore

* **Giorgio Lavelli.** Counselor con doppia formazione: Somatorelazionale e Gestalt (presso CSTG Centro Studi di Terapia Gestalt e IPSO Istituto di Psicologia Somatorelazionale). Conduttore di classi di esercizi bioenergetici. Supervisor Counselor, accreditato AssoCounseling (A0015)

Bibliografia

Ginger S. e A., (2004), La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo p. 154, Edizioni Mediterranee, Roma

Nouwen H., (1983), Compassion, p. 92, McNeill Morrison, New York

Ostaseski F., (2006), estratto da un discorso tenuto nel corso di un ritiro di meditazione nel marzo

Polster E., (1988), Ogni vita merita un romanzo, p. 72, Astrolabio Edizioni, Roma

Resnick R.W., (1967), Chicken soup is poison. (L'intero articolo, nella sua traduzione italiana curata da Giada Bruni, può essere consultato sul sito www.cipog.it).

Suzuki-Roshi S., (1977), Mente zen, mente di principiante. Conversazioni sulla meditazione e la pratica zen, Astrolabio Ubaldini, Roma

Vangelo di Luca 21, 19 - Citazione tratta dal discorso La consapevolezza paziente, (2002), Corrado Pensa, Roma,

Il Counseling Interculturale: dalla sua nascita ad oggi.

Cecilia Edelstein *

L'autrice descrive il contesto socio-culturale nel quale, a partire dagli anni Ottanta, nasce il Counseling Interculturale. Negli Stati Uniti tale attività professionale è indirizzata a tutti i gruppi minoritari, compreso i disabili, gli anziani e le donne. In Europa, invece, l'interculturalità riguarda soprattutto la popolazione migrante, sviluppandosi soprattutto in Francia attraverso il dispositivo etnopsichiatrico. A partire dagli anni Novanta l'Italia, con il fenomeno migratorio crescente e irreversibile, si colloca non solo come porta d'ingresso verso l'Europa, ma anche come meta. Qui, l'interesse nei confronti delle tematiche interculturali si condensa sul tema delle migrazioni e si sviluppa su fronti differenti: mentre l'Etnopsichiatria si concentra sulla sintomatologia e sul disagio psichico dei migranti con particolare riferimento alla cultura d'origine, il Counseling Interculturale guarda alla migrazione come a un processo evolutivo, valorizzando le risorse individuali e dell'ambiente circostante, considerando le trasformazioni che avvengono con questo passaggio così significativo. Nel lavoro con la popolazione migrante, Edelstein ha sviluppato un approccio sistemico pluralista che, con le proprie peculiarità, può essere applicato nelle diverse professioni della relazione d'aiuto: nel counseling, nella mediazione e nella terapia. Nello specifico, in questo articolo, si farà quindi particolare riferimento all'approccio Sistemico Pluralista e al suo concretizzarsi all'interno del Counseling Interculturale. In opposizione a una visione normativa, il suo obiettivo consiste nella valorizzazione della complessità e della pluralità, includendo livelli che spesso si escludono: l'individuale, il socioculturale e l'universale, in una cornice relazionale; ciò risulta possibile grazie a una metodologia applicata in molteplici luoghi d'incontro che emerge anche come risultato di ricerche intervento e qualitative; l'approccio si avvale di laboratori narrativi e di tecniche espressive non verbali, ha sviluppato concetti come quello di identità mista o pluriappartenenza, considera l'équipe interdisciplinare e coinvolge nella rete professionali i clienti, rendendo loro protagonisti della scena.

Le origini

Il Counseling Interculturale nasce negli Stati Uniti e si afferma come attività professionale a sé a partire dagli anni Ottanta. Questa nuova attività professionale è figlia dell'era Post-coloniale: gli imperi si sono sciolti e si sviluppano teorie che denunciano la persistenza di pratiche neo-colonialiste o imperialiste nel mondo contemporaneo (Said, 1979; Williams e Chrisman, 1994). Fra alcuni sociologi, antropologi, storici e filosofi emerge una riflessione sul tema del potere tra popoli e gruppi umani; nel contesto della relazione d'aiuto la riflessione muta soprattutto attorno ad una domanda: come evitare l'utilizzo improprio del potere, dettato dal ruolo del professionista? Si parla di *gruppi minoritari* – gruppi di persone che sono oggetto di discriminazione e che ricevono un trattamento ineguale o irregolare – e di *società dominante*, non necessariamente più numerosa.

I punti fondamentali che stanno alla base del dibattito americano sugli aspetti culturali sono (Edelstein, 2004):

- **l'attenzione a gruppi etnici specifici:** negli anni Ottanta vengono pubblicati numerosi articoli sulle popolazioni americane africane. Sono studi che analizzano le caratteristiche delle singole popolazioni che abitano negli Stati Uniti;
- **l'attenzione a gruppi minoritari specifici:** donne, disabili, anziani, omosessuali, immigrati, emarginati, considerati tutti gruppi minoritari. Alcuni studi si soffermano sulle transizioni culturali, compresa quella dei processi migratori;
- **la crescente critica all'approccio occidentale etnocentrico:** sempre negli anni Ottanta un gruppo di studiosi denuncia la natura etnocentrica dei termini utilizzati per descrivere i cambiamenti socio-politici, come ad esempio, "occidentalismo", "civilizzazione", "modernizzazione" e la classificazione dicotomica occidentale/non occidentale

nella descrizione delle differenze culturali nel comportamento umano. La dicotomia rinforza la nozione che ciò che è occidentale è centrale e diventa il punto di riferimento negli studi comparativi (Goldstein, 2000).

Il Counseling Interculturale quindi nasce una cinquantina d'anni dopo il Counseling, e tratta questioni legati a gruppi minoritari, senza soffermarsi in modo specifico sul tema etnico e delle migrazioni.

Uno dei primi contributi nel counseling sul tema dell'interculturalità è stato il libro di Paul Pedersen e colleghi, intitolato "Counseling Across Cultures", pubblicato nel 1976. Un altro contributo significativo è quello di Wanda Lee, pubblicato nel 1999, intitolato "An introduction to Multicultural Counseling".

Emergono così, nel mondo anglosassone, tre diversi approcci:

- **Il Counseling Interculturale:** utilizza un unico metodo paragonando le differenze culturali, con l'obiettivo di identificare principi universali del comportamento umano (come ad esempio lo studio degli aspetti psicologici dei processi migratori).

- **Il Counseling Multiculturale:** utilizza un unico metodo focalizzando la diversità, con l'obiettivo di creare maggior consapevolezza sulle differenze di genere, di orientamento sessuale, di livello socioeconomico, di abilità fisiche, di etnia, ma anche individuali (come ad esempio lo studio delle differenze di gender sugli aspetti psicologici dei processi migratori).

- **L'Etnocounseling:** focalizza lo studio e l'attenzione su gruppi etnici specifici. I metodi e le tecniche cambiano a seconda del gruppo etnico di appartenenza.

In Italia

In Italia il Counseling si introduce molto più tardi, conosce un'ampia e rapida espansione durante gli anni Novanta, dopo la Legge che riconosce la figura dello psicologo e dello psicoterapeuta, a fine anni Ottanta. Mentre queste due ultime acquistano un profilo "sanitario", manca la figura nella relazione di aiuto legata a processi evolutivi, a difficoltà relazionali, al lavoro con persone che hanno le risorse necessarie per superare le crisi di transizioni, per creare i cambiamenti desiderati oppure per superare lutti o situazioni traumatiche. Queste mancanze fanno sì che il Counseling trovi un terreno fertile e bisognoso (Edelstein, 2007a).

Negli stessi anni Novanta, l'immigrazione dai paesi del Sud del mondo nel territorio nazionale ha un'evoluzione travolgente. Mentre il Counseling si introduce nel nostro Paese come attività professionale, cresce la consapevolezza che i processi migratori siano un fenomeno irreversibile e non un evento transitorio.

Questi due processi paralleli fanno sì che il Counseling Interculturale si sviluppi in Italia, pur con tempi più dilatati, in contemporanea al Counseling generico, configurandosi come un intervento trasversale e quindi come una specializzazione (Edelstein, 2004). Cioè, mentre il Counseling, con i diversi approcci, si sviluppa distintamente in differenti ambiti (aziendale, educativo, legale o giuridico, sociale, della salute, ecc.¹), il Counseling Interculturale si presenta come intervento da applicare in tutti gli ambiti in materia di migrazione.

AssoCounseling, associazione professionale di categoria, ha identificato come ambito d'intervento anche quello migratorio, mentre come specializzazione il Counseling Interculturale. Tuttavia, a differenza degli Stati Uniti e del mondo anglosassone, quest'ultimo è da noi strettamente collegato al fenomeno migratorio e non vengono ancora compresi nel dibattito italiano altri gruppi minoritari come i disabili, gli omosessuali, gli anziani o le donne.

Malgrado le differenze che emergono fra Italia e altri paesi, tanto da noi come all'estero persiste nel Counseling un dilemma basilare fra due prospettive:

- **la prospettiva etica** che enfatizza gli elementi universali del counseling condivisi da tutti i gruppi culturali e che studia tematiche quali lo sviluppo dell'identità, la comunicazione, il senso di appartenenza, le differenze socioeconomiche, i processi migratori e le differenze di genere.

- **la prospettiva emica** che enfatizza le caratteristiche indigene e specifiche di ogni gruppo culturale che possono avere un impatto nel processo del counseling.

I professionisti si chiedono se approfondire e conoscere le diverse culture oppure se sviluppare delle tecniche di lavoro che favoriscano i processi di costruzione di un linguaggio in comune.

Essendo ancora la professione di counselor giovane e fino a poco fa non regolamentata, lo studio sul disagio psichico nella migrazione avviene in Italia soprattutto fra gli etnopsichiatri², figura professionale nata a Parigi e proposta da Tobie Nathan attraverso un intervento configurato come il *dispositivo etnopsichiatrico* (Nathan, 1996). Un'ulteriore figura importante nel dispositivo etnopsichiatrico è quella del *mediatore clinico culturale*, un professionista che possiede conoscenze e tecniche sia sul contesto occidentale sia sul mondo d'origine che condivide con il paziente straniero (Inglese, 2004). In Italia, nell'ultimo ventennio, si è sviluppata una figura analoga, ma non clinica, operante nei servizi: il *mediatore linguistico culturale*; essa funge da ponte fra istituzione e utenza minoritaria immigrata per favorire l'accoglienza e la comunicazione e per sciogliere eventuali conflitti (Andolfi, 2003; Castiglioni, 1997; Nigris, 1996; Tarozzi, 1998). Al di là delle differenze metodologiche, Etnopsichiatria e Counseling Interculturale si distribuiscono gli ambiti di intervento: i primi trattano il disagio psichico conclamato e le sue sintomatologie, considerando la cultura di origine; i secondi affronta-

no il discorso della migrazione come un processo evolutivo, non privo di difficoltà e sofferenza, ma lavorando con le risorse delle persone e considerando sia il passaggio drastico che avviene in una migrazione – che crea inevitabilmente cambiamenti e trasformazioni – sia la società d'accoglienza.

A mio avviso l'approccio più complesso e adeguato è quello che intreccia le due prospettive, emica ed etica, e i tre tipi di Counseling sopra citati. Da qui la dicitura Pluralista. Per semplificare, lo chiameremo "Counseling Interculturale", distinguendo necessariamente, per esigenze della realtà italiana, Counseling, Mediazione e Psicoterapia Interculturale.

Alcune definizioni

Pur condividendo un cappello epistemologico e teorico, questi tre tipi di intervento si configurano in Italia come professioni a se stanti. Di conseguenza, ho provato negli ultimi anni a definire ogni professione, tracciando in questo modo dei confini. Sono confini che intendono fare chiarezza, creare dialoghi e intrecci fra le professioni e i professionisti; non sono confini che hanno lo scopo di costruire barriere insormontabili o gerarchie. Sono confini valicabili: l'esperienza e lo studio consentono di attraversarli.

Il Counseling Interculturale è un'attività professionale che si rivolge a persone, perlopiù migranti (individui, gruppi, famiglie, comunità), appartenenti a gruppi minoritari con l'obiettivo di favorirne l'inserimento, l'adattamento e l'integrazione, di migliorarne la salute mentale e di dare supporto nell'affrontare le crisi di transizione culturale tipiche dei processi migratori.

La Mediazione Interculturale si rivolge a sistemi umani (coppie,

famiglie, gruppi, aziende, istituzioni), in cui convivono etnie diverse ed esiste una pluralità di linguaggi, con l'obiettivo di valorizzare le differenze,

di creare un linguaggio condiviso e di risolvere in modo non violento conflitti dovuti all'apparente incompatibilità di culture diverse.

La Psicoterapia Interculturale si occupa di curare il disagio psichico di individui, famiglie e gruppi che appartengono a culture altre e che manifestano, di conseguenza, sintomi diversi da quelli conosciuti nella propria cultura e richiedono un trattamento che consideri sia costumi, rituali e valori di origine, sia l'eventuale trauma pre e post migratorio.

Nel modello che ho sviluppato negli ultimi anni – chiamato *Sistemico Pluralista* e applicabile nel counseling, nella mediazione e nella psicoterapia – metodi e tecniche diversificati aiutano a mantenere l'intreccio fra l'universale, il socio-culturale e l'individuale, fra diversità e uguaglianza (Edelstein, 2003, 2013a). La parola d'ordine è **inclusione**.

Ci si inserisce in una **prospettiva pluralista** – e non normativa – per costruire una cultura delle differenze. La prospettiva normativa presuppone l'esistenza di un modello ideale, considerando gli individui e i sistemi diversi come deficitari e devianti rispetto a quello tradizionale. In quest'ottica si diffonde la cultura della devianza e il grosso rischio è quello di arrivare velocemente alla patologia (Fruggeri, 2001). La prospettiva pluralista, invece, si interroga sulle caratteristiche e sul funzionamento dei diversi tipi di sistemi, sottolineando le differenze, senza paragonarle o misurarle con un modello ideale.

Approccio Sistemico Pluralista in ambito interculturale

L'approccio Sistemico Pluralista in campo interculturale si sviluppa

negli ultimi trent'anni attraverso il lavoro pratico e clinico, la ricerca qualitativa e la ricerca azione, la formazione e i progetti sul territorio³.

In questo spazio verranno brevemente illustrati alcuni punti salienti del modello, senza l'ambizione di esporlo nella sua completezza.

La cornice epistemologica

1) La prospettiva etnopsi

Da un punto di vista **etnografico** le persone vivono, pensano, agiscono nella cultura. L'essere umano agisce in maniera doppia e complementare: durante un lavoro di fabbricazione culturale, costruisce contemporaneamente la psiche. Così viene prodotto l'individuo appartenente a qualunque gruppo sociale (Devereux, 1970). Nel lavoro con gruppi minoritari, Nathan rileva l'importanza della consapevolezza delle differenze culturali e della conoscenza di queste culture da parte degli operatori (Nathan, 1996).

All'interno della cornice etnografica, questo **livello socioculturale** è collegato al senso di *appartenenza*. Parla di appartenenza nazionale, religiosa, politica, sociale, etnica, geografica. È formato anche da ritmi, suoni, odori, colori, immagini; regna nella memoria dei sensi. Ci invita a non dimenticare, a vedere, a riconoscerci nella diversità. Quando si è lontani dalla propria terra, dai propri cari e dalla storia collettiva la memoria diventa intensa e sembra nitida, crea nostalgia, si collega al sogno del ritorno. La narrazione dei ricordi collettivi crea sollievo. Questo livello aiuta a capire e a conoscere "l'ignoto collettivo", a rivelare informazioni, ad avvicinare vissuti diversi del cliente e del counselor. Diventa una chiave privilegiata di accesso alle dimensioni storiche e mitiche da cui originano ed entro cui vivono le persone che si rivolgono a noi. Dà voce alla storia e alla memoria collettiva, come parte importante del sé senza codificarle in categorie che appartengono alla società dominante. È rispettoso nei confronti dei racconti degli altri per quanto non sem-

brino strani o bizzarri.

2) Le teorie costruttiviste

La cornice **costruttivista** (Foerster e Glasersfeld, 2001) vede, invece, ogni singola persona come un essere unico, con un vissuto proprio, un modo specifico di esprimersi. Poiché la realtà è soggettiva, ogni essere umano attribuisce significati diversi agli eventi, agli oggetti, alle comunicazioni e alle proprie esperienze. Ogni individuo, crescendo, sviluppandosi e socializzando, diventa un essere culturale specifico. Questo è il **livello individuale**.

Nella prospettiva costruttivista, nazionalità o religione non sono sinonimi di cultura e l'informazione su costumi, credenze, riti o tradizioni non è sufficiente per avvicinarsi alla persona e per capire il suo vissuto. Durante un percorso di aiuto, approfondire la sfera personale e rimanere sul livello del singolo permette di conoscere la persona, di cogliere informazioni preziose e di non etichettare gli individui dentro le loro culture di appartenenza.

Queste due prospettive, apparentemente antagoniste, hanno un punto in comune: entrambe rifiutano gli universalismi e avvertono in quest'ultima prospettiva un grosso rischio. Per i costruttivisti il rischio è quello di eliminare l'unicità della persona al punto di non riuscire a capirla, ad avvicinarsi, a costruire un'alleanza; per gli etnopsichiatri, il rischio è di diventare etnocentrici: l'approccio "non acclama la costituzione universale della natura umana, ma riconosce tale costituzione in quanto prodotto storico necessario del processo di contatto interculturale... L'ideologia dell'uguaglianza costitutiva del genere umano non può essere presentata agli altri come 'a priori' giuridico, filosofico, etico, religioso e scientifico" (Inglese, 2001, pag. 59).

3) Le teorie etologiche

Tuttavia, l'universalismo, legato all'approccio **etologico** (Eibl-Eibesfeldt, 1975, 1980), che individua una base ereditaria filogenetica

nell'uomo e percepisce gli esseri umani nelle loro similitudini, consente di creare dei ponti quando le differenze culturali creano distanze troppo grandi; questo **livello universale** ci permette anche di ricordare che apparteniamo tutti alla specie umana: siamo portatori di pensieri e di emozioni, siamo esseri socievoli e comunicativi. Così, riusciamo a creare vicinanze, malgrado le differenze culturali e al di là delle differenze personali (Edelstein, 2013a).

4) Sociocostruzionismo, strutturalismo, umanesimo

Nel modello Sistemico Pluralista, una quarta prospettiva fa da cornice alle tre sopra descritte: è il **livello relazionale** che fa riferimento sia al **sociocostruzionismo** (Cecchin, 1988; Gergen, 1985; von Foerster, 1987) in cui l'attribuzione di significati avviene attraverso processi di co-costruzione e uno scambio interpersonale senza interpretazioni né giudizi, sia ai pionieri sistemici, Minuchin (2003) e Satir (1964), che hanno sviluppato rispettivamente, l'approccio **strutturale** e quello **comunicativo umanista**, ponendo un'attenzione privilegiata alle emozioni, allo spazio, al linguaggio non verbale e a un utilizzo specifico del sé dell'operatore che diventa attivo, partecipativo, coinvolgente e personalmente coinvolto.

Il livello relazionale, inoltre, attraverso un atteggiamento di curiosità (Cecchin, 1988) e l'espressione dei propri pregiudizi – senza che diventino giudizi – (Cecchin, Lane, Ray, 1997) consente di conoscere le culture degli altri creando confronti con la propria, in maniera paritaria ed evitando di costruire relazioni di potere nei confronti dei clienti; il confronto paritario, sia a livello personale che a livello socioculturale, previene la prevaricazione della cultura dominante.

Aspetti metodologici

1) Una griglia per condurre i colloqui

La cornice epistemologica sopra riportata offre una griglia per condurre i colloqui. Il counselor può, come in una danza, approfondire il livello individuale di una singola persona o di ciascun membro di una famiglia o di un gruppo, passare al livello socioculturale per capire cosa significa in quella specifica cultura un oggetto, una festività o un rituale, raccontare che significato ha per lui, quali sono i suoi pregiudizi e cosa si pensa al riguardo nella propria cultura, per utilizzare, talvolta, aspetti universali condivisi (come il legame madre - figlia, l'importanza della presenza di rituali o festività, la fatica della solitudine, ecc.).

2) La pluralità dei luoghi

Il colloquio di counseling con individui, coppie, famiglie e gruppi è possibile anche fuori dalla stanza dove usualmente si svolgono i colloqui di counseling. Nell'approccio sistemico pluralista, spesso il primo incontro viene svolto presso l'abitazione della famiglia o del singolo. Sovente al nostro Centro la famiglia viene inviata dai Servizi sociali o dalla Scuola e questa scelta comunica la disponibilità dell'operatore ad andare verso la persona; consente, inoltre, di conoscere l'ambiente familiare e poterne respirare odori e profumi.

Gli incontri possono essere anche al parco, a scuola, in ospedale, o in un ristorante. La scelta di molteplici setting crea situazioni fluide che facilitano il cambiamento. È una metodologia particolarmente efficace con i migranti, ma non solo (Edelstein, 2007a).

3) I laboratori narrativi

Tecnica portante per il lavoro con i migranti è il lavoro di gruppo. Attraverso ricerche azioni che seguono l'approccio narrativo, abbiamo sviluppato negli anni un modello da applicare con donne migranti, con nativi e migranti, con donne vittime della tratta, con collaboratrici

domestiche e badanti. Questi laboratori narrativi si possono svolgere a scuola, presso un oratorio, durante l'attività di sostegno dopo scuola per i figli, in un posto pubblico, presso un servizio, nello studio privato. Il modello prevede criteri per la costituzione dei gruppi (eterogeneità, attenzione al numero dei partecipanti), una partecipazione condivisa di nativi e migranti distinti per genere, la conduzione di un esperto non solo nella conduzione di gruppi, ma anche in ambito interculturale, il lavoro attorno ad un tema specifico e proposto in anticipo, una durata predefinita del percorso, un calendario prefissato e, infine, il passaggio dall'analisi della conversazione a un nuovo concetto di integrazione (Edelstein, 2000; 2006; 2008; 2013b; Edelstein et. al. 2003).

4) La narrazione nelle tecniche espressive non verbali

Questo modo di lavorare intreccia una prospettiva sociocostruzionista con tecniche non verbali provenienti dai terapeuti sistemici della Sponda Est. Si tratta di tecniche come il collage, il disegno congiunto, l'utilizzo delle immagini o fotografie, la scultura familiare (da noi chiamata scultura umana poiché applicata in altri contesti come quello di formazione o di gruppo). Sono tecniche che, inizialmente, venivano utilizzate fondamentalmente a scopo diagnostico. Abbiamo adottato queste tecniche in un'ottica costruzionista, come strumenti che facilitano la co-costruzione di narrazioni; consideriamo il cliente l'esperto del suo elaborato e non vengono agite interpretazioni da parte del professionista. Sono tecniche che agevolano l'espressione delle emozioni e risultano molto utili per chi non ha una buona conoscenza della lingua italiana (Edelstein, 2007b).

Alcuni concetti

1) Identità mista

La prospettiva pluralista ha come punto di riferimento la molteplici-

cià e la complessità, evitando dicotomie. Non parliamo più di “doppia identità”, bensì di **identità mista** (Edelstein, 2007c). In questo modo si aprono molteplici possibilità e le micro culture o appartenenze consentono ai bambini di essere contemporaneamente tutti uguali e tutti diversi. Si può parlare di nazionalità, di etnia, di religiosità o di laicità, ma anche di famiglie, di gruppo classe, di maschi e di femmine, di sottogruppi, tutti portatori di culture coesistenti.

Ogni singolo individuo appartiene a più gruppi (parliamo di **pluriappartenenza**) e diventa più facile superare i rischi di:

- a) sentire di non appartenere a nessun gruppo;
- b) appartenere ad un gruppo minoritario, penalizzato;
- c) paragonarsi ad un modello ideale, uniforme, dominante;
- d) sentirsi estraneo nella propria terra, in una terra dove si vive, si gioca, si studia, ma inevitabilmente si rimane al di fuori.

2) *L'équipe interdisciplinare*

Nella pianificazione e messa in atto sul territorio dei nostri numerosi progetti in ambito interculturale, un elemento basilare è l'attenzione all'équipe interdisciplinare, diversa da un'équipe multidisciplinare. Quest'ultima prevede al proprio interno professionalità diverse con compiti specifici e distinti; **l'équipe interdisciplinare** è un'équipe che entra in dialogo, che ha uno scambio, che costruisce un linguaggio comune, che si pone questioni etiche e che basa il proprio lavoro sulla condivisione e sul creare qualcosa insieme. I ruoli, pur essendo ben definiti, sono anche interscambiabili. La chiarezza rinforza e sostiene il coordinamento delle diverse figure professionali all'interno dell'équipe e offre al cliente punti di riferimento ben delineati. Tuttavia, è proprio questa chiarezza, e lo stesso coordinamento, che consentono di sconfinare frontiere e interscambiare azioni operative: un modo non convenzionale per valorizzare la professionalità e portare a termine situazioni complesse.

L'équipe interdisciplinare funziona quando diventa una **rete**. La rete ha delle funzioni non solo formali: nell'équipe viene curata la relazione tra i membri al fine di creare benessere anche fra i professionisti (Edelstein, 2010a).

3) *Protagonismo dei clienti*

Durante gli incontri della rete professionale spesso sono invitati anche i nostri clienti, non per parlare di loro, ma per parlare con loro. La co-progettazione, il passaggio d'informazioni e i processi decisionali condivisi sono fondamentali e vanno intrecciati con la premessa che il cliente rimane l'esperto di se stesso (Anderson e Goolishian, 1982). Le implicazioni pratiche inducono a incontrare l'inviante, a confrontarsi con le altre figure professionali dopo aver instaurato un legame con i clienti e a coinvolgere spesso quest'ultimi nelle riunioni d'équipe interdisciplinari.

4) *Nuovi modelli familiari*

La pratica ci permette di osservare che sono tanti i nuovi modelli familiari che si stanno sviluppando nell'ambito interculturale. Oltre alle **famiglie migranti** e alle **famiglie miste** (composte da una coppia in cui uno dei due partner è migrante (Edelstein e Sandrini, 2013), i contesti adottivi e affidatari – sempre più interculturali – ci fanno scoprire oggi una nuova tipologia che ho chiamato la **famiglia network**. Con il termine network mi riferisco alle famiglie adottive o affidatarie pluricomposte che creano, attorno a un nucleo sanguineo di fratelli accolti in famiglie diverse, una rete di legami familiari con persone che non hanno rapporti di sangue né avevano relazioni precedentemente. In questi casi, due o più coppie di genitori adottivi o affidatari, che non avevano alcun tipo di legame prima, si trovano a condividere la fratellanza dei propri figli e la genitorialità di fratelli. Incontrare queste famiglie riunendo tutti i componenti (comprese le famiglie biologiche nei casi di affidamento) e aiutarli a trovare la meraviglia della complessità e della rete

degli affetti è un'azione terapeutica a sé (Edelstein, 2010b; 2013b).

Note

¹ Vedi sul sito di AssoCounseling gli ambiti di intervento del Counseling, identificati dal Comitato Scientifico nel 2013 e approvati nel quarto Convegno nazionale.

² I principali etnopsichiatri in Italia sono: Piero Coppo, Roberto Beneduce, Giuseppe Cardamone, Salvatore Inglese, Natale Losi.

³ Presso il Centro Shinui di Bergamo (www.shinui.it) questi quattro livelli di intervento vengono sempre intrecciati creando dei nessi. Il corso annuale di specializzazione in Counseling Interculturale è alla sua nona edizione ed evolve continuamente, grazie alla ricerca, ai progetti sul territorio e alla pratica, che a sua volta si trasforma a seconda dei flussi migratori che cambiano. Nel maggio del 2012 è stato realizzato un convegno nazionale con tutti gli allievi del corso e aperto al pubblico. Gli atti del convegno sono stati pubblicati nel numero monografico della Rivista *m@gm@ - Rivista Elettronica di Scienze Umane e Sociali - Osservatorio di Processi Comunicativi*. www.analisiqualitativa.com/magma/1103/index.htm

L'autrice

Cecilia Edelstein. Fondatrice e Presidente Shinui - Centro di Consulenza sulla Relazione (www.shinui.it). Psicologa, terapeuta familiare, social worker, supervisor e trainer counselor; socia fondatrice di AssoCounseling, mediatrice familiare, membro del comitato scientifico dell'AIMS, si è formata in Israele e in Italia, anche se nata in Argentina e di origine francese. Da sempre si occupa di famiglie e del tema delle migrazioni.

Ideatrice del modello sistemico pluralista, è responsabile della Scuola di Counseling a indirizzo Sistemico Pluralista di Bergamo e dei Corsi di Specializzazione in Counseling Interculturale e in Mediazione Familiare Interculturale. Autrice di numerosi articoli scientifici e di libri tra cui: "Il counseling sistemico pluralista. Dalla teoria alla pratica", ed. Erickson).

Bibliografia

Anderson H. e Goolishian H., (1982), I sistemi umani come sistemi linguistici: implicazioni per una teoria clinica. *Connessioni*, 2: 1-29.

Andolfi M., a cura di, (2003), *La mediazione culturale - tra l'estraneo e il familiare*, Franco Angeli, Milano

Castiglioni M., (1997), *La mediazione linguistico-culturale*, Franco Angeli, Milano

Cecchin G., (1988), Revisione dei concetti di ipotizzazione, circolarità e neutralità. Un invito alla curiosità. In *Ecologia della mente*, 5: 29-45.

Cecchin G., Lane G. e Ray W.A., (1997), *Verità e Pregiudizi. Un approccio sistemico alla psicoterapia*, Raffaella Cortina, Milano

Devereux G., (1970), *Saggi di etnopsichiatria generale*, Armando Editore, Roma

Edelstein C., (2000), Il pozzo: uno spazio di incontri. *Connessioni*, 6: 71- 86.

Edelstein C., (2003), La costruzione dei sé nella comunicazione interculturale. *Studi Zancan. Politiche e servizi alle persone*, 6: 121-147.

Edelstein C., (2004), Il counseling interculturale - un'introduzione. *Il Counselor*, 1: 13-19.

Edelstein C., (2006), L'integrazione: un approccio dal basso. *m@gm@ - Rivista Elettronica di Scienze Umane e Sociali - Osservatorio di Processi Comunicativi*, 4 (2).

Edelstein C., (2007a), Il counseling sistemico pluralista. Dalla teoria alla pratica, Erickson, Trento

Edelstein C., (2007b), Il counseling interculturale. Un modello di intervento pluralista. *Connessioni*, 19: 121-140.

Edelstein C., (2007c), L'identità mista di bambini e adolescenti. *m@gm@ - Rivista Elettronica di Scienze Umane e Sociali - Osservatorio di Processi Comunicativi*, 5, (2). www.analisiqualitativa.com/magma/

Edelstein C., (2008), Cure migranti. Donne straniere nelle nostre case. *La parola e la cura*, 39-44.

Edelstein C., (2010a), Interdisciplinarietà e reti e di professionisti. Il lavoro clinico con i migranti, *Riflessioni sistemiche*, 3. Retrieved from: www.aiems.eu/presentazione.html

Edelstein C., (2010b), Adozioni internazionali: identità mista e famiglie multiculturali. In *Vadilonga F., a cura di, Curare l'adozione. Modelli di sostegno e presa in carico della crisi adottiva*, Raffaello Cortina Editore, Milano, pp. 55-78.

Edelstein C., (2013a), L'epistemologia del Noi nel modello sistemico pluralista: il riconoscimento dell'Altro come processo circolare, dinamico e riflessivo nei percorsi d'aiuto, *Riflessioni sistemiche*, 8. Retrieved from: www.aiems.eu/presentazione.html

Edelstein C., (2013b), Uno sguardo sistemico sull'interculturalità, *m@gm@ - Rivista Elettronica di Scienze Umane e Sociali - Osservatorio di Processi Comunicativi*, 11 (3). Retrieved from: <http://analisiqualitativa.com/portale/?p=1303>

Edelstein C., Galvez Sanchez F. e Pavioni L., (2003), Il modello di lavoro di gruppo

con donne migranti - Una rivisitazione al maschile. m@gm@ - Rivista Elettronica di Scienze Umane e Sociali - Osservatorio di Processi Comunicativi. 1(2). Retrieved from: www.analisiqualitativa.com/magma/0102/articolo_04.htm

Edelstein C. e Sandrini S., (2013), Nuovi utenti dei Servizi sociali: la famiglia interculturale. *Storie e Geografie Familiari*, Scione Ed., Roma, pp. 9-10.

Eibl-Eibesfeldt I., (1975), *Ethology: The biology of behavior*, seconda edizione, Holt, Rinehart and Wiston, New York

Eibl-Eibesfeldt, I., (1980), *Amore e odio*, Adelphi, Milano

Foerster H. von, (1987), *Sistemi che osservano*, a cura di Ceruti M. e Telfener U., Astrolabio, Roma

Foerster H. von e Glasersfeld E. von, (2001), *Come ci si inventa? Storie, buone ragioni ed entusiasmi di due responsabili dell'eresia costruttivista*, Odradek Ed., Roma

Fruggeri L., (2001), I concetti di mononuclearità e plurinuclearità nella definizione di famiglia. *Connessioni*, 8: 11-22.

Gergen K., (1985), The social constructionist movement in modern psychology. *American Psychology*, 40: 266-275.

Goldstein, S., (2000), *Cross - cultural explorations: activities in culture and psychology*, Allyn & Bacon, Massachusetts

Inglese, S., (2001), *Etnopsichiatria in terra ostile: appunti di metodologia della psicoterapia culturalmente orientata*, in Rotondo A. e Mazzetti M., a cura di, *Etnopsichiatria e psicoterapie transculturali - Il carro delle molte ruote*, L'Armatan Italia, Milano

Inglese S., (2004), *Immigrazione e Servizi - la costruzione del disagio e la costruzione delle possibilità*. In Edelstein C., a cura di, *Dialoghi e conversazioni con Shinui*, 2, Shinui - Centro di Consulenza sulla Relazione, Bergamo

Lee W., (1999), *An Introduction to Multicultural Counseling*. Ann Arbor, Edwards Brothers, MI

Minuchin S., (2003), *Cinquant'anni di terapia familiare*. In Edelstein C., a cura di, *Dialoghi e conversazioni con Shinui*, 1, Shinui - Centro di Consulenza sulla Relazione, Bergamo

Nathan T., (1996), *Principi di etnopsicoanalisi*, Bollati Boringhieri, Torino

Nigris E., a cura di (1996), *Educazione interculturale*, Mondadori, Milano

Pedersen P., Lonner W.J. e Draguns J.G., (1976), *Counseling across cultures*, University Press of Hawaii, Honolulu

Said E. W., (1979), *Orientalism*, Random House Inc., New York

Satir V., (1964), *Conjoint Family Therapy*, Science & Behavior Books, Palo Alto

Tarozzi M., (1998), *La mediazione educativa - "Mediatori culturali" tra uguaglianza e differenza*, CLUEB, Bologna

Williams P. e Chrisman L., (1994), *Colonial discourse and post - colonial theory*, Columbia University Press, New York

Siamo uomini o impiegati? L'impatto dello Sportello Counseling sull'azienda

Sara Fontana *

Talvolta le aziende (e gli stessi lavoratori) incappano nel rischio di considerare il dipendente solo per quello che fa e non per quello che è. Ovvero per le sue competenze professionali specifiche e non per ciò che lo caratterizza nel suo complesso, a livello sia professionale che umano.

Racconteremo i risultati di alcune esperienze di Sportelli attivati in azienda, da cui emerge come il Counseling sia una valida risposta non solo a livello personale ma anche a livello organizzativo per favorire uno stare diverso in azienda: più consapevole, più attivo e più disponibile al cambiamento. E, soprattutto, per trovare o ritrovare il senso, a volte perduto, di ciò che facciamo.

Il nostro punto di partenza

C'è un presupposto che può apparire scontato ma, dopo anni trascorsi a realizzare percorsi di sviluppo con le aziende (siamo uno Studio associato che si occupa di formazione, coaching e counseling), ci siamo rese conto che scontato non è: a prescindere dal ruolo ricoperto, la persona è una e intera. Quest'apparente ovvietà è spesso dimenticata: dalle società e dagli stessi collaboratori.

Non si pensa che, se la persona viene considerata in modo parziale,

altrettanto parziale sarà il modo con cui affronterà il lavoro e soprattutto l'incertezza e i cambiamenti spesso repentini che sempre più le aziende attraversano.

L'esperienza che oggi vi raccontiamo ha le sue radici in un focus group che conducemmo nel 2009, con un gruppo di responsabili delle Risorse Umane provenienti da aziende diverse.

Il nostro obiettivo era capire quanto fosse conosciuto il Counseling e quanto fosse ritenuto uno strumento applicabile in azienda. Quello che emerse – come del resto ci aspettavamo – fu una percezione poco chiara della nostra professione e anche un certo grado di resistenza, più o meno implicita.

Tra le obiezioni sollevate, una che ci colpì molto fu: *“Ma come, in un momento di così grande attenzione ai costi, offriamo un benefit come questo? Quale potrebbe essere la reazione delle persone?”*.

(Per inciso, nessuno dei nostri Counselee si è mai mostrato scandalizzato – in seguito - per la decisione della sua azienda di offrirgli un percorso di Counseling.)

Al focus group, facemmo seguire un lungo di lavoro di “semina”, con il principale obiettivo di chiarire il significato e l'utilità del Counseling e di sgomberare il campo da pregiudizi.

Tre anni dopo, nel 2012, partiva così il primo Sportello Counseling pilota: teatro dell'esperimento era un'azienda tra le più attente, da sempre, alla cura dei dipendenti. Alcuni nostri Counselor - tra cui la sottoscritta - sarebbero stati presenti nella sede della società un giorno alla settimana, a disposizione di quelle persone che avessero richiesto esplicitamente di incontrarli. Subito dopo la comunicazione aziendale dell'avvio dello Sportello, le richieste arrivarono presto copiose.

Nel giro di poco tempo, ci furono nuove aziende che presero la decisione di aprire lo Sportello Counseling. Alcune, come la società di cui sopra, vollero destinarlo a tutti i dipendenti. Altre preferirono riservarlo a fasce specifiche della popolazione aziendale, come ad esempio le persone coinvolte in ristrutturazioni.

Qualche numero a supporto

Tra il 2012 e il 2013 abbiamo seguito oltre 130 persone, molto diverse per ruolo e attività svolte (si va da operai a impiegati, a manager), per età e per background. Nel 60% dei casi si è trattato di donne.

Il 95% delle persone che hanno fatto il primo incontro conoscitivo ha scelto di iniziare un percorso di Counseling. È interessante notare che circa un quarto di loro, a distanza di tempo, si è nuovamente rivolto allo Sportello per problemi successivi.

Tutti i partecipanti ai percorsi hanno dichiarato che avrebbero consigliato lo Sportello ai colleghi e molti di loro lo hanno effettivamente fatto, avviando un circolo virtuoso di passaparola che ha senz'altro contribuito al successo dell'iniziativa.

Le reazioni a caldo

Vediamo ora quali sono state le reazioni più frequenti durante il primo incontro, spesso simili a prescindere dal tipo di azienda.

• **Curiosità**

"Cos'è il Counseling?" Alcuni conoscevano il Coaching e volevano capire le differenze, altri hanno manifestato semplicemente una genuina curiosità per la materia.

• **Affidamento, in una duplice accezione.**

Da una lato, fiducia nella proposta dell'azienda; dall'altro, tendenza ad assumere una posizione sostanzialmente attendista. La domanda, a volte neanche tanto implicita, era *"Come mi risolvi il problema?"*.

• **Resistenza**

Figlia dello stereotipo dello "strizzacervelli", riguardava più coloro

che non avevano fissato un incontro. (A noi è stata riportata da alcuni partecipanti.) Rivolgersi al Counselor era considerato da queste persone come un segno di debolezza o come l'ammissione di un problema psicologico, se non psichiatrico! Da questo punto di vista, il passaparola è stato fondamentale per fare chiarezza, definire gli ambiti del Counseling e farne percepire i vantaggi concreti.

• **Il "fantasma" della valutazione**, intesa come giudizio inappellabile. Ecco un commento tratto dai feedback form compilati dai partecipanti, rappresentativo di un timore molto diffuso: *"Avere la possibilità di confrontarci con qualcuno di esterno e che è lì per aiutarti - e non per giudicarti o usare quello che viene detto contro di te - può darti una grande libertà ma anche il coraggio di dire di più di sé a noi stessi e di conseguenza anche agli altri."*

Da "Devo cambiare?" a "Posso crescere!"

Durante i percorsi dello Sportello Counseling, l'atteggiamento iniziale di molti partecipanti è tuttora quello di un sostanziale senso di inadeguatezza, che possiamo sintetizzare nella domanda *"Devo cambiare?"*.

Attraverso l'ascolto avalutativo, costruiamo insieme uno spazio di riflessione e confronto - lontano dall'operatività quotidiana - per consentire alle persone di analizzare i propri comportamenti, le proprie risposte e quindi le proprie esigenze fino a sviscerare quelle emozioni che spesso in azienda sono considerate "sbagliate" se non addirittura un ostacolo. In ogni caso, qualcosa che non ha a che fare con il ruolo e con il compito.

Negli incontri dello Sportello, abbiamo visto le persone imparare pian piano a riconoscere tali emozioni e ad accoglierle come parte di sé. Non solo cominciano a considerarle normali ma le vedono anche come

una potenziale risorsa. Di nuovo, lasciamo la parola ai partecipanti:

“Si ha una zona “neutra” dove poter discutere e analizzare lo stato emotivo provocato dall’attività lavorativa...”

“... capire e ascoltare le mie emozioni e soprattutto la volontà di farlo...”

“... agevolare la comprensione delle proprie emozioni, e non solo in campo lavorativo...”

Durante il percorso, arriva presto la consapevolezza che, se non sono sbagliato, se quello che provo è permesso (e addirittura può essere utile), allora posso agire anziché difendermi.

La comprensione e l'accettazione delle proprie risposte emotive e comportamentali stimola l'assunzione di responsabilità e quindi l'attivazione del proprio potere personale.

Nella fase centrale del Counseling si ritorna al territorio conosciuto, ai piani d'azione, al fare e sperimentare, ma con una consapevolezza nuova e più ampia, propria di una persona che è ridiventata finalmente intera e che cessa di sentirsi a scompartimenti stagni. Infine, si chiude il percorso con una cristallizzazione degli apprendimenti, delle scoperte o riscoperte fatte, dei risultati raggiunti.

A volte ritornano

Come anticipato, sono abbastanza frequenti i casi di persone che, dopo aver fatto un primo percorso, ritornano. E se la prima volta l'obiettivo era squisitamente professionale, al secondo giro viene spesso portata all'attenzione del Counselor una tematica di tipo personale: segno, questo, del grado di fiducia raggiunto durante il processo e del coinvolgimento totale, e non solo parziale, della persona.

In alcuni casi, è accaduto anche che i nostri Counselee abbiano invitato un familiare a iniziare, a propria volta, un percorso con noi.

Ancora la parola ai partecipanti:

“La consapevolezza di ciò che mi muove mi ha dato una sensazione di

estrema libertà. Di prendere decisioni più giuste per me. Di focalizzare le energie verso obiettivi positivi e di crescita...”

“Ho imparato a sentire e dare importanza a quello che provo e a quelle che sono le mie esigenze. Di conseguenza ho anche imparato ad esprimere in maniera più chiara e diretta ciò che voglio comunicare...”

E per finire: lo Sportello Counseling funziona!

Se all'inizio veniva presentato quasi come un benefit, ben presto il Counseling ha trovato e trova sempre di più un suo spazio riconosciuto all'interno dell'azienda, tanto che oggi affianca persino i tradizionali strumenti di gestione.

Grazie al passaparola e all'esperienza diretta che alcuni manager ne hanno fatto, viene inserito tra le iniziative di sviluppo – per esempio accanto alla formazione e alla job rotation - a seguito del colloquio annuale di valutazione delle prestazioni.

Ma, soprattutto, lo Sportello Counseling contribuisce oggi a creare un nuovo patto tra individuo e azienda, un patto fondato sulla fiducia e sulla credibilità.

Va riconosciuto che l'attivazione dello Sportello, da parte delle aziende, è una decisione insieme coraggiosa e lungimirante.

Coraggiosa perché l'attivazione di una relazione di Counseling, in ambito organizzativo, richiede la disponibilità dell'azienda ad ascoltare e riconoscere i bisogni individuali di sviluppo, riferiti non solo a obiettivi e contenuti professionali o manageriali specifici ma anche al complesso delle tematiche che l'individuo incontra nella dimensione professionale, a 360 gradi.

Lungimirante perché si basa sulla convinzione, non ovvia, che il benessere dei dipendenti sia una leva competitiva. Che la cura del benessere emotivo e relazionale riduca i conflitti e il conseguente dispendio di energie, favorendo l'auto-responsabilizzazione. Ovvero il passaggio

da atteggiamenti reattivi e difensivi, dove la ricerca del colpevole è la norma, a relazioni fondate su propositività e progettualità.

Scegliere lo Sportello Counseling significa scegliere di lavorare per la creazione di un diverso senso di appartenenza, più consapevole, più maturo, e soprattutto basato su di una partecipazione e un coinvolgimento dell'essere umano tutto intero. Perché siamo uomini, appunto, e non impiegati.

L'autrice

** Sara Fontana. Dopo 20 anni di azienda, con due socie ha fondato acoté, studio di formazione, coaching e counseling, la cui filosofia è essere a fianco delle persone nelle organizzazioni. Questo significa capire e accompagnare, quindi non giudicare e non guidare. Essere lo specchio delle potenzialità dell'altro, far leva su risorse inesprese e comprendere qualcosa che non è così visibile, senza dare niente per scontato.*

Utilizza lo strumento del counseling (individuale e di gruppo) per:

- Arricchire la conoscenza di sé
- Affinare la consapevolezza del proprio vissuto emotivo
- Comprendere e migliorare gli aspetti della vita di relazione
- Mettere a fuoco le proprie modalità di comportamento nell'affrontare i problemi e sviluppare le proprie capacità decisionali

Contatti: sara.fontana@acote.it

Bibliografia

Goleman D., (1997), Intelligenza emotiva, Rizzoli, Milano

Goleman D., (2000), Lavorare con intelligenza emotiva, BUR, Milano

Magrograssi G., (2003), Le carezze come nutrimento, Baldini Castoldi Dalai, Milano

Morelli U., (2010), Incertezza e Organizzazione. Scienze Cognitive e crisi della retorica manageriale, Raffaello Cortina Editore, Milano

Miglionico A. et Al., (2000), Manuale di Comunicazione e Counselling, Centro Scientifico Editore, Torino

Piccinino G., (2006), Il piacere di lavorare, Centro Studi Erickson, Gardolo (TN)

Schein E., (2001), Consulenza di processo. Come costruire le relazioni d'aiuto e promuovere lo sviluppo organizzativo (Individuo, gruppo, organizzazione), Raffaello Cortina Editore, Milano

Zanuso A., (2003), La nostra parte nascosta: l'ombra, Baldini Castoldi Dalai, Milano

Logica filosofica e counseling

Pietro Pontremoli *

Fra le ragioni per le quali il counseling professionale risulta avere una sua dignità, c'è sicuramente il fatto che nella pratica è un lavoro sullo sviluppo della razionalità del cliente che liberamente sceglie di rivolgersi ad un counselor. Affrontare un problema specifico, ad esempio una presa di decisione, comporta acquisire una serie di "strumenti per ragionare" che favoriscano un'efficace processo di scelta. Nella prospettiva del counseling, il cliente ha già tutte le risposte dentro di sé, ma si potrebbe trovare in un momento di difficoltà a causa del quale il suo processo di scelta è interrotto e le premesse ai suoi ragionamenti non gli sono chiare. In tali situazioni l'attività di counseling può essere utile per acquisire maggiori abilità.

Obiettivo della presente relazione

La presente relazione ruota attorno a delle parole chiave: logica filosofica, pensiero critico, processi decisionali, scelta/preferenza, ragionamento, fallacia.

Con il mio intervento intendo mostrare che l'esercizio della razionalità, che avviene attraverso la costruzione di ragionamenti, è un ottimo strumento di aiuto.

Obiettivo generale di un percorso di counseling è un aumento della consapevolezza di sé e della realtà. Ciò significa un ampliamento di conoscenza. In vista di questo specifico obiettivo, il counselor profes-

sionista cercherà di favorire nel cliente l'uso delle abilità logiche e argomentative che, implementate attraverso il pensiero razionale e critico, favoriscono una visione della realtà e dell'esistenza più oggettiva, con la conseguente maggior probabilità di affrontare le scelte, i problemi, e prendere decisioni in maniera efficace. Per agire insieme al cliente in questa direzione, il counselor dovrà conoscere l'arte del ragionamento ossia del processo per cui si derivano conclusioni da premesse, al tempo stesso riconoscendo le insidie che portano a buoni o cattivi ragionamenti. Così il cliente riuscirà ad essere libero intellettualmente, capace di scegliere e consapevole.

L'espressione 'la logica' indica un'area di studio vasta e complessa. La logica è lo studio del ragionamento o inferenza, ossia del processo per cui deriviamo conclusioni da premesse: 'p dunque q'.

Ragionare è un'attività naturale che riguarda qualsiasi ambito della vita. Il nostro ragionare si struttura almeno a tre livelli: quello mentale, in cui produciamo giudizi, quello logico, in cui strutturiamo proposizioni, e quello linguistico, in cui scegliamo un linguaggio determinato per affermare o negare qualcosa.

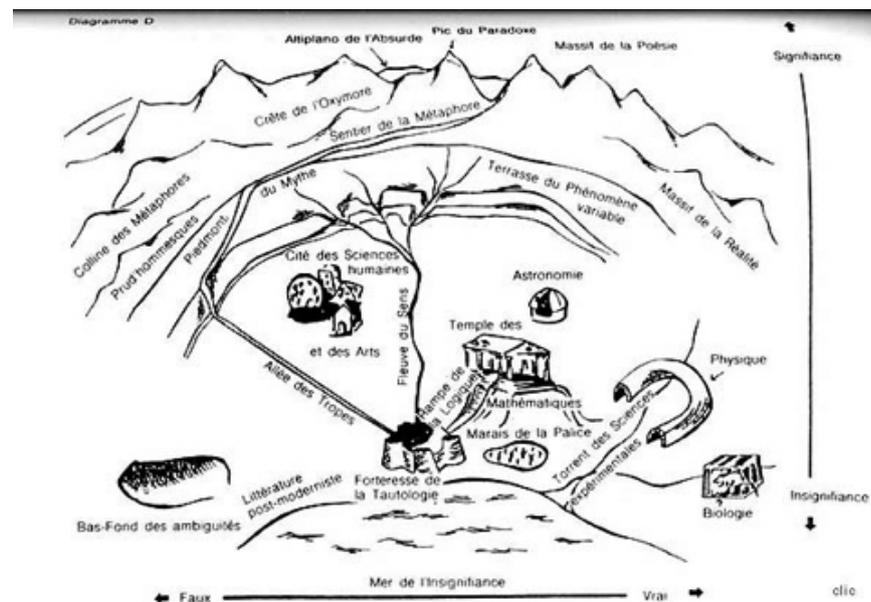
In una relazione di counseling, fra gli altri obiettivi, si può indicare due che rientrano, coerentemente, nelle argomentazioni di questa relazione: potenziare le capacità di ragionamento del cliente e imparare ad applicare le competenze acquisite nella riflessione e nella deliberazione personale e interpersonale.

La logica serve per la vita pratica poiché ragionare significa esplorare possibilità, situazioni, casi, esperienze. In ogni ragionamento è implicata una visione della realtà, di come è, e di come potrebbe essere perché saper ragionare bene, 'usare la logica', non è un'attività 'arida', ma significa saper valutare possibilità partendo dalla propria condizione, dal proprio mondo. Significa aprire le nostre considerazioni, rendersi duttili e consapevoli. Le situazioni possibili giocano un ruolo chiave nella nostra vita ed anche i sentimenti riguardano situazioni possibili. La logica guida il pensiero e l'azione permettendo, come disse Russell

nel 1914 a proposito della 'nuova logica', quella di Peano, di dare 'le ali' al pensiero e non le catene; direi, usando un linguaggio legato al mito platonico della caverna: uscire dalla caverna e volgere lo sguardo verso la luce del sole. Grazie a queste 'ali' possiamo ricercare il senso. Questa ricerca è una nostra necessità che promana dalla libertà originaria.

René Thom, matematico, morfologo strutturale e filosofo della scienza, al cui nome è legata la *Teoria delle catastrofi*, espresse questa formula: "Quel che limita il vero, non è il falso, è l'insignificante". A tal proposito costruì una Carta (mappa) del Senso/Significato il cui scopo è quello di indicare strategie e tattiche per la ricerca, anche individuale.

Una mappa in cui in basso c'è il mare dell'Insignificanza, ed è attraversata dal fiume del Senso che separa il Vero dal Falso. Nel falso ci sono i bassifondi dell'Ambiguità, dall'altra parte le paludi dei luoghi comuni o delle verità tautologiche. Sul delta del fiume si erge la fortezza della Tautologia, dove regnano i logici. Una rampa, da questa fortezza, porta al tempio della Matematica. A destra abbiamo le scienze esatte, l'Astronomia e più in là le grandi macchine dei fisici, gli anelli del CERN e i laboratori della biologia. Lì dappresso c'è anche il torrente delle scienze sperimentali. A sinistra un viale porta alla città delle Lettere e delle Arti, proseguendo su una pedemontana si raggiungono i Miti. La catena in alto di monti è l'Assurdo. Dal mare dell'Insignificanza, risalendo verso le montagne si va in direzione della Significanza, verso il caos dove si dispiegano le forze cosmiche (*Cosmos* in greco significa *ordine* e per *estensione universo*). In alto, poi, troviamo la calma dei cieli, una calma eterna, rovesciandone l'asse c'è la serenità del nulla. Come sappiamo, le metafore vere sono la prima forma di pensiero che dai greci arriva fino a noi e in questa carta Thom le mostra come un'organizzazione della conoscenza, come l'altra faccia della poesia su quel massiccio che ha una "significanza" così densa da mettere a nudo il cuore della verità.



Il significato è accessibile solo con l'introspezione ed uno strumento è proprio la logica. La ragione, ovvero la capacità di calcolo e di valutazione, è la facoltà di mettere in relazione tra loro, e nel modo corretto, fatti e considerazioni.

Perché vi sia ragione occorre una valutazione comparata di fatti e considerazioni diverse, occorre pensare criticamente che comporta discernere, analizzare, valutare le proprie conoscenze e convinzioni. Il fine è quello di arrivare a un giudizio abbastanza solido e aperto alla confutazione: sviluppare un'operazione logica che connette un predicato a un soggetto, esprimendo questa connessione nella proposizione attraverso una valutazione e una distinzione. Chiarezza, accuratezza, precisione, evidenza sono i valori e gli strumenti fondamentali per svilupparlo. Per migliorare o far germogliare il pensiero critico è innanzitutto opportuno abbandonare i pregiudizi analizzando gli eventi; per questo è utile porsi la domanda: Che cosa comunica/significa questo

evento?

Superare i pregiudizi implica la relativizzazione di ciò che si pensa, in quanto da nessuna parte c'è scritto che quello che si pensa debba per forza essere corretto. L'errore è considerare definitivo quello che, invece, è mutevole: l'apertura alle possibilità costituisce il bene, il male è, invece, escludere il nuovo, elevando il contingente a necessario. Per sviluppare un pensiero critico occorrerebbe rispondere a queste domande: Quale è la definizione di...? Come arrivo a questa definizione? Quali sono gli elementi che mi possono far ritenere di aver ragione? Da dove derivano questi elementi? Potrei sbagliarmi? Cosa accadrebbe se mi sbagliassi? È così importante che io abbia ragione su questo argomento? Quali sono le alternative? Queste domande non portano a una conoscenza certa, ma tutelano contro l'illusione e l'inganno.

La prima cosa da fare, invece, per sviluppare il pensiero razionale è quello che chiamo Esercizio di Epitteto; consiste nel dividere la realtà in cose che sono sotto il proprio controllo e cose che non sono sotto il proprio controllo, per verificare dove si possa agire e dove no.

Esistono almeno tre tipi di ragionamento, i primi due giusti e l'altro errato. Ragionamento dimostrativo (o dimostrazione), in cui le premesse sono assunte come vere, e quindi non discutibili, le inferenze sono deduttive e fissate da regole rigide codificate dalla logica e la conclusione segue in modo necessario e non discutibile; ragionamento argomentativo (o argomentazione), in cui sia le premesse, sia le inferenze sono suscettibili di critica e quindi la conclusione cui si giunge non è necessaria; ragionamento fallacie (o fallacia), in cui una o più inferenze sono invalide e perciò va rigettato anche se le premesse sono vere.

La costruzione del ragionamento fa riferimento a sistemi di valore scelti.

Ci sono, però, errori di ragionamento ed il counselor ha la necessità di scoprirli.

Gli errori in un ragionamento differiscono dagli errori fattuali, che sono semplicemente l'aver torto sui fatti. Una *fallacy* è un'argomenta-

zione" nella quale le premesse date per la conclusione non danno il necessario grado di supporto. Si tratta di un argomento antico: le *Confutazioni sofistiche* di Aristotele sono un trattato sulle fallacie. Le fallacie più comuni sono l'*argumentum ad personam*, il *tu quoque*, lo *straw man*, il ricorso alla popolarità e alla tradizione, la nitidezza fuorviante e il campione non rappresentativo, il pendio scivoloso, l'*argumentum ad verecundiam*, la falsa dicotomia, la fallacia naturalistica, il *petitio principii*, il *non sequitur*, la *fallacia ad ignorantiam*, l'*argumentum ad auctoritatem*. Il *counselor*, per potenziare nel cliente le abilità argomentative, dovrà riconoscerne le fallacie sapendo che c'è un modo solo per sconfiggere un cattivo ragionamento: contrapporgliene uno migliore. Ad esempio, l'*argumentum ad auctoritatem* viene utilizzato quando, per sostenere un argomento, si fa riferimento non a ragioni, ma al fatto che un personaggio ritenuto autorevole sostiene la stessa cosa. Questa fallacia si può manifestare con questo convincimento: "Lui dice che...". Un cliente che dovesse manifestare il proprio pensiero in tal maniera, dovrebbe essere stimolato a valutare soggettivamente la questione e non 'per delega' ad altri (tutti). Ciò comporterà un lavoro di analisi della questione, fino ad arrivare, in maniera maieutica, ad una propria verità. L'*argumentum ad personam*, invece, si ha quando l'argomentazione è diretta contro una persona, piuttosto che contro ciò che la persona dice, allo scopo di dimostrare che ciò che dice non può essere vero. Perciò la persona dirà cose del genere: "Non è vero quello che dice x contro la questione y, visto che anche x è implicato nella questione y". In questo caso il fatto che chi sostiene una certa tesi sia lui stesso implicato in una questione, non toglie validità ai suoi argomenti; eventualmente si può dire che è incoerente, ma questo non è rilevante nella bontà o meno dei suoi argomenti. Ad esempio, se sostengo che fare sport in alcuni casi è salutare ed adduco valide argomentazioni, ma io non pratico sport, ciò non significa che il mio argomento non sia buono. Esercitare all'implementazione dell'argomentazione significa riconoscere le fallacie del cliente, ma anche farle riconoscere a lui stesso.

Se il lavoro è stato svolto con efficacia, il cliente argomenterà bene, elaborerà le proprie considerazioni, riflessioni, opinioni, evitando la conflittualità; porrà in evidenza le prove a sostegno delle proprie idee, senza confonderle con le proprie opinioni; darà ordine logico e consequenzialità al proprio discorso ed userà un linguaggio semplice, essenziale, aderente alle cose, senza perifrasi ed inutili ripetizioni. Una buona discussione sarà frutto di un atteggiamento mentale e morale; quello di chi sa che la verità non è mai il possesso di qualcuno, ma il frutto provvisorio e parziale di una ricerca comune. Questo è il monito che bisognerebbe sempre avere in mente perché favorisce un atteggiamento che definirei di tolleranza nei confronti di sé e degli altri.

Si devono distinguere le logiche *deduttive*, che presuppongono un rapporto necessario tra premesse e conclusioni, e quelle *induttive* che interessano maggiormente l'attività di counseling perché riguardano probabilità. Si tratta della logica che si esprime nell'azione, a contatto con le vicende pratiche.

Fra i ragionamenti induttivi vi sono quelli decisionali che si esplicano seguendo il principio della contrazione per il quale al venir meno di un'alternativa irrilevante una scelta non cambia; il principio dell'espansione per il quale la scelta non cambia se le alternative aumentano ma sono irrilevanti; poi c'è il principio dell'equivalenza di scelte e preferenze; e il principio di transitività. Ovviamente i quattro principi sopra esposti sono discutibili perché non sempre le nostre decisioni seguono strade così poco tortuose, però valgono come modi per analizzare le scelte. Per esaminare le scelte possiamo usare tre strumenti utili: tabelle, diagrammi di decisione o liste di preferenza, ma occorrerebbe innanzitutto la specificazione di problema che consiste nel distinguere atti (decisioni), stati ed esiti. La valutazione degli esiti determina la preferibilità ovviamente, ma il calcolo della preferibilità non è sempre facile perché il 'ben'atteso non è sempre oggettivamente prefissato. Dobbiamo sempre tenere conto delle variabili: soggettive ed oggettive.

Non pretendo, ovviamente, di essere stato esaustivo sull'argomento.

Non ho trattato completamente la teoria dell'argomentazione e neppure ho citato quel meraviglioso strumento logico che è la *consequentia mirabilis*, ma vorrei concludere precisando ancora una cosa.

Credo che il counseling abbia anche un valore pedagogico di tipo autoeducativo e sia lecito quindi porsi questa domanda: si può insegnare ad essere razionali?

Mi rendo conto che la risposta non è facile perché essere razionali significa anche essere artisti non tecnici, ma le arti hanno sempre bisogno di una tecnica. La logica può far spavento all'inizio, ma è come quando ti buttano nell'acqua per imparare a nuotare. Nella discussione razionale, con sé e con gli altri, serve la conoscenza degli strumenti logici ed argomentativi, delle fallacie, del proprio ed altrui retroterra culturale ed una buona competenza linguistica. Tutto questo lo si impara, ma non basta. Come ogni arte prima se ne impara la tecnica di base e poi la si affina attraverso la pratica costante, l'umiltà e l'aiuto. Infine serve quel tanto di fantasia e inventiva che nessuno insegna, ma che ognuno ha in sé.

Preciso due cose che mi sembrano opportune per mostrare quale sia la realtà dei fatti.

La prima è una considerazione che riporto in merito alle scelte che facciamo che sono determinate anche dallo 'spazio' inconscio, come viene ben indagato dalle neuroscienze e dalla neuropsicoanalisi. Il nostro inconscio è capace di ragionamento e dispone di uno «spazio» di operazioni più ampio della sua controparte cosciente. L'inconscio è ciò su cui poggiamo per l'intera nostra giornata. Ricordiamolo.

La seconda cosa riguarda la ragione alla quale ho fatto riferimento nella mia relazione.

La nostra è un'epoca di grande disorientamento: un affannato stordimento si accompagna a decisioni sempre revocabili e confuse. Il turbamento è quotidiano, a volte. La necessità di ricercare una 'carta del senso' nasce dall'esigenza di rispondere alle tante incertezze e di esercitare la propria libertà. Identificare un percorso capace di regge-

re le asprezze della vita significa portare alla luce la verità di se stessi uscendo dalla prigione di luoghi angusti, trovando nuove stabilità. In questo senso la razionalità è utile, ma non una razionalità ristretta ed autoreferenziale, difensiva, bensì una razionalità ospitale, espansiva ed umile, ma altrettanto rigorosa.

Una razionalità che accoglie la discontinuità della vita e comprende i sistemi logico-affettivi che ci sono propri.

Una razionalità che diventi anche strumento per l'attività del counselor con i suoi clienti: persone libere, autopoietiche e capaci.

L'autore

* **Pietro Pontremoli**, Supervisor Counselor (Trainer). Laureato in Filosofia ha poi conseguito il Diploma di Master Universitario di II livello in Counseling filosofico e intrapreso la formazione psicanalitica presso la Scuola di Psicanalisi Freudiana. È certificato trainer e supervisor counselor da AssoCounseling. Accanto alla libera professione, è Direttore scientifico della Scuola di Counseling Filosofico Autogeno di Pavia, docente di filosofia applicata presso l'Università per l'età adulta Uni-Crema, e di filosofia, storia, psicologia e pedagogia presso Istituti superiori. È referente istituzionale per l'area counseling dell'Associazione di psicologia integrata e complementare presso il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR). Partecipa ai lavori di MultiSport3ining come counselor in ambito sportivo e filosofo dello sport. È autore e curatore di pubblicazioni inerenti il counseling e la filosofia pratica.

Bibliografia

- Bodei R., (2000), *Le logiche del delirio. Ragione affetti, follia*, Laterza, Roma-Bari
- Boniolo G. e Vidali P., (2011), *Strumenti per ragionare*, Bruno Mondadori, Milano
- Cacciari C., (2011), *Psicologia del linguaggio*, il Mulino, Bologna
- Cantù P. e Testa I., (2006), *Teorie dell'argomentazione*, Bruno Mondadori, Milano
- D'Agostini F., (2010), *Verità avvelenata. Buoni e cattivi argomenti nel dibattito pubblico*, Bollati Boringhieri, Torino
- D'Agostini F., (2012), *I mondi comunque possibili*, Bollati Boringhieri, Torino
- Ekeland I., (2010), *Come funziona il caos. Dal moto dei pianeti all'effetto farfalla*, Bollati Boringhieri, Torino
- Nave L., Pontremoli P. e Zamarchi E., a cura di, (2013), *Dizionario del counseling filosofico e delle pratiche filosofiche*, Mimesis, Milano
- Nozick R., (2001), *Invariances: The Structure of the Objective World*. Harvard University Press (trad. it: *Invarianze*, 2003, Fazi, Roma)
- Poincaré J. H., (1902), *La science et l'Hypothèse*, Flammarion, Paris (trad. it: *La scienza e l'ipotesi*, 1989, Dedalo, Bari)
- Pontremoli P., (2011), *Il tempo che cura*, FormAcademy, Pavia
- Pontremoli P., a cura di, (2012), *La conoscenza applicata alla vita. Realtà, verità, ingegno*, FormAcademy, Pavia
- Rovelli C., (2014), *La realtà non è come ci appare*, Raffaello Cortina, Milano
- Thom R., (2011), *Arte e morfologia. Saggi di semiotica*, a cura di P. Fabbri, Mimesis, Milano
- Thom R., (1988), *Esquisse d'une Sémiophysique*, Interéditions, Paris

In principio c'è la natura: contributi dell'evoluzionismo al concetto di benessere

Giorgio Piccinino *

In queste riflessioni, partendo dai più recenti contributi dell'evoluzionismo, cerco di fornire un'identità comune per i counselor in relazione al concetto di benessere. Stare bene, provare gioia e contentezza per gli esseri umani coincide con una vita che realizza le caratteristiche specie specifiche. Proviamo gioia e viviamo in modo sano quando realizziamo fino in fondo la nostra essenza di esseri umani, quando cioè soddisfiamo con continuità le pulsioni con cui nasciamo da migliaia di anni. Al contrario proviamo una grande sofferenza e adottiamo comportamenti irrazionali e insani quando le nostre propensioni alla sopravvivenza, all'attaccamento, alla conoscenza o all'autorealizzazione vengono frustrate o deviate.

Devo confessare che questa relazione è piuttosto ambiziosa.

Mi sono chiesto se i counselor, come ruolo professionale in questa società, in questo periodo storico, possono trovare un minimo comun denominatore valoriale che ci faccia identificare maggiormente?

Nella definizione di counselor e negli atti caratterizzanti c'è la nostra riconoscibilità, ci sono i nostri confini, ci sono i nostri ambiti interni, c'è la nostra missione: in sintesi possiamo dire che realizziamo il nostro ruolo professionale **migliorando la qualità della vita** delle persone e **alleviando la sofferenza**, operando nel privato o negli ambienti di lavoro.

Ma in tutte le nostre attività, ovunque le svolgiamo, con qualsiasi tecnica o metodologia, con qualsiasi tipo di cliente, possiamo avere in comune un'idea di benessere e di qualità della vita? C'è un punto fermo per i counselor nonostante tutte le loro diversità di impostazione, di filosofia, di priorità?

Di quale benessere parliamo?

Cos'è il benessere? E il benessere di cui parliamo noi counselor ci identifica?

Ho cercato da molti anni di uscire da una specie di narcisismo autoreferenziale della psicologia e della psicoterapia occidentale, ho cominciato a leggere e a seguire studiosi di altre discipline e di contesti culturali diversi dal nostro.

Del resto fino a una trentina d'anni fa sembrava molto più proficuo cercare di capire com'è fatto un essere umano osservando più le persone malate, nevrotiche, devianti, che quelle sane.

Storici, biologi, evoluzionisti, neuroscienziati, linguisti, medici, teologi, antropologi, giornalisti, filosofi, ornitologi (sì perfino loro), in moltissimi hanno però recentemente cominciato a far evolvere le nostre conoscenze su cos'è un essere umano e cosa lo rende felice.

Cominciamo col dire che già da molti anni gli studiosi si sono accordati su una prima affermazione: c'è una Natura Umana Comune che si è consolidata in milioni di anni di evoluzione e che ha fatto un salto evolutivo straordinario negli ultimi 30.000 anni, da quando cioè ha cominciato ad ampliarsi la corteccia prefrontale.

6 o 7 milioni di anni fa quegli ominidi alti poco più di un metro sono usciti dalle foreste e si sono messi in posizione eretta. Forse è stato questo il nostro uscire dal Paradiso dove ogni bisogno era soddisfatto e ogni nostra azione era finalizzata senza errore o indugio alla sopravvivenza, dove ogni nostro comportamento era automatico e definito da un corredo istintivo rassicurante e ripetitivo.

Non fu proprio una cacciata dall'Eden, ma probabilmente, dicono gli evoluzionisti, abbiamo perso la sicurezza di una perfetta *fitness* con

l'ambiente. Probabilmente siamo cresciuti troppo di numero e siamo dovuti andare a cercare di che vivere da altre parti.

Cominciò così per quegli ometti non particolarmente forti, senza corazze naturali, non più mimetizzabili fra le fronde, senza aculei né veleni, una battaglia per la sopravvivenza che dev'essere stata, pensandola ora, veramente epica e piena di morti, in ambienti del tutto diversi da quello di partenza e particolarmente ostili.

Penso a quanti nostri avi devono essere morti reagendo al pericolo nello stesso modo previsto dal loro atavico istinto di sopravvivenza sedimentato in milioni di anni di vita sulle piante. Per milioni di anni a ogni minimo fruscio quei tipetti si immobilizzavano, chiudevano gli occhi per non far vedere il bianco facilmente visibile nel buio del bosco, trattenevano il respiro, facevano battere più forte il cuore per mandare tutto il sangue agli arti per essere pronti a quel balzo che forse era l'ultima possibilità di sopravvivenza.

I nostri neonati fanno ancora così quando si sentono minacciati, poi urlano e piangono, ma prima cercano ancora di non farsi vedere chiudendo gli occhi e immobilizzandosi.

Pensate che carneficina quando i primi, cercando cibo nelle savane, si sono visti aggredire da qualche elefante o ghepardo e hanno cercato di mimetizzarsi ... nel nulla.

Mi sono un po' dilungato con questo esempio per far capire cosa dev'essere stato cominciare a trasgredire i nostri meccanismi istintivi e inventarci un pensiero divergente, anzi ancora di più, inventarci le opzioni di comportamento, l'immaginazione, il pensiero simbolico, previsionale e capace di riflettere su se stesso mettendo in dubbio i propri comportamenti.

La neo corteccia dell'homo sapiens è diventata enorme rispetto al corpo, il nostro cervello ha dovuto costruire metri e metri di circonvoluzioni crescendo dentro se stesso per mantenersi in una grandezza accettabile e però contenere milioni di cellule e miliardi di sinapsi per collegare tutte le informazioni di cui avevamo bisogno per funzionare a

questo livello di specializzazione multipla. Un sistema di funzionamento molto dispendioso, molto faticoso da gestire, molto delicato da trattare.

Per questo nasciamo così prematuri, perché abbiamo una testa abnorme (*Dunbar, 2011*). Hanno calcolato che se teniamo il rapporto consueto in natura fra peso, altezza, tempo per diventare autonomi, durata della vita, tempo di maturazione dei feti, ecc. i cuccioli d'uomo dovrebbero venire alla luce dopo 21 mesi dal loro concepimento.

Ma questo sarebbe impossibile per dei bipedi che per stare in piedi nella posizione eretta devono avere un bacino molto stretto. La testa del neonato non sarebbe passata più, nonostante sia plastica e le pelvi delle donne elastiche. Così la natura ci anticipa di un anno la venuta al mondo. Una cosa incredibile tenuto conto che quel cervello appena venuto alla luce non è ancora biologicamente completato.

Questo dovrebbe anche farci pensare a quanto quel neonato ha ancora bisogno di accudimento per mantenere sana e naturale la sua formazione.

C'è un'altra informazione di cui dobbiamo tener conto ed è relativa al tempo che necessita a un essere umano per diventare autonomo, nel senso di capace di provvedere a se stesso. Un tempo veramente lungo rispetto alla durata della vita media, un quarto della vita per imparare a stare al mondo, contro un decimo o più degli altri esseri viventi! Naturalmente la quantità di cose che dobbiamo imparare noi è elevatissima, abbiamo un cervello complicatissimo e molto fragile da far funzionare.

E dunque, perduti quei comodi e rassicuranti istinti come nasciamo?

Nasciamo con *pulsioni universali* comuni che si evidenziano prestantissimo e prepotentemente, sono orientamenti, predisposizioni, spinte che si esprimono indipendentemente dai fattori culturali, ma che dalla cultura dipendono per la loro realizzazione.

Ovviamente la prima pulsione è quella alla *sopravvivenza*, e questa ci accomuna a tutti gli esseri viventi ed è ancora un impulso che in buona parte gestito in automatico dal nostro cervello rettiliano (*Mac*

Lean, 1984), ma a questa pulsione si sono messi al servizio sistemi di funzionamento appresi successivamente nell'evoluzione, proprio per escogitare nuove strategie di sopravvivenza.

Nel nostro viaggio *out of Africa* di fronte a diversissimi ambienti in cui sopravvivere abbiamo dovuto apprendere individualmente e diversificarci sempre di più scoprendo la possibilità di pensare in modo creativo e multiplo.

Il salto evolutivo è stato possibile proprio perché ognuno di noi ha potuto mettere al servizio del gruppo un pensiero divergente, capace di affrontare le diversità in modi nuovi e personali.

Questo percorso evolutivo è ben evidente nel suo ripetersi ontologico dal momento del concepimento dei nostri feti fino e oltre la nascita.

I nostri piccoli ripercorrono in pochi mesi l'evoluzione della specie riproducendo passo dopo passo la filogenesi (Gould, 2013): da un ovulo fecondato, attraverso i molti stadi dell'evoluzione, passiamo da un essere con-fuso indifferenziato e simbiotico a un individuo che finalmente percepisce, ma solo dopo essere venuto alla luce, la presenza dell'Altro e di un Sé separato.

Questa necessità biologica ed evolutiva alla differenziazione resterà per sempre dentro di noi come pulsione di *autorealizzazione*, di identificazione; è la spinta a essere se stessi, a fare a modo proprio, a essere creativi, a dire "NO", perfino, alle richieste del nostro stesso ambiente, ecc.

Ma prima di tutto siamo in simbiosi con il corpo della madre, un corpo a disposizione, caldo e rassicurante che fornisce tutto quello che ci serve per nascere.

Con quel corpo il feto convive in uno stato di benessere globale fino al momento della separazione, sia fisica che psicologica, ed è da quello stato di benessere che, per la prima volta, "vede" la madre. E le sorride.

Da quel momento il bambino offre se stesso e cerca il contatto.

Offre affetto, gesti di avvicinamento e di esplorazione, inizia (Stern 1985, Ammaniti e Sorese 2014) una danza con quella donna fatta di ri-

conoscimenti e rispecchiamenti reciproci, che non possono che essere confermati e sostenuti. Il neonato offre il suo affetto come gesto istintivo di *appartenenza*, fiducioso e incondizionato, perché il legame affettivo (la co-appartenenza, come la chiamano gli antropologi) è stato da sempre per il genere umano un altro cruciale fattore di successo per la sopravvivenza, sia nel legame bambino-*care giver* che nella comunità di appartenenza.

Così è per tutti gli esseri viventi di gruppo, dove ci si sostiene reciprocamente per sopravvivere.

L'offerta di relazione pacifica e affettiva è nella nostra natura più profonda.

L'altruismo (De Waal 1997, Tomasello 2010, Pievani 2014), il senso della giustizia, il concetto di bene comune, la socialità e poi, per i gruppi più grandi, la necessità di proteggere con norme e regole il vivere insieme (Nowak, 2012), sono da sempre caratteristiche del genere umano, anche se, come dicevo, molto meno vincolanti (ahinoi) che per molti altri animali.

E poi abbiamo imparato ... a imparare, a *conoscere*, a scambiare informazioni, a crescere ed evolvere, a prevedere i pericoli e a prepararci, a riflettere sul mondo e su noi stessi, a fare scienza e a tramandarla.

Anche qui, basta guardare un bambino per vedere la sua incessante, se sostenuta, sete di *conoscenza*. Basta vedere come non si accontenta di quello che sa, basta vedere come chiede "perché?", come cerca e come gioisce a far vedere quello che sa. E poi al servizio di queste pulsioni abbiamo inventato il linguaggio, per comunicare, per esprimerci meglio, per capirci e darci delle norme sociali, e poi l'astrazione, la creatività, il pensiero astratto e simbolico, e l'arte. E la musica, e la religione ecc.

Ma quello che più mi preme sottolineare è che solo da poco gli studiosi stanno evidenziando che l'evoluzione di milioni di anni offre oggi ai nostri occhi un neonato meraviglioso, il meglio che la natura stessa abbia potuto fare fino a ora. E ricordo che in natura, non vince il più forte o il più competitivo, come si pensava un tempo, ma chi si adatta

meglio al suo ambiente e sa cooperare (*Sennet 2012, Brooks 2012, Novak 2012, Pievani 2014*).

Credo di poter dire che la progressiva possibilità di scegliere i nostri comportamenti ci richieda ora un nuovo, comune e “grandioso” senso di responsabilità (che meriterebbe forse menti ben più chiare e razionali).

Ora che in molte parti della terra oltre che esistere per sopravvivere possiamo anche vivere per dare un senso all’esistenza e interrogarci sul significato della nostra vita è arrivato il momento di sentirci anche responsabili non solo del pianeta in cui viviamo, ma anche della natura stessa del nostro essere degli “esseri viventi” molto, ma molto speciali. Dobbiamo occuparci di noi e forse proteggerci molto di più.

Ma guardiamolo allora bene e da vicino questo neonato mentre nasce simbiotico e indifferenziato, legato indissolubilmente a sua madre, lo vediamo assaporare e vivere le prime gioie e i primi dolori in un **attaccamento** affettuoso, amorevole, fiducioso, dipendente.

E anche così è da subito curioso, esplorativo: tocca, succhia, manipola, **conosce** e riconosce, si innervosisce se qualcosa non va e si acqueta immediatamente quando il suo bisogno di cibo e accudimento è soddisfatto.

Se sta solo troppo urla la sua paura di perdersi, se sente dolore piange per segnalare il suo malessere, se viene allattato si pacifica col mondo intero.

Eccolo dopo due mesi **differenziarsi**, sembra quasi uno scarto improvviso, e le mamme lo colgono immediatamente, perché il suo primo gesto allora è un sorriso amoroso. E non è un riflesso dei sorrisi delle mamme perchè sorridono anche i bambini ciechi (*Fraiberg, 1999*) è il suo gesto d’affetto, è il suo riconoscere l’oggetto che da sempre ha percepito a sua disposizione, è la sua pulsione affettiva che da sempre si posa sul suo primo simile riconosciuto a cui essere riconoscente.

E poco dopo ecco i suoi NO, le sue prime manifestazioni di differenziazione e di autonomia, e poi capisce, impara, e riflette. È felice, se tutto

va bene, no?

E in tutto questo ripetere l’evoluzione del genere umano, ogni tappa è prevista con minimi scarti temporali in tutte le culture e in tutte le razze (*Eibl-Eibesfeldt, 1993*) in ogni parte del mondo l’*esprit vitale* si estrinseca allo stesso modo con gesti molto simili e un funzionamento emozionale di supporto inizialmente perfetto.

Ecco come nasciamo, questa è la Natura Umana, questo il nostro punto fermo, il sacro tempio da custodire riconosciuto, del resto, da culture millenarie e dalle più condivise religioni (*Panikkar, 2005*).

Una natura:

- **ENERGETICA, RIPRODUTTIVA, PROTETTIVA, DIFENSIVA/AGGRESSIVA**
- **ALTRUISTA, FIDUCIOSA, COOPERATIVA, AFFETTUOSA**
- **CURIOSA, ESPLORATIVA, ASSETATA DI CONOSCENZA, INTELLIGENTE**
- **DIFFERENZIATA, INDIVIDUALE, AUTOCENTRATA, SPIRITUALE**

Dobbiamo dunque considerare la nostra natura sacra e meravigliosa e le nostre pulsioni un tesoro da proteggere, perché dipenderà sempre più da noi conservare questa “grande bellezza” che si dibatte fra le mani incerte e spesso deteriorate di una madre, di un padre, di un insegnante e di una cultura.

L’*homo sapiens*, come dicevo, perdendo in milioni di anni la sicurezza e la “giustezza” automatica dei suoi gesti, ha dovuto però scontrarsi proprio con l’incertezza e l’errore, con la *coscienza ansiogena* della propria finitudine, con l’angoscia della morte, della malattia e delle carestie, con il *dolore* e la *rabbia* per le perdite, con il senso di un *peri-*

colo costante.

È così che è nata la confusione, l'angoscia, la rabbia, la ferocia, la malattia mentale, il male insomma.

Abbiamo pagato caro il "libero arbitrio", la conoscenza, la coscienza, la riflessività.

La mente umana è diventata cagionevole anche solo per il fatto che le pulsioni, per attivarsi adeguatamente, hanno la necessità di essere rinforzate, accudite, a volte stimolate e altre limitate, e poi equilibrate fra loro.

Molti *sapiens* si sono estinti, altri si sono perfino fatti fuori reciprocamente, altri hanno schiavizzato i propri simili trovandosi più avanti nella strada della creazione di tecniche di sopravvivenza, molti gruppi umani si sono perfino estinti per forme di inconsapevole autodistruzione, eppure la specie non solo è sopravvissuta, ma è proliferata, ha allungato la vita, è progredita e si è impadronita del pianeta.

Quella natura umana non è cambiata, siamo ancora i coltivatori e gli allevatori di prima, nasciamo sempre più precoci e moriamo più tardi, ma siamo pur sempre affettuosi e generosi, curiosi e creativi, gruppali e autonomi e molto, molto delicati mentalmente. Vogliamo sopravvivere ed espanderci, fare figli e conservarci, difendiamo il territorio e i nostri cari, uccidiamo se ci sentiamo in pericolo e proviamo compassione se siamo sereni.

Il problema è che le nostre pulsioni non sono obblighi, sono propensioni che, a seconda di come vengono accolte possono realizzarsi, esaltarsi o negarsi. Il tempo lunghissimo in cui i piccoli degli esseri umani si formano è la dimostrazione da una parte delle complessità da imparare e dall'altra della delicatezza di tutto il sistema.

Siamo dei potenziali geni, ma fragilissimi e, per moltissimi secoli e in molte culture, in balia di conoscenze psicologiche insufficienti.

Nasciamo tutti innamorati a rischio di rifiuto e indifferenza.

Nasciamo tutti curiosi e intraprendenti a rischio di frustrazione e bocciatura.

Nasciamo tutti OK a rischio di NON OK-NESS.

O come dice perfettamente Telmo Pievani: siamo "evoluti e abbandonati"- (Pievani, 2014)

Ed eccolo allora il male, la banalità del male, mai quanto dopo l'olocausto abbiamo potuto studiare il male, ora finalmente sappiamo (Anders 2003, Arendt 2004, Zimbardo 2008, Bauman 2013) che il male è dovuto proprio alla frustrazione delle nostre pulsioni naturali.

- La mancanza d'affetto e d'amore con i propri simili, la solitudine, lo spaesamento (**appartenenza**)
- La perdita dell'immaginazione, della capacità di pensare con la propria testa, la noia di una vita mortificata, ripetitiva e povera dell'adrenalina del cambiamento (**conoscenza**)
- La mancanza del senso di protezione e sicurezza, la paura di essere sopraffatti a ogni angolo, la perdita dunque della pace interiore e della serenità (**sopravvivenza**)
- La rinuncia alla propria individualità, la sottomissione, perfino a un'autorità folle, la reificazione, l'alienazione del sé (**autorealizzazione**)

Tutto questo genera stress, ansia, angoscia, comportamenti difensivi, depressi o ritirati, oppure all'opposto aggressivi verso se stessi o i co specifici.

Le nostre incertezze e le nostre follie per millenni ci hanno fatto pensare a un *Homo homini lupus* in balia di un istinto aggressivo, la psicoanalisi ci ha abituato a libido sessuali da contenere e combattere, il cattolicesimo ci ha convinto di avere un peccato originale, di superbia addirittura, da espiare, come fossimo noi il teatro di una guerra epica fra il bene e il male dentro di noi. Filosofi, psicoanalisti, religiosi, dit-

tatori, la maggior parte maschi, tutti contro questo cucciolo e le loro madri, tutti pronti per lo più a giustificare i propri limiti e le proprie inclinazioni con una auto assolutoria natura “cattiva” di cui non sentirsi responsabili.

Per fortuna non tutti sono stati così d'accordo con questa concezione del genere umano.

Anche cattolici, anche psicoanalisti, anche filosofi, ma soprattutto studiosi veri della natura umana, molti hanno sostenuto il pensiero della nostra *bellezza originaria*: in principio era la gioia (Fox, 2011)!

Per citarne qualcuno: Matthew Fox e Vito Mancuso contraddicono Sant'Agostino, Eric Fromm, Eric Berne, John Bowlby, Pierre Janet e tantissimi altri superano l'impianto freudiano, il Dalai Lama e Raimon Panikkar contestano Schopenhauer, Darwin il creazionismo, e via così.

Non è certo una querelle fra ottimisti e pessimisti, quanto piuttosto una ricerca molto più accurata e scientifica su cos'è la natura umana.

Nei secoli passati le culture dominanti, soprattutto in occidente, ci hanno fatto dimenticare proprio la nostra, naturale, bellezza (Diamond 2013) e soprattutto cos'è il malessere e il benessere per il genere umano.

Noi nasciamo autocentrati, ma anche altruisti, ma è la cooperazione ad aver favorito il nostro successo evolutivo così come la capacità di pensare con la nostra testa in maniera deviante rispetto a chi ci ha preceduto.

Noi nasciamo conservatori e innovatori, e infatti non esiste esploratore, sano di mente, che non senta la necessità di avere alle spalle la presenza protettiva di una base sicura. Anzi è proprio l'interiorizzazione di una base sicura la *conditio sine qua non* di una coraggiosa esplorazione. E così è per l'amore (Piccinino, 2010).

È l'equilibrio fra le nostre sacre e millenarie propensioni il segreto del nostro successo come individui e come specie e, forse quel che qui conta di più, della nostra felicità: dunque autocentrati e altruisti, conservatori ed esploratori.

Ma come sappiamo che le nostre pulsioni sono veramente convenienti, come sappiamo che sopravvivere, fare figli, essere affettivi e generosi, studiare e imparare, fare a modo nostro e differenziarsi è la nostra natura, al di là del vederne ancora la permanenza, come orientamento specie/specifico in milioni di anni?

A parte qualche filosofo antico (Epicuro fra tutti) e più recente (Spinoza, ma chissà quanti altri che non so) è solo di recente che abbiamo cominciato a occuparci di felicità e di emozioni. Eppure è sotto gli occhi di tutti noi cosa ci rende felici e dunque ci dà benessere, ed è, mi pare, la quadratura del cerchio:

ci dà benessere tutto quello che rende possibile la realizzazione della nostra natura.

Siamo felici quando ci innamoriamo e proviamo sentimenti affettivi verso i nostri simili, siamo felici quando sopravviviamo in armonia e tranquillamente nel nostro ambiente fisico, siamo felici quando ci auto-realizziamo individualmente in quello che facciamo, siamo felici quando impariamo qualcosa di nuovo e lo tramandiamo.

Insomma la gioia è il premio emozionale per la realizzazione delle nostre pulsioni naturali, è il comportamento stesso che realizza la nostra natura a essere gioioso.

In un certo senso è come dire “la virtù premia se stessa” (Socrate, Pomponazzi, Spinoza). Dopo Robert Plutchik (1983), forse è stato Damasio (1999, 2000, 2003), a chiarire nel modo più completo la funzione delle emozioni come salvaguardia della nostra naturalità.

Le emozioni sono marcatori somatici di eventi esterni e interni che ne “misurano” il valore e lo comunicano in tempi rapidissimi alla nostra struttura cognitiva (che speriamo poi sappia che farsene): “non deliberano per noi; assistono il processo illuminando alcune opzioni (pericolose o promettenti) ... un sistema di automatica qualificazione delle previsioni che opera – lo si voglia o no – valutando i più diversi scenari...

li si può immaginare come dispositivi che attribuiscono un segno". (Damasio, 1995)

La gioia (e dunque il benessere e la felicità) scaturisce quando soddisfiamo le nostre pulsioni, mentre dolore, paura, rabbia sono le emozioni arcaiche e ancestrali che ci avvertono che stiamo vivendo male. Le emozioni sono in buona parte predeterminate, frutto di un lunghissimo processo di selezione naturale che ha fatto sì che fossero accordate a regole naturali, iscritte nel patrimonio genetico del cervello più antico. (Mac Lean, 1984)

La sofferenza è prima di tutto la perdita degli elementi costitutivi della nostra natura di esseri umani, la rinuncia, la distorsione, la sublimazione, della nostra affettività, della nostra armonia psicofisica con l'ambiente, della nostra conoscenza evolutiva, della nostra unicità auto realizzativa. E dunque quali sono i mali peggiori per un essere umano?

1) Gli attacchi alla pulsione di sopravvivenza, prima di tutto, e al benessere psicofisico: il sentire a rischio la vita, la paura di morire, il rifiuto materiale e la negazione delle cure materne, la negazione della base sicura. Le ingiunzioni a *non esistere* e a *non essere sani*, diciamo noi Analisti Transazionali.

2) Gli attacchi alla pulsione di appartenenza: la negazione dell'amore e dello scambio intimo e affettivo, la frustrazione degli slanci affettivi e di quella intersoggettività emozionale (Ammaniti e Gallese, 2014) che qualifica l'altro come importante. Le ingiunzioni ad *appartenere*, a *provare emozioni e essere intimi, importanti*, in reciprocità con gli altri.

3) Gli attacchi alla pulsione di differenziazione: la negazione a essere se stessi, diversi, indipendenti e autonomi. L'attaccamento simbiotico che trattiene e ingloba, l'omologazione, il conformismo che reifica e mette alla mercè degli altri. Le ingiunzioni a *non essere se stessi* a *non crescere*.

4) Gli attacchi alla pulsione di conoscenza: la negazione della curiosità, dell'intraprendenza, dell'iniziativa individuale, la frustrazione delle capacità del bambino che, manifestandosi sempre con incertezza e timore, sono sempre a rischio di derisione. Le ingiunzioni a *non pensare* con la propria testa, a *non riuscire*, a *non fare*.

A me pare questo alla fine il compito dei counselor, non la salvaguardia della salute psichica degli esseri umani, non una cura di disfunzioni o malattie, ma piuttosto l'aiuto a ritrovare la bellezza originaria.

Il supporto a mantenere la propria umanità pur nella sofferenza e nel disagio, a scegliere e vivere.

L'attenzione alla tenerezza che nella vicinanza che condivide la condizione di fragilità, incertezza e mortalità degli esseri umani.

Lo stimolo per ritrovare e rinvigorire le potenzialità dimenticate e forse ancor di più l'esortazione a vedere e godere di ciò che c'è, in ciascuno e nel creato, di meraviglioso e generativo.

Il counselor, che non è medico, nè psicologo, nè psicoterapeuta, è il "medium" che, in sé con il suo metodo e i suoi atteggiamenti, veicola il "messaggio": non c'è qui fra noi malattia da curare, ma bellezza da ritrovare, non c'è marcio da estirpare, ma umanità da riscoprire.

Il counselor aiuta a ritrovare l'amatorietà, la curiosità, la creatività, la capacità di conservazione ed evoluzione, aiuta a essere *esseri umani*.

"L'uomo diverrà migliore quando gli mostrerai la sua vera natura".

— Anton Chekhov

L'autore

* **Giorgio Piccinino**, sociologo, psicologo, psicoterapeuta, consulente per le organizzazioni, trainer e supervisor counselor, partner del centro Berne di Milano, da 15 anni Coordinatore del corso triennale di counseling a indirizzo Analitico Transazionale, membro del Comitato Scientifico Assocounseling. Psicoterapeuta individuale, di coppia e di gruppo.

Autore di:

- "La forza del destino" 2000, Dinosaurio Editore (registrazioni di colloqui di counseling e terapia).
- "Il piacere di lavorare" 2006, Erickson, Trento (autoanalisi delle capacità dell'agire professionale).
- "Amore limpido" 2010, Erickson, Trento (sulle tematiche di coppia).
- "Canti di grazia e di conversione" 2013, ilmiolibro.it (narrazioni e riflessioni per la gioia di vivere).

Contatti:

www.piccininogiorgio.it - piccinino.giorgio@gmail.com

www.berne.it

Bibliografia

AA. VV., (2012), Bisogni spezzati, bisogni ritrovati. Nuovi orizzonti di analisi transazionale elaborati nella bottega di Carlo Moiso, Alpes, Roma

AA. VV., (2011), We = Me + You = AT, Idee pratiche di Analisi Transazionale per le We Revolution in Pagine Mida, Roma www.mida.biz.

Ammaniti M. e Gallese V., (2014), La nascita dell'intersoggettività, Raffaello Cortina Editore, Milano

Anders G., (2003), L'uomo è antiquato, Bollati Boringhieri, Torino

Arendt H., (2004), Le origini del totalitarismo, Einaudi, Torino

Argyle M., (1988), Psicologia della felicità, Cortina, Milano

Bauman Z., (2013) Le sorgenti del male, Erickson, Trento

Boncinelli E., (2000), Le forme della vita. L'evoluzione e l'origine dell'uomo, Einaudi, Torino

Borgna, E., (2001), L'arcipelago delle emozioni, Feltrinelli, Milano

Bronfenbrenner U., (2010), Rendere umani gli esseri umani. Bioecologia dello sviluppo, Erickson, Trento

Brooks D., (2012), L'animale sociale, Codice Editore, Torino

Cosso A., (2010), Scrivimi di te, Torino, Atti delle giornate AIAT 2010.

Cosso A., (2013), Raccontarsela – copioni di vita e storie organizzative, Lupetti, Milano

Cosso A., (2014), Capire i copioni, in Rivista Italiana Counseling, Milano, marzo 2014 N°1

Damasio A., (1995), L'errore di Cartesio, Adelphi, Milano

Damasio A., (2000), Emozione e coscienza, Adelphi, Milano

Damasio A., (2003), Alla ricerca di Spinoza. Emozioni, sentimenti e cervello, Adelphi, Milano

De Monticelli R., (2003), L'ordine del cuore. Etica e teoria del sentire, Garzanti, Milano

De Micheli M., (2006), I confini dell'intervento nel colloquio: potenzialità ed efficacia dell'AT, in AT Rivista Italiana di analisi transazionale e metodologie psicoteraeutiche, XXVI, N° 13-14.

De Waal F., (1997), Naturalmente buoni, Garzanti, Milano

Diamond J., (2013), Il mondo fino a ieri, Einaudi, Torino

Dondi, Lo Re, (2010), Luoghi e modi del counseling, La vita felice, Milano

Dunbar R., (2009), La scimmia pensante. La storia dell'evoluzione umana, Il Mulino, Bologna

Dunbar R., (2011), Di quanti amici abbiamo bisogno?, Raffaello Cortina Editore, Milano

Ehrlich P., (2005), Le nature umane, geni, nature e prospettive, Codice Edizioni, Torino

Eibl-Eibesfeldt I., (1993), Etologia umana, Bollati Boringhieri, Torino

Eibl-Eibesfeldt I., (1971), Amore e odio. Per una storia naturale dei comportamenti elementari, Adelphi, Milano

Fraiberg S.H., (1999), Il sostegno allo sviluppo, Raffaello Cortina, Milano

Fox M. (2011), In principio era la gioia, Feltrinelli, Milano

Galimberti U., (2009) Paesaggi dell'anima, Milano, Oscar Mondadori

Galimberti U., (2002), Psiche e techne. L'uomo nell'età della tecnica, Feltrinelli, Milano

Gehlen A., (1987) L'uomo. La sua natura e il suo posto nel mondo, Feltrinelli, Milano

Gould S. J., (2013) Ontogenesi e filogenesi, Mimesis, Milano

Hillman J., (2003), Il potere, BUR, Milano

Janet P., (2014) La psicoanalisi, Bollati Boringhieri, Torino

Màdera R., (2006) Il nudo piacere di vivere, Mondadori, Milano

Mac Lean P. D., (1984) Evoluzione del cervello e comportamento umano. Studi sul cervello trino, Einaudi, Torino

Mancuso V., (2013) Il principio passione, Garzanti, Milano

- Moiso C. e Novellino M., (1982), Stati dell'Io, Astrolabio, Roma
- Moiso C., (1998), Being and belonging, in Script, Vol 28, N°. 9 Dicembre
- Natoli S., (2003), La felicità, Feltrinelli, Milano
- Natoli S., (2008), Stare al mondo, Feltrinelli, Milano
- Nowak M., (2012), Super cooperatori, altruismo ed evoluzione: perchè abbiamo bisogno l'uno dell'altro, Codice Edizioni, Torino
- Panikkar R., (2005) La dimora della saggezza, Oscar Mondadori, Milano
- Panikkar R., (2005), La nuova innocenza, Servitium, Sotto il Monte (Bg)
- Panikkar R., (2006), Tra Dio e il cosmo, Edizioni Laterza, Bari
- Piccinino G., (2000), La forza del destino, Dinosaurio ed., Napoli
- Piccinino G., (2006), Il piacere di lavorare, Erickson, Trento
- Piccinino G., (2009), La felicità in Natura, umana, in Riflessioni, Milano Centro Berne,
- Piccinino G., (2010), Amore limpido, Erickson, Trento
- Piccinino G., (2011), Pulsioni innate e riconoscimenti, un contributo alla teoria del Copione, in AT Rivista Italiana di Analisi Transazionale e metodologie terapeutiche, Roma
- Piccinino G., (2011), We empowerment, in Pagine Mida, Roma www.mida.biz.
- Piccinino G., (2012), La ferita dei non amanti, in Neopsiche N°12
- Piccinino G., (2013), Il punto di vista della ragione, e della scienza, Postfazione a Tirelli M. "Over fly zone", Patti Centro Studi Tindari.
- Piccinino G., (2013), Canti di grazia e di conversione, www.lmiolibro.it
- Pievani T., (2014), Evoluti e abbandonati, Einaudi, Torino
- Punset E., (2009), Alla ricerca della felicità, Fazi Editore, Roma
- Ridley M., (2003), La regina rossa, Instar, Torino
- Seligman M., (2003), La costruzione della felicità, Sperling e Kupfer, Milano
- Sennet R., (2012), Insieme, Feltrinelli, Milano
- Siegel D., (2001), La mente relazionale, R. Cortina Editore, Milano
- Sternberg R. J., (2007), Psicologia dell'odio, Erickson Editore, Trento
- Stern D. N., (1985) Il mondo interpersonale del bambino, Bollati Boringhieri, Torino
- Stern D. N., (2010) Le forme vitali, Raffaello Cortina Editore, Milano
- Tomasello M., (2010) Altruisti Nati, Bollati Boringhieri, Torino
- Van Beekum S., (2012), Il counselor relazionale, in AT, anno XXXII, 26
- Van Beekum S., (2014), L'analisi transazionale nell'area organizzativa. Il potere della risacca: uno studio di attuazione nella consulenza dell'organizzazione, in Novellino M. "Seminari berniani", F. Angeli, Milano

Counseling e stati di coscienza modificata

Alberto Dea *

L'Autore descrive lo stato di coscienza modificata (s.c.m.) come una condizione che predispone alla creatività e all'ascolto profondo del proprio interlocutore. Nel Counseling, che è proprio l'arte dell'ascolto, il Cliente può entrare in uno s.c.m. facilmente grazie al significativo rapporto comunicativo che si instaura con il Counselor. E in questo modo si va a creare una solida connessione relazionale determinata dalle sequenze dei racconti, dal rapporto tra il Professionista e il Cliente e dalla relazione tra le varie parti del Cliente stesso. Tutto questo per sottolineare il fatto che il Counseling è profondamente basato sull'ascolto profondo ed efficace; e quando la Comunicazione ha queste caratteristiche allora può creare le condizioni affinché il Cliente trovi in sé risorse interiori che non conosceva o che aveva dimenticato.

Il Counseling è una disciplina che si occupa principalmente del benessere. Tutto quello che il Counselor fa è rappresentato dall'ascoltare e dal mettere in opera una comunicazione tanto efficace quanto rispettosa ed autentica nei confronti del Cliente (Mucchielli, 1987). Quando la comunicazione diventa a due vie e mette in atto una circolarità comunicativa, allora l'ascoltatore diventa anche interlocutore e l'interlocutore diventa ascoltatore (Watzlavick e Coll., 1967). Tutto avviene in un piano di parità ed è a questo punto che si viene a creare una condizione predisponente allo s.c.m. La comunicazione infatti consente al Counselor di entrare nel mondo e nella visione del mondo del Cliente, di arrivare al

suo linguaggio profondo, di entrare nella sua modalità comunicativa, facendo sì che egli si senta profondamente capito e in grado di fare ricerca interiore trovando soluzioni alternative e nuove modalità per affrontare i propri disequilibri. Quando tutto questo accade, l'interlocutore entra necessariamente in una situazione di ascolto interiore profondo, aiutato da uno stato di coscienza che aiuta e favorisce il processo di introspezione e di ricerca "critica" che lo induce a trovare da sé la via che lo porterà ad una condizione di maggiore e sano equilibrio (Cuttica, 2004). Tutto questo per ribadire che il Counseling, occupandosi di Salutogenesi, aiuta la persona ad aiutare se stessa, creandogli condizioni favorevoli all'approfondimento di sé e alla conseguente "scoperta" della propria via al benessere.

Ma cosa è esattamente uno stato di coscienza modificato (s.c.m.)?

È uno stato assolutamente naturale, che viviamo costantemente nel nostro quotidiano quando siamo particolarmente concentrati su qualcosa di interno a noi. Corrisponde ai momenti nei quali siamo molto presi dai nostri pensieri e quando ci troviamo in una situazione di interiorità che ci distoglie da ciò che ci circonda. Potremmo definirlo come una condizione di grande concentrazione interiore che, come è intuibile, facilita i processi di dialogo interno e quindi di soluzione delle tematiche che la quotidianità necessariamente ci porta. (che è diverso dallo stato di veglia, che è diverso dallo stato di sonno ed è molto simile ad uno stato di "dormiveglia". È una condizione che rende la persona molto recettiva rispetto agli stimoli esterni e sviluppa la creatività. Condizione quest'ultima che predispone alla ricerca di soluzioni ai disequilibri e alla disadattività) (Erickson, 1980).

Dal momento che quanto appena descritto fa necessariamente parte di una comunicazione profonda ed efficace, ecco che dal punto di vista della Comunicazione stessa possiamo dire che tutta la nostra vita è caratterizzata da una serie di connessioni e di sequenze comunicative

intra e interpersonali che, momento dopo momento, si susseguono e si avvicinano dando un senso a quello che facciamo, pensiamo e agiamo (Polster, 2007).

Sequenza momento/momento

È il concetto che Fritz Perls (1977) ha codificato attraverso la definizione di "continuum di consapevolezza". Significa che quello che ci accade e che accade in generale è rappresentato da una serie di momenti, uno di seguito all'altro, che presentano connessioni che fanno sì che le cose accadano una dietro l'altra.

Le sequenze che possiamo definire "**allentate**" sono rappresentate da momenti che si susseguono senza un particolare obbligo di consequenzialità logica. Quando ad esempio ci troviamo tra amici, è facile che tutte le cose che diciamo e che ci passano per la testa si susseguano senza particolari conseguenze: rappresentano semplicemente il nostro stile comunicativo e non vi è obbligo sequenziale.

Le sequenze "**serrate**", invece, hanno una consequenzialità. Sono in pratica *direzioni* dei discorsi che seguono la regola della sequenzialità. E qui, al contrario, vi sono delle conseguenze.

Immaginiamo un gruppo di crescita in attesa del conduttore: le persone parlano tra loro del più e del meno, senza particolari riferimenti, come se si trovassero nel salotto di casa propria a trascorrere dei momenti simpatici con gli amici. E questo è il caso delle sequenze allentate. Quando arriva il conduttore che afferma di voler iniziare, ecco che le cose cambiano. Da quel momento le persone si esprimono in modo più consapevole, più mirato, più attento, e tutte le cose che in quel modo verranno affermate avranno una conseguenza. E questo è invece il caso delle sequenze serrate.

Il Counselor, trovandosi di fronte al proprio Cliente, cercherà di individuare la direzione dialogica di interesse per lui, momento dopo mo-

mento, e dovrà scegliere, tra le varie direzioni che il Cliente stesso propone, quale sia quella da favorire effettivamente. Quando il Counselor segue, momento dopo momento, la direzione del discorso che la persona in quel momento esprime con maggiore emozione, allora seguirà la direzione giusta. Quando seguiamo tali sequenze, allora il Cliente approva e lo esprime attraverso dei "sì" di conferma (Dea, 2012).

E quando egli dice "sì", questa è l'autorizzazione a seguire ed evidenziare il momento successivo. E tutto questo, infine, predispone la persona a seguirci in quel cammino che poi, in realtà, è il suo. Quando avviene tutto questo è perché si è instaurata nel Cliente una condizione di s.c.m. che, come dicevamo prima, rappresenta un momento di ascolto, di introspezione e di lavoro di ricerca profonda.

Sequenza evento/evento

Gli eventi si collegano grazie alle storie. E la vita è fatta di storie. E le astrazioni della vita diventano concrete attraverso le storie. Ciascuno di noi ha delle convinzioni e dei valori che determinano dei comportamenti. E i comportamenti contribuiscono a creare delle storie.

Nel Counseling si fa in modo di trasformare le astrazioni, cambiando le storie. Come fare questo? Portando il Cliente a pensare che le proprie storie sono sempre interessanti, perché rappresentano parti della sua vita e della sua esistenza. Molte persone non comprendono questo e, proprio per questa ragione, svalutano gran parte del proprio sé. Le storie, in realtà, sono sempre interessanti. Ed è compito del Counselor accentuare le parti più interessanti e positive delle trame.

Quando una persona si trova in uno stato di sofferenza, si concentra solamente sull'evento che la ha determinata e cancella, mandandolo nello sfondo, tutto il resto. Quando invece ci rendiamo conto di tutto il resto e che c'è molto altro nella propria vita, allora la sofferenza si diluisce e si attenua. Quando tutto questo si realizza, allora cambia lo stato,

inteso come stato d'animo, e vi è la polarizzazione sugli aspetti positivi degli eventi e, di nuovo, si viene a creare uno s.c.m. che accompagna beneficamente nell'esplorazione del benessere

Molte persone, inoltre, raccontano sempre le stesse cose, dimenticando spesso quanto altro di buono vi sia in altre storie.

Sentir dire *"..... in quell'occasione non mi sono sentito bene..."* non è una buona storia, perché vi è una genericità nel racconto che non porta da nessuna parte. *"Sono scoraggiato"*, oppure *"Sono arrabbiato"*, oppure *"Sono felice"* diventa una buona storia perché traspare una assunzione di responsabilità in quello che viene detto.

È fondamentale che facciamo sempre in modo che il nostro interlocutore si accorga che stiamo ascoltando. E, ahimè, molte persone parlano e non si accorgono che stiamo ascoltando!

Connessione persona/persona

Questo tipo di connessione è scandita dal concetto di "confine di contatto". Il contatto Counselor - Cliente può essere rappresentato dalle posture, dal contatto visivo, dal semplice parlare o ascoltare, perfino dal toccare. Quando il contatto avviene nel modo giusto, allora diventa entusiasmante. E ci sono forme di contatto rispettoso che sono buone e straordinariamente sane. Ancora una volta, quando ci troviamo in perfetta sintonia con una persona, allora entriamo in s.c.m. Quando il Counselor crea tutto questo, allora sta creando le ideali condizioni di efficacia che questa disciplina, grazie alla comunicazione profonda, può portare.

Se in un colloquio di Counseling il nostro Cliente parla senza guardarci in viso, possiamo pensare che questo è il massimo che egli possa fare in quel momento. Stando ai dettami della Gestalt più ortodossa potremmo chiedergli: "Perché non mi guardi?" Ma questa potrebbe essere un'invasione, un nostro atto, in realtà, di ingordigia comunicativa e non

creerebbe certamente una buona connessione persona/persona.

Se, invece, un Cliente ci dovesse chiedere cosa potrebbe fare quando si trova in difficoltà, allora potremmo rispondergli di immaginare semplicemente cosa potremmo dirgli di fare se fossimo al suo fianco. E questo non creerebbe dipendenza come la Gestalt ortodossa tende ad affermare (Perls 1980). Si tratterebbe semplicemente di creare una confluenza sana! E una sana confluenza è una delle più belle cose che possiamo creare. È uno stato anch'esso di coscienza modificata che fa ritrovare benessere e tranquillità.

Se conosciamo noi stessi, questo ci può aiutare a conoscere e a capire meglio gli altri. Solo in questo caso possiamo parlare di empatia.

Un gruppo, invece, è composto di individui e diventa a un certo punto una cosa unica, straordinariamente omogenea. Se facciamo una battuta, tutti ridono, come se si trattasse di una persona sola. E anche questo avviene grazie ad uno stato di coscienza modificata che unisce tutti in un'unica entità e grazie alla connessione persona/persona.

Connessione sé/sé

Perls (1977) parlava di Top Dog e Under Dog, riferendosi a due parti di noi, una delle quali è dominante rispetto all'altra.

Ciascuno di noi può essere suddiviso in molti sé che rappresentano una vera popolazione di tali entità, che a volte si contraddicono.

Potrebbe capitare, ad esempio, che un maschio, rappresentante di una mentalità da macho, ci chiedesse di aiutarlo a manifestare il pianto. È un modo per comunicarci che in sé vi è un conflitto tra la parte più maschile e quella più femminile. È una richiesta di farlo entrare, attraverso uno s.c.m., ad un dialogo interiore tra le due parti che, evidentemente, hanno necessità di riconoscersi e di comunicare.

Questo dello scontro interiore è un fenomeno nel quale il Counselor si imbatte molto frequentemente. Il compito da attuare in questi casi è

quello di aiutare il Cliente a creare una forma di dialogo interno tra le varie parti, o i vari sé, che si fronteggiano e creano conflitti interiori. Il dialogo, invece, che si può creare all'interno della persona, potrà avvenire grazie ad uno s.c.m. che si creerà man mano che il dialogo stesso si avvia e porta alla soluzione del conflitto.

Tutto questo per dire che gli s.c.m. sono fenomeni nei quali, durante lo svolgimento della professione del Counseling, avvengono in modo assolutamente spontaneo, proprio come accade nella vita quotidiana, quando ci troviamo con i nostri interlocutori in una condizione di comunicazione profonda.

L'autore

** Alberto Dea, Medico, Farmacologo Clinico, Supervisor Counselor, Professionista in PNL certificato da Richard Bandler, Saggista, Presidente dell'Associazione Culturale PuntoGestalt "PEGASUS", per la promozione e la diffusione del Counseling. Direttore Responsabile del Master triennale in Gestalt Counseling Integrato GESTALT ISTITU-TE. Svolge attività di Counselor Gestaltico attraverso incontri individuali e di gruppo. Conduce Training di formazione in ambito Sanitario, Scolastico e Aziendale su temi riguardanti il benessere lavorativo individuale e del Team di lavoro. Si occupa di stati di coscienza modificata. Venezia/Mestre.*

Bibliografia

- Clarkson P., (1992), Gestalt Counseling, ed. Sovera Multimedia, Roma
- Clarkson P., (1995), La relazione psicoterapeutica integrata, ed. Sovera, Roma
- Cuttica L., (2004), L'avventura del comunicare, ed. Xenia, Milano
- Dea A., Sommacal R., (2012), Gruppi esperienziali a tema, ed. Supernova, Venezia
- De Chirico G., (1984), Training autogeno, ed. Red/studio relazionale, Como
- Erickson M. H. - Rossi E. L., (1982), Ipnoterapia, ed. Astrolabio, Roma
- Erickson M. H. - Rossi E. L., Rossi S.I., (1976), Tecniche di suggestione ipnotica, Ed. Astrolabio, Roma
- Erickson M. H., (1983), La mia voce ti accompagnerà, ed. Astrolabio, Roma
- Erickson M. H., (1980), Opere vol. I°, ed. Astrolabio, Roma
- Erickson M. H., (1980), Opere vol. II°, Ed. Astrolabio, Roma
- Erickson M. H., (1980), Opere vol. III°, Ed. Astrolabio, Roma
- Erickson M. H., (1980), Opere vol. IV°, ed. Astrolabio, Roma
- Littrell J., (1998), Il Counseling breve in azione, ed. Aspic, Roma
- Mucchielli R., (1987), Apprendere il Counseling, ed. Erikson, Trento
- Naranjo C., (1999), La via del silenzio e la via delle parole, ed. Astrolabio, Roma
- Ouspensky P.D., (1974), La quarta via, ed. Astrolabio, Roma
- Perls F. S., (1977), L'approccio della Gestalt e testimone oculare della terapia, ed. Astrolabio, Roma
- Perls Frederick S., (1980), La terapia gestaltica parola per parola - Seminario di lavoro sui sogni - ed. Astrolabio, Roma
- Polster E., (1988), Ogni vita merita un romanzo, Ed. Astrolabio, Roma
- Polster E., (2007), Psicoterapia del quotidiano, Ed. Erickson, Trento
- Rebillot P., (1993), The Call to Adventure, Ed. Harper San Francisco
- Rogers C.R., (1978), Potere personale: la forza interiore e il suo effetto rivoluzionario, ed. Astrolabio, Roma
- Rogers C., (1970), La terapia centrata sul cliente, ed. Martinelli, Firenze,
- Spaltro E., (2006), Conduttori, Ed. Franco Angeli, Milano
- Watzlavick P., Helmick Beavin J., Jackson D.d., (1967), Pragmatica della comunicazione umana, ed. Astrolabio, Roma

Workshop:
Modello di intervento Pas de Trois
per adolescenti con difficoltà scolastiche
o di apprendimento e attaccamento insicuro

Edoardo Bracaglia - Monica Teruzzi
Centro CTA, Milano

Il workshop presenta una proposta di modello di intervento destinato ad adolescenti con attaccamento insicuro e con difficoltà scolastiche derivanti da problemi comportamentali, di socializzazione, di regolazione delle emozioni o da disturbi dell'apprendimento. Il modello si avvale di contributi teorici afferenti alla teoria dei Sistemi Motivazionali Interpersonali di Liotti, alla Teoria dell'attaccamento di Crittenden e alla teoria Sistemica, e prevede l'intervento coordinato di due operatori in costante rapporto dialettico e in stretta collaborazione, ipotizzando l'esistenza di un analogo rapporto dialettico tra Sistema Motivazionale dell'Attaccamento e Sistema Motivazionale Esplorativo.

Nulla è più pratico di una buona teoria
Kurt Lewin

Workshop

Il modello presentato è rivolto ad adolescenti e preadolescenti (11-19) con:

- Storia familiare che lascia ipotizzare un attaccamento insicuro
- Difficoltà scolastiche o rischio di abbandono scolastico determinati da:

- Disturbi dell'Apprendimento (Dislessia, Discalculia, ...)
- Difficoltà di concentrazione, disturbi dell'attenzione
- Comportamenti oppositivi

L'adolescenza è un periodo di importanti cambiamenti nel quale si delinea l'immagine del sé «adulto» (che può essere anche *da grande non sarò mai come voi*), davanti al cambiamento:

- Si attivano il bisogno e il desiderio di esplorare nuove soluzioni, nuove strade, nuove identità e di sperimentarle

oppure

- Si cerca protezione, ci si difende dalla possibilità di nuove frustrazioni, del fallimento, dell'allontanamento da:

- Immagine di sé
- Legami affettivi e parentali

Considerando i più recenti contributi derivanti dalla Teoria dei Sistemi Motivazionali e della Teoria dell'Attaccamento, possiamo ipotizzare una relazione dialettica tra sistema dell'Attaccamento e Sistema Esplorativo, nella quale il SdA prevale sul SE quando è attivato. In questo senso, poiché gli apprendimenti sono legati al Sistema Esplorativo, risulterebbe assai difficile per un adolescente con difficoltà inerenti il Sistema di Attaccamento attivare al meglio le sue abilità esplorative, che resterebbero in parte monopolizzate dalle pressanti richieste di protezione e di reperire ed attivare in modo funzionale il caregiver base sicura. Nel caso di adolescenti che manifestino Disturbi dell'Apprendimento, quanto detto assume un valenza ancora più pregnante e cruciale sul percorso scolastico (e sul rischio di abbandono degli studi), sulla socializzazione, sull'autostima e sulla costruzione del senso di autoefficacia necessari per passare dall'infanzia all'età di giovane adulto.

I due operatori, in sintonia con quanto esposto, “presidiano” rispettivamente i sistemi dell’attaccamento ed esplorativo al fine mantenere il primo in una condizione che consenta al secondo di attivarsi sugli apprendimenti, e al secondo di fornire al primo il suo contributo nell’elaborazione e nella messa alla prova di nuove strategie adeguate al cambiamento connesso all’età.

In questo senso, è fondamentale che i due operatori mantengano aperta una costante dialettica, rispecchiando in qualche modo le esigenze del cliente.

I ruoli dei due counselor:

- **Il counselor “Base Sicura”**

- Accoglie
- Ascolta e rispecchia
- Accompagna
- Co-costruisce la storia
- Presentifica, ove necessario, l’altro operatore

- **Il counselor “Esplorativo”**

- Ascolta e rispecchia
- Accompagna
- Esplora insieme
- Co-costruisce Strategie
- Presentifica, ove necessario, l’altro operatore

Nel sistema così strutturato, l’adolescente co-costruisce la relazione e il percorso:

- Chiedendo maggior attenzione e più frequenza a uno o all’altro operatore

- Mettendo a frutto con l’uno il percorso fatto con l’altro (lavoro sulla storia personale autostima e immagine di sé consapevolezza metacognitiva)

In conclusione della sintetica presentazione del modello, si sottolinea l’importanza di individuare e attivare risorse per favorire processi di resilienza. Tra queste:

- **Risorse individuali**

- Inclinzioni, doti, «intelligenze» visuo-spaziale, musicale...
- Metacognizione come autoriflessività (sia nel cognitivo dei processi, sia più in generale), Autostima e immagine di sé
- Consapevolezza e Regolazione Emotiva, Mentalizzazione

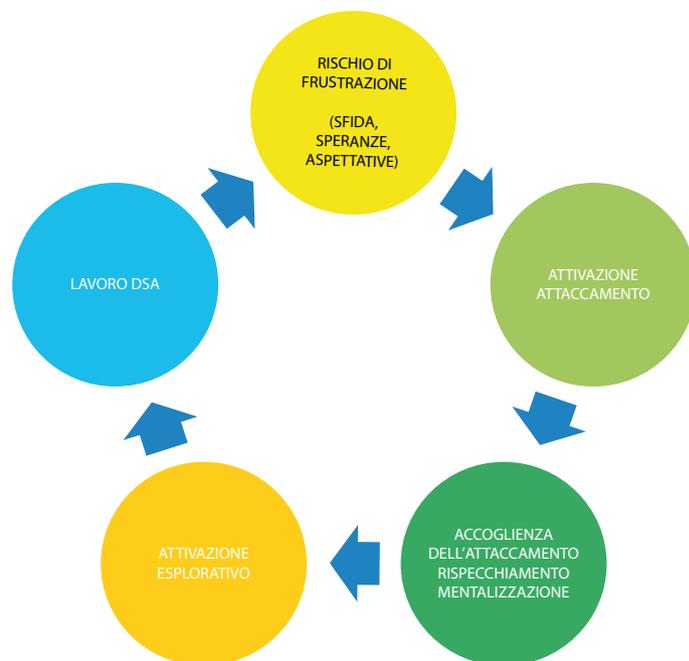
- **Risorse nell’ambiente familiare**

- Genitori, ma anche ricerca di figure attivabili nella rete familiare

- **Risorse sociali e relazionali**

- Insegnanti e compagni di scuola capaci di aiutare, compagni con DSA (non essere i soli, ma anche riconoscimento delle diversità nel DSA)
- Gruppi e relazioni non ghezzanti ma nemmeno inaccessibili
- Servizi online, libri in PDF, forum, aspetti tecnici a scuola

Graficamente, il modello si potrebbe rappresentare come segue:



Gli operatori, oltre che con il cliente, lavorano:

• **Con i Genitori, per:**

- Evitare la bollatura sostenere le prospettive future del figlio
- Limitare l'abbandono scolastico
- Capire, accogliere e sostenere le caratteristiche del figlio
- Coltivare le doti
- Co-costruire prospettive sul futuro del figlio

• **Con la Scuola, per:**

- Bilanciare gli interventi di supporto (misure compensative e dispensative minimo impatto possibile su
- Autostima e immagine di sé

- Relazione con i pari: limitare il rischio di discriminazione ed esclusione
- Prevenire l'abbandono scolastico
- Con gli ambiti di socializzazione e tempo libero, per
- Valorizzare le risorse di resilienza
- Rinforzare autostima e immagine di sé
- Favorire la relazione con i pari e il confronto svincolato dal DSA
- Sostenere le attività fisiche e favorire il reperimento di strategie che consentano il controllo dell'arousal, e il ricorso a modalità di coping funzionali.

Alla base dell'intervento e della costruzione del modello presentato, evidenziamo i nostri obiettivi imprescindibili, che sono:

- Parlare delle persone e non dei disturbi
- Lavorare con le persone, non con i disturbi
- Sfatere il mito della profezia che si autoavvera nel destino dei giovani adulti
 - Contribuire a sostenere la fatica del "dono" della dislessia, come di qualsiasi DSA
 - Accompagnare questi giovani a sentire un po' meno:
 - Stigma, e diversità che proprio non vorrebbero avere
 - Marchio di Caino (in «male» ma anche in «bene»)
 - Senso di inadeguatezza pervasivo

Ringraziamenti

All'Istituto Dardi di Milano, alla sua Preside e a tutto il personale docente e non docente del liceo linguistico per la preziosa collaborazione, per l'entusiasmo, per i valori che condividiamo e per il contributo nello sviluppo di questo modello.

Ai nostri clienti, i maggiori esperti di quel che cerchiamo di ascoltare, comprendere, accogliere, e sostenere.

Gli autori

Edoardo Bracaglia. *Professional Counselor, dottore in Scienze e Tecniche Psicologiche, Operatore Psicopedagogico e DSA, collabora con l'unità di ricerca sulla Teoria della mente dell'Università Cattolica di Milano, svolge attività di counseling in ambito scolastico e privato con adolescenti e con adulti e nel sostegno a persone con DSA.*

Monica Teruzzi. *Supervisor Counselor e Trainer, Consigliere Psicopedagogico, laureata in Filosofia (Scienze Umane), coordina la scuola di counseling del CTA di Milano presso la quale è Didatta, svolge attività di counseling scolastico e nel contesto privato, in particolare con famiglie, coppie, adolescenti e bambini.*

**Centro CTA, Milano - Email: counseling@centrocta.it
moni.24@katamail.com - edoardo.bracaglia@gmail.com**

Bibliografia

Bateson G., (1986), *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano

Bowlby J., (1989), *Una base sicura*, Cortina, Milano

Cortina, M., Liotti, G., "Building on Attachment Theory: Toward a Multi-motivational and Intersubjective Model of Human Nature", Paper presentato 11 giugno 2005, all'Annual Meeting of the Rapaport-Klein Study Group.

Crittenden, P., (2008), *Il modello dinamico-maturativo dell'attaccamento*, Cortina, Milano

Fonagy, P., Target, M., (2001), *Attaccamento e funzione riflessiva*, Milano, Cortina, Milano

Fonagy P., Redfern S. & Charman T. (1997). Individual differences in theory of mind acquisition: The role of attachment security". *British Journal of Developmental Psychology*

Liotti, G. (1992), "Disorganizzazione dell'attaccamento e predisposizione ai disturbi funzionali della coscienza". In Ammaniti M, Stern, D. (a cura di), *Attaccamento e psicoanalisi*, Laterza, Bari, pp. 219-232.

Liotti G., Monticelli F. (a cura di) (2008), *I Sistemi Motivazionali nel dialogo clinico*, Cortina, Milano.

Marchetti, A., Bracaglia, E., Cavalli, G., Valle, A., (2013), *Comportamenti a rischio e autolesivi in adolescenza*, FrancoAngeli, Milano.

Rangone G., Vadilonga F., (2007) "Counseling sistemico in età evolutiva", in *Connessioni* n. 19, 2007

Watzlawick P., Beavin J., Jackson D.D., (1971), *Pragmatica della Comunicazione umana*, Astrolabio, Roma

Winnicott D. W., (1986), "Sviluppo affettivo ed ambiente", Armando, Roma

Workshop:
**Il counseling organizzativo a orientamento
somatorelazionale. Applicazioni al sindacato
e nella cooperazione**

Graziella Nugnes *

Il workshop è stato un'opportunità per conoscere, confrontarsi e sperimentare in prima persona il counselling organizzativo somatorelazionale che trae forza ed efficacia dall'intervento integrato a livello cognitivo, emozionale e corporeo. È stata fornita la cornice teorica di riferimento, è stata realizzata una circoscritta esperienza e sono state descritte le applicazioni. La discussione ha permesso di individuare i canali attraverso cui tale approccio riattiva le energie e il potenziale delle persone ed è così in grado di rispondere in maniera innovativa e reale alle esigenze di cambiamento delle organizzazioni.

Il workshop è stato pensato e realizzato per raccontare e far sperimentare il metodo somatorelazionale applicato al counseling organizzativo.

La cornice teorica in pillole

Il presupposto di un intervento di counseling organizzativo somatorelazionale è che l'organizzazione che rileva il problema creda di poterlo risolvere o di poter accedere a un maggior benessere attraverso il contributo delle persone che in essa lavorano. L'approccio si ispira agli

insegnamenti di Rogers e Lowen e si basa su una concezione olistica della natura umana, sul rispetto e sulla centralità della persona.

Il counselor somatorelazionale rende "viva e vera" la filosofia di fondo attraverso un agire concreto che traspare da come e cosa propone agli individui nelle organizzazioni, dal metodo che utilizza per realizzare gli interventi, come declina le fasi del processo di counseling. La proposta metodologica è specifica e innovativa. Nasce dalla rielaborazione di saperi consolidati e trae forza ed efficacia dall'integrazione del livello cognitivo, emozionale e corporeo.

Gli interventi condividono alcuni caratteri trasversali che informano tutte le fasi del processo: un agire concreto, uno stile di comunicazione e di relazione, un "modo di essere" (Rogers, 1980) basato su accettazione, autenticità, congruenza, comprensione empatica, nonché consapevolezza corporea e autoascolto (Marchino, Mizrail, 2007); un atteggiamento di parzialità multidirezionale, cioè "essere dalla parte di tutti (O'Leary, 1999) e di ciascuno"; la costruzione di una regia coerente con altri interventi di facilitazione organizzativa.

Al tempo stesso il metodo adotta una strumentazione specifica adattandola alla tipologia di intervento e di destinatari. Nel caso ci si rivolga a singole persone prevede cicli di colloqui di counseling somatorelazionale, che intrecciano l'approccio rogersiano con la dimensione corporea. Nel caso in cui i destinatari siano gruppi, il metodo alterna due momenti: la pratica bioenergetica e i laboratori, spesso integrati da altre azioni di facilitazione organizzativa (es. consulenza o formazione).

La bioenergetica – attraverso il movimento e il respiro – permette ad ognuno "di conoscere come nel corpo sono strutturati i nostri modi di essere, i nostri vissuti emotivi, le nostre sensazioni e le nostre cognizioni e ci permette di rinegoziarli" (Marchino, Mizrail, 2012). Ci sono tre ambiti in cui un simile approccio risulta particolarmente utile nei contesti organizzativi: la valenza antistress; l'acquisizione o l'implementazione di competenze; il permettere a persone che si conoscono da anni di "ri-conoscersi" e di creare così una condivisione più profon-

da e intima.

Nei laboratori - gestiti con il metodo rogersiano e delle comunità di pratica - si analizza, si riflette, si individuano ipotesi, percorsi e soluzioni in relazione al tema oggetto di lavoro lasciando spazio tanto ai pensieri quanto alle emozioni dei partecipanti.

Questo metodo, calibrato e dosato in base alle esigenze e caratteristiche dei gruppi risulta efficace, perché anziché tentare di cambiare i comportamenti dei singoli si concentra sulla comprensione e messa in discussione delle percezioni e delle credenze individuali, creando così uno spazio che facilita il cambiamento personale e organizzativo. Nell'ambiente di lavoro le capacità che dimostriamo sono frutto delle nostre risorse e intenzioni ma anche delle emozioni che proviamo, dei meccanismi di difesa che attiviamo, delle possibilità e vincoli che ci circondano. Condividendo e agendo su queste è possibile indurre cambiamenti significativi.

Il workshop

Il workshop è stato progettato per condividere con i partecipanti le caratteristiche proprie di questo agire. Di conseguenza, coerentemente con il metodo, all'insegna del sentire oltre che del pensare, il lavoro ha avuto avvio facendo sì che tutti si collocassero nello spazio in modo da potersi vedere, muovere e ascoltarsi.

1. La presentazione

Disposti in piedi, in cerchio, ogni partecipante è stato invitato a entrare al suo interno nel caso in cui rispondesse a determinate caratteristiche. Ad esempio, sono state chiamate a entrare nel cerchio tutte le persone che lavorano come counselor con i gruppi, oppure con singole

persone, o in aziende private, ecc. In questo modo ognuno ha potuto riconoscersi all'interno di sottoinsiemi e farsi un'idea complessiva delle caratteristiche dei partecipanti in maniera semplice e veloce, al contempo si sono iniziate a mobilitare le energie del corpo e a creare un "clima facilitante", premessa di ogni "buon" apprendimento.

2. Introduzione

Riformato il cerchio, seduti, ho dedicato un po' di tempo a illustrare la cornice di riferimento, essendo quella proposta una modalità nuova di approccio al counseling organizzativo e tuttora in via di definizione.

3. Pratica bioenergetica

Al termine, ho chiesto a tutti la disponibilità a sperimentarsi, che è stata accolta con molto favore e ho introdotto una classe di pratica bioenergetica centrata sul radicamento, apertura del respiro, contatto con le tensioni muscolari, scarica. In bioenergetica ciò che conta non è il fare ma il sentire e il movimento è suggerito per aprire a questa possibilità. Quindi, messi comodi, togliendoci le scarpe e cinture, ho proposto questi semplici esercizi:

- sgranchirsi, respirare, sbadigliare
- posizione di base in piedi, sentire il proprio appoggio sul pavimento, appoggio su un piede e sull'altro
- screening bioenergetico: lasciare le tensioni
- grounding, su è giù con le ginocchia, il movimento è coordinato con il respiro
- stendere le braccia a mani incrociate unite in avanti
- bend over (piegamento in avanti) e arco
- ampliamento dello spazio personale

(stirarsi in tutte le direzioni ma ben radicati)

- scuotersi fino a sentirsi sciolti

Per concludere la sequenza di esercizi ci siamo messi a coppie, in piedi, guardandosi negli occhi per qualche istante, e chiudendo il contatto oculare con un segno di ringraziamento per l'esperienza fatta: una parola, un gesto, un abbraccio a libera scelta. Ritornati in cerchio tutti sono stati sollecitati a esprimersi con una breve frase o anche solo una parola che rappresentasse ciò che sentivano di lasciare al gruppo. E ne sono scaturite parole calde e profonde.

4. Il laboratorio

Seduti in cerchio, ho dato avvio alla fase del laboratorio con l'obiettivo di rielaborare l'esperienza appena fatta, collegare i contenuti emotivi a quelli cognitivi, integrare tutte le parti vissute fino a quel momento: conoscenza, teoria, pratica bioenergetica. E, infine, illustrare un esempio di applicazione di questo metodo tratto dalla mia esperienza professionale. Questo spazio è stato vissuto con molta intensità. Sia in termini di condivisione dell'impressione ricevuta dalla pratica bioenergetica, sia come confronto sul mio agire nelle organizzazioni.

L'esperienza riportata fa riferimento ad un intervento di durata annuale con il gruppo di operatori e funzionari sindacali di un grande sindacato dei metalmeccanici in una provincia del nord Italia. Nel primo contatto la committenza mi ha spiegato che l'accumulo di tensioni a carico del sindacalista è tale da creare il rischio che più motivati "saltino" e abbandonino il lavoro. La perdita dei migliori operatori è un danno per l'organizzazione, sia in termini identitari, sia perché la formazione di un sindacalista è molto lunga e laboriosa. La richiesta è stata quindi quella di aiutarli a lavorare su questo tema spinoso.

Il progetto formulato dopo la rielaborazione della domanda prevedeva tre momenti:

1. un intervento volto a migliorare la gestione del tempo e dello stress con il metodo somatorelazionale, ricorrendo alla pratica bioenergetica e ai laboratori (durata: 2 giorni residenziali);
2. un'analisi delle posizioni dei componenti il gruppo di lavoro e delle competenze necessarie alla gestione del ruolo, con il metodo di gestione delle risorse umane per competenza e goal setting; valutazione delle competenze possedute dai componenti del gruppo per auto ed etero valutazione (durata: 8 mezza giornate);
3. rielaborazione di tutta l'esperienza, con il metodo del laboratorio (durata: 1 giornata).

La valutazione del progetto, avvenuta da parte dei sindacalisti e dei dirigenti, sia alla sua conclusione che dopo un anno, è stata molto positiva in quanto l'intervento ha raggiunto gli obiettivi prefissati.

La discussione seguita all'esposizione dell'esperienza ha catalizzato l'attenzione dei partecipanti al workshop sulla natura dei committenti, sulle spiegazioni da fornire loro in relazione alla specificità del metodo, sul setting, sugli esiti. Ciò ha permesso di sottolineare come sebbene studi ed esperienze confermino che integrare la dimensione corporea sia un efficace supporto al cambiamento verso stati di maggior benessere per i singoli e per i gruppi, la coscienza di tale potenzialità sia molto poco diffusa presso le organizzazioni.

Per loro natura simili interventi richiedono che sia la committenza sia i destinatari diretti delle azioni comprendano ed accettino una metodologia che richiede di mettersi in gioco ben oltre le più usuali tecniche di intervento nelle organizzazioni.

Conclusioni

Il workshop è stata un'occasione preziosa di confronto con un gruppo di persone interessate e curiose. I partecipanti si sono messi in gioco con entusiasmo e questo ha permesso di poter condividere molto. In particolare è stata apprezzata l'innovatività del metodo percepito come efficace e appassionante. Ma ciò che più mi ha commosso è che questo piccolo spazio ha permesso ad alcuni di sentire che i loro progetti avrebbero potuto trovare spazio di realizzazione, ha permesso di pensare "si può fare!": come scrivono alcune partecipanti:

"l'argomento che hai portato al convegno di Aprile per me è stato fondamentale per crederci ancora di più, penso che vada adattato... ma sono fiduciosa!! F"

"l'incontro mi dà speranza per il mio personale futuro ... Ho una formazione biosistemica e ho lavorato molto sul corpo. Non basta mai! C'è sempre da scoprire qualcosa. La mente "mente", il corpo no! Grazie! P"



L'autrice

* **Graziella Nugnes** svolge colloqui di counseling individuale con giovani ed adulti nel suo studio a Brescia e realizza interventi di counseling organizzativo in istituzioni profit, non profit, sindacati e scuole del Nord Italia. Per favorire un maggior benessere individuale, dei gruppi di lavoro e delle organizzazioni adotta l'approccio somatorelazionale, in grado di attivare tutte le risorse disponibili: corporee, emotive, relazionali, cognitive. Conduce classi di pratica bioenergetica. Ha frequentato la scuola triennale per Counselor somatorelazionale IPSO di Milano. È iscritta al registro italiano di Assocounseling e componente di AssOrganizzazione (Milano). Ha conseguito la specializzazione come formatrice (APS Milano) e la laurea in sociologia (Trento). Cura la dimensione dell'arte per amore e per professione.

Riferimenti: graziella.nugnes@libero.it - www.sideris.it

Bibliografia essenziale

- Biggio G., (2007), Il counseling organizzativo, Cortina Editore, Milano
- Borgogni L., (a cura di), (2010), Dal performance management allo sviluppo delle persone, Franco Angeli, Milano
- Geradi L., Littrell J., (2010), Counseling in azienda, L'airone Editore, Roma
- Marchino L., Mizrahi M., (2007), Counseling, Frassinelli, Milano
- Marchino L., Mizrahi M., (2012), La forza e la grazia, Bollati Boringhieri, Torino
- O'Leary C. J., (1999), Counseling alla coppia e alla famiglia, Erickson, Trento
- Quaglino G.P., Cortese C. G., (2003), Gioco di squadra, Cortina, Milano
- Rogers C.R., (1980), Un modo di essere, Giunti, Milano
- Rogers C. R., (1970), I gruppi di incontro, Astrolabio, Roma
- Schein E. H., (1999), La consulenza di processo, Cortina Editore, Milano
- Trevisani D., (2009), Il potenziale umano, Franco Angeli, Milano

Workshop: Donne si incontrano Percorsi espressivi al femminile

Veronique Balduzzi - Daria Dall'Igna *

Il Workshop "Donne s'incontrano - Percorsi espressivi al femminile" vuole essere uno sguardo su un'attività di counseling di gruppo al femminile, che viene promossa da qualche anno nel territorio fiorentino e che ha come obiettivo principale il creare uno spazio di ascolto, sostegno e condivisione per le donne che troppo spesso non si concedono del tempo prezioso per la cura di se. A maggior ragione, la donna counselor ha bisogno di poter accedere a questi spazi sia a titolo personale che per prevenire il fenomeno del burn-out.

La donna contemporanea ha mille volti: figlia, sorella, amica, moglie, compagna, mamma, nonna, zia, studentessa, lavoratrice, casalinga, pensionata e altri ancora.

Essere donna oggi ci mette in una situazione di conflitto tra i ruoli tradizionali ed ereditati dal passato, e le nostre aspirazioni e desideri personali.

La sfida è trovare un giusto equilibrio attraverso l'esplorazione della propria ed unica identità femminile.

La vita di tutti i giorni poi ci porta a correre tra un impegno e l'altro, affannate da mille e più doveri, schiacciate da responsabilità, messe continuamente alla prova dai ritmi della vita moderna e da una routine che lascia poco spazio all'ascolto dei nostri bisogni. Concedersi del tem-

po per prendersi cura di se stesse, dedicarsi al proprio benessere psico-fisico, diventa allora un intervento di primaria importanza, un regalo prezioso che spesso dimentichiamo di farci.

Quando poi la donna è anche impegnata in un lavoro di relazione d'aiuto quale il Counseling, trovare degli spazi adeguati per la cura di sé nel senso più profondo del termine, diventa non solo auspicabile ma assolutamente necessario per prendere le giuste distanze da situazioni professionali che implicano sempre un coinvolgimento emotivo e psicologico.

"Donne si incontrano" si offre infine come un laboratorio esperienziale, come contenitore accogliente e rispettoso dove poter esplorare i temi della propria femminilità attraverso molteplici modalità espressive quali movimento corporeo, rilassamento guidato, esperienze artistiche, elaborazione di storie, utilizzo della voce. In ogni incontro si alternano attività espressive a momenti di condivisione verbale.

È uno spazio di ascolto protetto caratterizzato da assenza di giudizio, empatia e libertà di espressione. Un posto sicuro dove mettersi in gioco in modo diverso.

È un percorso di crescita personale, dove il gruppo ha la funzione di accogliere e sostenere il rafforzamento dell'identità femminile di ognuna.

Le conduttrici

Veronique Balduzzi. *Professional Counselor. Francese, è in Italia dal 2006 e ha vissuto in California per 10 anni dove ha ottenuto un Master in Counseling Psychology alla John F. Kennedy University. Negli USA, ha lavorato con individui adulti e adolescenti, coppie e gruppi in ambienti culturali e sociali diversi. Da quando è in Italia, lavora con adulti e adolescenti di nazionalità diverse, sia in inglese che in francese e in italiano. In particolare, conduce laboratori psico-pedagogici e gruppi per adolescenti, espatriati, donne.*

Daria Dall'Igna. *Professional Counselor. Dopo aver conseguito una laurea umanistica in Inghilterra, si è specializzata in Counseling Espressivo in Italia. Da anni conduce laboratori di Counseling a mediazione artistico-corporea presso enti sia pubblici che privati e in scuole di ogni ordine e grado lavorando contemporaneamente con bambini, insegnanti e genitori. Inoltre conduce gruppi di crescita personale dedicati a sole donne. Daria offre il suo servizio in Italiano, Inglese e Francese a persone singole, coppie e gruppi.*

Bibliografia

- Bernardini I., (2010), Elogio di una donna normale, Mondadori Strade Blu, Milano
- Darley S. e Heath W., (2008), The Expressive Arts Acitivity Book, Jessica Kingsley Publishers
- Halprin D., (2003), The Expressive Body in Life, Art and Therapy, Jessica Kingsley Publishers
- Malchiodi C.A., (2007), The Art Therapy sourcebook, McGraw Hill
- Marzano M., (2010), Sii bella e stai zitta, Mondadori Strade Blu, Milano
- Rogers N., (1993), The Creative Connection, Expressive Arts as Healing, Science & Behaviour Book, Inc.
- Rogers N., (2011), The Creative Connection for Groups, Person-Centered Expressive Arts for Healing and Social Change, Science & Behaviour Books, Inc.
- Yalom I., (1995), The theory and practice of group therapy, Basic Books

Workshop: Il senso del lavoro oggi

Per il gruppo AssOrganizzazione:
Alessandra Cosso, Marina Sangalli, Eliana Stefanoni, *

Che cosa significa oggi interrogarsi sul senso del lavoro? E che ruolo può avere il counselor che opera all'interno delle organizzazioni nel supportare individui e aziende che si pongono questa domanda? I mutamenti socio-economici degli ultimi decenni e gli sforzi compiuti per far conoscere la nostra professione rendono questo tema particolarmente interessante nella misura in cui si aprono oggi nuovi scenari e opportunità di intervento. Il gruppo si è interrogato su possibili aree di intervento per il counselor organizzativo.

In questi tempi parlare di "senso del lavoro" significa parlare di tutto l'arcobaleno delle sfumature umane possibili.

Significa parlare di persone e di emozioni: paura, incertezza, senso di inadeguatezza e delusione ... ma anche speranza, desideri, aspirazioni...

E significa anche affrontare temi molto concreti: il precariato, la disoccupazione, il confronto con culture diverse, il reinserimento dopo un licenziamento, ecc....

E infine significa allargare la prospettiva sull'intero ciclo di vita: il progressivo allungamento della vita accompagnato dalle modificazioni socio-culturali hanno generato vere e proprie "fasi di vita" che prima

non esistevano come ad esempio la tarda adolescenza o la tarda maturità che oggi ci propongono nuove sfide evolutive con cui ognuno di noi è chiamato a confrontarsi.

All'interno di questo panorama acquista molto senso la figura del counselor che può accompagnare e agevolare individui e organizzazioni nel percorso di autoconsapevolezza.

Il counseling, specialmente per chi opera all'interno delle organizzazioni e si misura quotidianamente con il problema della doppia committenza (persona o gruppo da una parte e direzione aziendale dall'altra) diventa sempre più una professione complessa e ricca a cavallo tra l'individuo (con i suoi sogni e bisogni), il contesto socio-economico di riferimento (con i suoi vincoli e le sue richieste) e i mutamenti del ciclo di vita.

Diventa importante riuscire a mantenere una prospettiva ampia e aperta e creare occasioni di confronto e scambio con altri colleghi e professionisti.

Proprio da questa consapevolezza è nata l'idea di confrontarci, all'interno del gruppo di Assorganizzazione, sul tema complesso del "senso del lavoro oggi" e di riproporre poi una esperienza analoga durante il convegno di Firenze, sia per condividere le conclusioni a cui siamo giunti nella nostra esperienza, sia per confrontarci su più ampia scala con colleghi di tutto il territorio nazionale.

Per affrontare l'argomento abbiamo pensato di procedere utilizzando una metodologia semi-strutturata che consentisse sia la possibilità di "spaziare" all'interno del tema che di convergere verso delle conclusioni che potessero essere interessanti per la nostra professione.

L'incontro si è aperto con una piccola introduzione per spiegare come si inserisce Assorganizzazione all'interno del panorama di Asso-counseling, quali siano le sue finalità e cosa è stato fatto negli ultimi due anni.

I lavori hanno quindi preso avvio con un momento di riflessione individuale all'interno del quale ogni partecipante è stato invitato a com-

pletare la frase “il senso del lavoro per me è ...”.

Il gruppo è stato quindi suddiviso in 5 sottogruppi e ad ogni sottogruppo è stato offerto uno spunto di riflessione scritta riguardante il tema del senso del lavoro oggi; i materiali presentati sono stati tratti da articoli, interviste, libri o saggi con l'intento di offrire spunti e stimoli molto diversi tra loro.

Ad ogni gruppo è quindi stato chiesto di condividere le riflessioni individuali emerse dalla compilazione della frase sopracitata e, in seguito, di confrontarsi sui contenuti dell'articolo ricevuto come stimolo.

L'obiettivo di ogni gruppo era quello di arrivare, dopo una mezz'ora di lavoro, a condividere in plenaria la risposta alla domanda: “in che modo il counselor può aiutare persone e organizzazioni nel dare un senso al lavoro oggi?”.

Le riflessioni personali emerse all'interno di Assorganizzazione avevano evidenziato come per i counselor il senso del lavoro fosse fortemente connotato ad aspetti positivi e di stimolo per una professione che evidentemente è molto “sentita” e motivante per chi la svolge ... in sintesi estrema potremmo dire che chi sceglie di fare il counselor “ci crede!”.

Questo spirito proattivo si trova oggi confrontato, all'interno delle organizzazioni, con realtà pratiche, emotive e psicologiche che possono essere molto complesse e, a tratti, cariche di emotività e di oggettive difficoltà.

L'intento di questo workshop era quello di mettere a confronto l'ottica con cui il nostro essere counselor ci porta a guardare la persona, il suo progetto di vita e il suo benessere, con le contingenze che questo particolare momento storico ci propone.

L'obiettivo era quindi quello di mappare aree diverse all'interno delle quali il nostro intervento possa essere utile come strumento di sviluppo personale e organizzativo.

Non dobbiamo infatti dimenticare che il counselor che esercita la sua professione all'interno delle organizzazioni può avere un ruolo im-

portante anche nei processi di consapevolezza e di evoluzione non solo del singolo individuo (o del piccolo gruppo) ma dell'intera organizzazione nella misura in cui si fa portatore di un modo diverso di “guardare alle cose, alle persone e ai loro bisogni” prima ancora che di specifici strumenti.

I 5 stimoli offerti riguardavano rispettivamente:

- il difficile rapporto tra la competizione sfrenata (non solo tra azienda ma anche tra singoli individui per “mantenere il posto di lavoro”), la crescente insicurezza legata alla precarietà e i bisogni innati di autorealizzazione.

- l'attuale imperante cultura della “monetizzazione” in cui il valore dell'individuo ruota intorno al concetto di “produttività misurabile”, invitando il lettore a chiedersi quale valore possono avere oggi professionalità non “monetizzabili” come gli intellettuali, i pensatori ... o anche solo gli anziani depositari di “saperi e memorie”;

- un dialogo tra due “ben presto disoccupati” che si interrogano su una divisione del tempo della vita che sia più rispettosa di un sano equilibrio per l'individuo: un terzo del tempo per lavorare, un terzo per studiare e un terzo per divertirsi;

- il rapporto tra precariato e costruzione dell'identità: se è vero che il lavoro contribuisce a definire la nostra identità individuale e sociale che cosa può accadere in un'epoca in cui precariato e flessibilità rendono impossibile identificarsi in modo solido con ciò che si fa?

- il punto di vista dell'organizzazione: quali sono le responsabilità sociali dell'impresa? Come possono oggi le aziende cogliere l'opportu-

nità offerta dalla crisi (e dalla necessità di interrogarsi su una sostenibilità di lungo periodo!) riconquistare un ruolo centrale nella definizione di valori, finalità e motivazioni?

Dal confronto in plenaria, grazie ai partecipanti e alle diverse esperienze fatte all'interno del loro ambito professionale, è stato evidente che il tema è oggi un "tema caldo" nella misura in cui molti sono gli ambiti all'interno dei quali il counselor può spendersi.

In particolare è emerso come, anche nella nostra professione, si stiano aprendo scenari nuovi e specifiche "nicchie di mercato" legate ai diversi contesti ed esigenze.

Ascoltando le riflessioni fatte all'interno dei gruppi è parso evidente come oggi la professionalità del counselor organizzativo richieda sempre di più una formazione specifica ed una conoscenza ed esperienza concreta delle organizzazioni, delle sue logiche e dei suoi processi per poter offrire un contributo concreto in un mondo a crescente complessità in cui è fondamentale mantenere uno sguardo il più possibile sistemico che comprenda l'individuo, l'organizzazione e i limiti oggettivi dei diversi specifici contesti.

I lavori si sono chiusi presentando i risultati a cui era giunto il gruppo di Assorganizzazione in termini di "aree di possibile intervento" per i counselor ricavate dalle esperienze fatte dai counselor che avevano preso parte ai lavori del gruppo:

COUNSELING PER GRUPPI E INDIVIDUI IN FASE CRITICA O DI CAMBIAMENTO PROFESSIONALE

- sportello di zona per disoccupati
- career counseling
- counseling per lo sviluppo della leadership femminile
- counseling per la conciliazione vita/lavoro (work/life balance)
- counseling in caso di mobbing/demansionamento maternity

- counseling (in collaborazione con psicoterapeuta)
- counseling per la ricollocazione
- counseling per definire un nuovo progetto professionale

COUNSELING NELLE ORGANIZZAZIONI

- counseling per il cambiamento organizzativo
- counseling per gruppi reali (intra-organizzativi)
- counseling per gruppi professionali
- percorsi di counseling individuali
- laboratori aziendali su autocasi (in collab. con psicoterapeuta)
- sportello di counseling aziendale
- counseling telefonico (welfare aziendale)

COUNSELING PER GLI IMPRENDITORI

- counseling per i passaggi generazionali
- counseling per lo sviluppo dell'azienda (in rete con altri professionisti)

COUNSELING PER L'ORIENTAMENTO

- percorsi di counseling presso le università o i corsi di master

I COUNSELOR FANNO RICERCA SUL MONDO DEL LAVORO

- gruppi di lavoro presso una scuola di counseling
- gruppi di lavoro presso una sezione di partito

Le autrici

Alessandra Cosso. Professional Advanced Counselor, associata AIAT e giornalista professionista, è esperta di Narrazione e Comportamento organizzativi. È nelle Faculty di Fondazione Istud e di Scuola Holden e dirige l'Osservatorio nazionale di Corporate Storytelling dell'Università di Pavia. Presso il Centro Berne di Milano tiene workshop sulla narrazione copionale e nei corsi avanzati di Counseling organizzativo. È uno dei referenti del gruppo AssOrganizzazione.

Marina Sangalli. Professional Counselor e Supervisor Counselor a indirizzo analitico-transazionale. Dopo 15 anni di esperienza in azienda come Responsabile Formazione e Sviluppo, dal 2001 opera come counselor per lo sviluppo e la riprogettazione professionale per singoli individui e gruppi sia del settore profit che nonprofit. Referente Assorganizzazione Milano.

Eliana Stefanoni. Counselor certificato ad orientamento Transazionale, progetta e realizza percorsi di sviluppo mirati alla valorizzazione delle persone e delle loro capacità personali e professionali. È specializzata in interventi di counseling individuale e di team finalizzati a favorire i processi di cambiamento e il pieno utilizzo delle potenzialità relazionali e comportamentali. Lavora come libera professionista con aziende operanti in diversi settori e negli ultimi anni si è dedicata allo studio e all'analisi dei processi di integrazione culturale nei casi di fusione e acquisizione attraverso l'utilizzo di sistemi di mappatura strutturati. È docente di business coaching presso la SUPSI - "Scuola Universitaria professionale della Svizzera italiana".

Bibliografia

Comitato pari opportunità di Verona, (2014), Il senso del lavoro. Pratiche e saperi di donne, Ombre Corte

Etica per le Professioni (Rivista), (2005), Senso del lavoro, Fondazione Lanza

Lamendola F., (2009), Qual è il senso del lavoro umano?, Arianna Editrice

Piccinino G., (2006), Il piacere di lavorare, Erickson

Iachino P., (2013), Il lavoro spiegato ai ragazzi e anche ad alcuni adulti, Mondadori

Workshop: Counseling scolastico

Per il gruppo AssoScuola: Paola Borriello, Giorgio Carfagna,
Lilia Muci, Cristina Pochintesta *

All'interno del Workshop è stata fatta la scelta di presentare esperienze reali, da parte delle persone stesse che le hanno sperimentate, per poter offrire al pubblico sia la descrizione del lavoro, che il suo aspetto emozionale.

I progetti realizzati, che vi presenteremo, riguardano la costruzione di una rete esterna e interna alla scuola, la realizzazione di una mostra che coinvolge studenti e genitori nella rappresentazione del mondo che li circonda, l'utilizzo di strumenti per intervenire sul metodo di studio, il coinvolgimento di figure professionali non docenti.

Workshop

All'interno di AssoCounseling nel dicembre 2011 nasce il gruppo di Asso Scuola, che nel corso del tempo ha visto crescere la partecipazione di counselor professionali che lavorano nella scuola. Obiettivo del gruppo è la condivisione delle esperienze di counseling realizzate nelle diverse realtà scolastiche, come momento di confronto e di autoformazione. Sono stati affrontati i seguenti temi:

- la costruzione di un progetto di counseling scolastico
- la partecipazione a bandi per avere fondi di finanziamento
- l'individuazione della rete esterna e interna alla scuola
- le emozioni in adolescenza,

- gli stili cognitivi, gli stili di apprendimento e il metodo di studio,
- autostima e successo scolastico,
- orientamento e riorientamento.

Nel procedere degli incontri mensili è nata l'esigenza di formalizzare le nostre esperienze attraverso la costruzione di Linee Guida, che possano diventare un riferimento per chi nella scuola esercita la professione di counseling.

In un progetto di counseling scolastico il counselor, insieme ai docenti, al preside, al personale non docente, rappresenta un adulto di riferimento, un interlocutore per le famiglie, un facilitatore della relazione fra le componenti interne ed esterne alla scuola. Il counselor accompagna lo studente nel processo di crescita e di cambiamento nel percorso scolastico.

Il mondo dei giovani e il mondo degli adulti: una mostra, due realtà a confronto

Cristina Pochintesta

Il lavoro è stato realizzato in una Scuola Professionale nella periferia di Milano, a Quarto Oggiaro, frequentata da ragazzi e ragazze non abituati a guardarsi dentro, ad esprimere i propri pensieri, a confrontarsi con gli adulti.

Sono partita dai bisogni degli studenti di essere ascoltati e di poter raccontare i loro pensieri e le loro emozioni a qualcuno che si interessi a loro, il bisogno di "mettersi in mostra" spesso manifestato malamente.

Parallelamente i genitori spesso confusi e preoccupati, manifestano il bisogno di essere rassicurati, di "uscire dall'isolamento".

Lo scopo di questo lavoro è stato creare uno spazio in cui potersi raccontare e ascoltare: perché giovani e adulti potessero scambiarsi pensieri ed emozioni sugli argomenti della vita di tutti i giorni.

Obiettivo del lavoro è stato guidare gli studenti ad osservarsi, riflettere, lavorare insieme ai compagni e relazionarsi con gli adulti, mettendosi anche nei loro “panni”; coinvolgere i genitori a confrontarsi fra loro e con i ragazzi; collaborare con i docenti nella realizzazione di un lavoro con il gruppo classe.

Le occasioni di dialogo fra giovani e adulti sono sempre più rare.

La mostra è stata organizzata in immagini e parole: dopo un breve dibattito in classe, i ragazzi, a piccoli gruppi hanno costruito dei cartelloni con l'utilizzo di figure ritagliate dai giornali e parole che rappresentassero le loro emozioni.

Per creare i cartelloni, abbiamo chiesto ai ragazzi e alle ragazze come vivono e che cosa pensano di: scuola, lavoro, tempo libero, divertimento, amore, amicizia e famiglia.

E, ancora, li abbiamo invitati a riflettere su come, secondo loro, gli adulti vivano gli stessi argomenti.

Pensieri, emozioni e riflessioni sono state tradotte nelle immagini dei cartelloni.

In un cartellone sono stati raccolti i modi di dire comuni di giovani e adulti: il *cartellone delle parole* (“Come parlano i giovani? Come parlano gli adulti?”). Ci siamo fatti raccontare da studenti e studentesse le parole e le frasi da loro usate più frequentemente, ma anche frasi e parole che sentono ripetere dagli adulti. Altri due cartelloni hanno posto a confronto i due mondi verbali.

E infine, abbiamo chiesto ai giovani di aiutarci a capire i loro “miti”, con immagini e parole, ancora una volta da loro scelte in assoluta libertà e raccolti in un unico grande pannello.

Mentre a scuola le ragazze e i ragazzi costruivano i cartelloni, abbiamo condotto alcuni incontri serali con i loro genitori. Agli adulti abbiamo chiesto di esprimere i propri pensieri ed emozioni su: amicizia, regole e conflitto; anche a loro abbiamo poi chiesto come immaginano che i propri figli vivano questi temi.

A tutto ciò è seguito: la presentazione del lavoro realizzato dai singoli gruppi ai propri compagni di classe, l'allestimento della mostra, l'organizzazione di un buffet. Tutto questo con il coinvolgimento di studenti volontari o studenti con progetti di recupero in determinate discipline, segnalati dai docenti che avrebbero poi considerato il lavoro svolto.

All'inaugurazione della mostra, dopo la visita, giovani e adulti si sono scambiati le loro opinioni in un confronto che ha aperto uno spazio di incontro.

“Per comunicare bisogna prima ascoltare”

L'incontro fra due mondi “così diversi... così uguali” è stato l'occasione per iniziare un dialogo fra due generazioni, che è partita dall'ascolto dei pensieri, delle emozioni, delle esperienze. Solo così si è potuto arrivare ad uno scambio che ha aiutato a capire comportamenti a volte incomprensibili, a crescere insieme (giovani e adulti) in un momento così importante della vita di noi tutti.

Favorire il successo scolastico: un percorso sul metodo di studio

Lilia Muci

Presentiamo un'esperienza realizzata più volte sia nelle scuole, come percorso per intere classi o come recupero per gli alunni con maggiori difficoltà, sia in gruppi più ristretti di studenti in contesti privati, oppure come percorso individuale “in pillole” a seconda dei bisogni del giovane.

Favorire il successo scolastico degli allievi è, o dovrebbe essere, l'imprescindibile obiettivo della scuola. Questo obiettivo centrale costituisce il terreno comune delle tre principali componenti della scuola: le famiglie, gli studenti e gli insegnanti.

Per molti e complessi motivi accade che invece nella scuola italiana siano presenti tassi di dispersione scolastica molto elevati, quasi il

doppio di quel 10% che sono indicati dall'Unione Europea come tetti massimi.

Occuparsi di successo scolastico è quindi indispensabile per chiunque si occupi di scuola. Ma c'è un'altra considerazione che legittima pienamente l'interesse dei counsellor in quest'area di intervento: la stretta relazione tra successo scolastico e benessere. Ci occuperemo qui soltanto del benessere dei ragazzi, ma non è inutile sottolineare che anche le altre due componenti della scuola, gli insegnanti e le famiglie, trovano grandi benefici dal successo scolastico degli studenti. Infatti: qual è, se non questo, l'obiettivo del lavoro degli insegnanti? Quanti e quali benefici può trarre un docente dalla prova della propria efficacia nella trasmissione del sapere? È evidente che insegnanti efficaci sono anche insegnanti gratificati, quindi fiduciosi e propositivi.

E anche dal punto di vista delle famiglie, è quasi superfluo sottolineare che per i genitori vedere il proprio figlio ben avviato sul piano scolastico sia la prova del "lavoro ben fatto" in qualità di padre o di madre, una conferma che il figlio è attrezzato adeguatamente per poter spiccare il volo e vivere la propria vita in autonomia.

Dal punto di vista dei ragazzi, sappiamo quanto siano indispensabili le conferme del mondo esterno per sviluppare una buona autostima. Ottenere a scuola dei feed back positivi è un modo per percepire il senso di autoefficacia, cioè la consapevolezza di essere adeguati alle richieste e ai contesti in cui si vive, in questo caso il contesto più ampio e riconosciuto a livello sociale. Una percezione positiva di sé e quindi è l'ingrediente fondamentale per raggiungere il benessere personale.

Sappiamo che spesso il bisogno di conferme e feed back positivi si presenta tra i giovani in forme confuse: il disagio provocato dall'insuccesso scolastico si traduce in assenteismo, leadership negativa, sfida alle autorità, ecc. La scuola fatica a trovare gli spazi per indagare e comprendere questi segnali ed è costretta a registrarli nei suoi esiti negativi.

Cosa può fare il counsellor in una situazione confusa? In primo luogo deve far emergere la consapevolezza del bisogno, cioè favorire nello

studente la comprensione di sé, la messa a fuoco delle motivazioni che muovono il suo agire, l'analisi delle proprie risorse ecc. Ma un counsellor esperto può anche guidare sulle tecniche necessarie per un efficace apprendimento.

E siamo qui al primo punto fondamentale: un buon lavoro sul metodo di studio non può andare disgiunto da un discorso di sviluppo personale.

A partire da questa premessa, ho sviluppato nel corso degli anni un percorso, "Help me.to.do", al quale ho dato visibilità creando un sito pubblico (www.helpmetodo.altervista.org), liberamente consultabile a scuola o a casa che fornisce gli elementi base per affrontare con i ragazzi, sul doppio binario di cui ho detto sopra, i problemi di scarso rendimento scolastico. È pensato per gli studenti del biennio delle superiori, ma adattabile anche a ragazzi un po' più piccoli o un po' più grandi. È dotato di esercizi, letture e questionari per ogni argomento affrontato.

Si tratta di un percorso ampio, che richiederebbe molto tempo per essere sviluppato per intero, ma anche flessibile, adattabile a diversi contesti: individuale, di gruppo classe, oppure di piccolo gruppo. È possibile svolgerlo come sostegno e in collaborazione con i docenti nella scuola oppure in autonomia, sulla base dei bisogni emersi e delle risorse disponibili.

Il sito è suddiviso in tre macroaree, a loro volta suddivise in vari argomenti, trattati sinteticamente in linea generale e dotati di esercizi, questionari e possibili letture di approfondimento:

- Essere consapevoli (la motivazione; sostenere la volontà e darsi giusti obiettivi; cervello e memoria; stili di apprendimento)
- Mettersi alla prova (in classe: ascolto, partecipazione, appunti; a casa: pianificazione, organizzazione, strategie di lettura, sottolineare, schemi e mappe)
- Confrontarsi (storie di insegnanti; storie di studenti)

La seconda macroarea ha costanti riferimenti alla prima. Se si parla di strategie di lettura o di ripasso, ci si richiamerà al funzionamento del cervello presentato nella prima macroarea. Se si parla di pianificazione, ci sarà il richiamo al tema della definizione di obiettivi realistici e verificabili.

Personalmente ho scelto di condurre i due percorsi – sviluppo personale e tecniche di studio – in parallelo, per non rimandare troppo la fase “operativa” della messa in pratica attraverso l’impegno scolastico. Conduco quindi dei corsi strutturati in incontri di due ore ciascuno, in cui tratto un tema di sviluppo personale e uno di tecniche di studio.

Si tratta comunque di un lavoro in costante evoluzione, in cui le attivazioni, specie per ciò che riguarda lo sviluppo personale (motivazione, stili di apprendimento, organizzazione del lavoro ecc) variano e si adattano il più possibile alle situazioni personali dei ragazzi e ai loro stimoli. È questa costante attenzione all’interlocutore, d’altra parte, un tratto fondamentale e irrinunciabile del lavoro del counselor.

Counseling con il personale A.T.A. della scuola

Paola Borriello

Per anni il counseling scolastico ha avuto come destinatari privilegiati gli studenti e i loro familiari, o gli adulti a loro prossimi. Si sono aperti sportelli per adolescenti ai quali accedevano i giovani spesso spontaneamente, a volte indirizzati dai docenti o, in qualche occasione, inviati perché i consigli di classe progettavano colloqui per sostenere il riorientamento.

Negli anni i counselor che operano presso gli sportelli di ascolto si sono resi conto che fosse necessario creare spazi di ascolto anche per gli adulti operanti in ambito scolastico. Ecco così che, in anni più recenti, sono nati gli sportelli di ascolto per docenti e ancora più di recente sportelli di ascolto per il personale ATA (amministrativo, tecnico e au-

siliare). Il progetto è nato dall’analisi dei bisogni di queste persone che lavorano a stretto contatto l’uno con l’altra, facendo turni non sempre comodi e cambiando di volta in volta partner con i quali dividersi il lavoro. Consideriamo che il personale ATA ha contatti quotidiani con gli adolescenti, i loro sgarbi, gli atteggiamenti maleducati, la mancanza di rispetto nei riguardi del loro lavoro e del bene comune (aule, laboratori eccetera). Inoltre l’organizzazione dei turni e delle mansioni, affidata alla D.S.G.A., cioè la direttrice amministrativa, spesso lascia insoddisfatto il personale che si sente a volte vessato, incompreso, non rispettato.

A questo si aggiunge la fatica di trovarsi ad “essere scelti” da alcuni studenti per raccogliere le emozioni dei giovani, che escono dall’aula dopo diverbi con i docenti, conflitti tra studenti, o più semplicemente per un momento di disagio nella loro vita quotidiana. Alcuni sentono il peso, pur dedicandosi con affetto agli studenti, di condividere “segreti” difficili da sostenere.

Da tutto questo è nato il progetto dello sportello per il personale ATA. La caratteristica è quella di avvicinare inizialmente questi adulti, che a causa di un loro pregiudizio non si rivolgerebbero mai ad uno sportello di sostegno al proprio disagio, attraverso la richiesta di effettuare un primo colloquio con il counselor dell’Istituto atto a mettere in evidenza:

La situazione lavorativa personale (da quanti anni ricopre il suo ruolo, esperienze precedenti, livello di soddisfazione nelle precedenti esperienze, cosa apprezza del proprio lavoro, bisogni e aspettative di oggi rispetto a quelle iniziali, quali competenze si riconosce)

Clima interno (relazioni con i colleghi, con i docenti, col dirigente, con gli studenti, quali le situazioni che creano disagio)

Possibilità di cambiamento (Se potesse rielaborare la/le situazioni problematiche di disagio, cosa farebbe? Cosa suggerirebbe per un miglioramento concreto?).

Le esperienze positive fatte in alcuni istituti professionali inducono a pensare che questa sia una buona strada da percorrere per avvicinare

il personale ATA che, pur sentendo forte l'esigenza di venire ascoltati, faticano a "dar voce" al loro disagio e a richiedere un colloquio con il counselor dell'Istituto.

La risorsa delle reti interne ed esterne nel counseling scolastico

Giorgio Carfagna

Gli spunti di riflessione che propongo, nascono dall'esperienza fatta presso I.P.S.I.A. "C.T. BELLINI" di Novara, una scuola professionale dove svolgo l'attività di counselor scolastico dal 2011.

Premessa

Il counselor scolastico deve essere quello di collaboratore con le reti esterne alla scuola, ma anche quello di attivatore e centro delle reti interne alla scuola in cui opera. Le reti, infatti costituiscono una risorsa spesso insperata per la nostra attività e contengono punti di vista non valutati o non considerati ma spesso utili come risorse per uscire da situazioni di stallo. Le reti, infatti, sono ormai la base del nostro vivere quotidiano. Ricordo che la rete è un sistema che permette lo scambio o la condivisione di dati, informazioni e risorse tra diversi utenti. La base delle reti è la relazione che si crea e si gestisce con la comunicazione e i tra le competenze del counselor esiste la "facilitazione della comunicazione"

Rete esterna alla scuola

Immagino la rete scolastica come un puzzle sicuramente complicato, ma indispensabile al nostro compito di counselor scolastico. *La rete esterna* esiste, anche se in molti casi, per onestà intellettuale, occorre usare il condizionale "esisterebbe". È costituita dagli "ENTI" che operano sul territorio: servizi sanitari, servizi di psicologia e psichiatria del territorio, servizi sociali, assessorati comunali (e fino al 2013 provincia-

li) inerenti alle attività scolastiche e alle politiche sociali, forze dell'ordine, mondo del lavoro con le diverse realtà locali e mondo dello sport. Ho stabilito contatti con i servizi sanitari, i servizi di psicologia e psichiatria del territorio e i servizi sociali per quanto riguarda gli "invii" e a seguito delle segnalazioni scritte inviate tramite il Dirigente Scolastico e inerenti al disagio manifestato da alcuni studenti incontrati nell'ambito dello sportello ascolto. I contatti con alcune risorse del territorio hanno permesso la realizzazione, per il quinto anno consecutivo, del "*Progetto giustizia riparativa*" e del "*Progetto anti dispersione*". Altri contatti con i componenti delle reti esterne, (ovviamente con il benessere degli organismi scolastici) mi hanno permesso di organizzare:

- in collaborazione con i medici pediatri di Novara due incontri, con gli allievi delle quinte classi, sul tema della *Paternità e maternità consapevole*
- in collaborazione con le Associazioni di Categoria, per il secondo anno consecutivo, l'incontro di giovani imprenditori con gli allievi delle quinte classi.
- In collaborazione con le Scuole di Counseling la presenza attiva di studenti "tironcinanti", una risorsa indispensabile per poter sviluppare alcuni progetti.

Rete interna alla scuola

Anche la rete interna esiste, ma spesso il puzzle non è composto perché le tessere sono "sparse sul tavolo" e nessuno ha la volontà di cercare gli incastri. La rete/puzzle, infatti, diventa tale non solo quando si mettono in contatto tra di loro i diversi elementi, ma quando si crea "l'incastro della relazione". Una volta creato o facilitato "l'incastro della relazione", quindi stabilita la comunicazione, la rete genera movimento di idee e di progetti. Partendo da queste premesse, da alcuni anni viene realizzato il "*Progetto accoglienza classi prime*" È un lavoro che richiede impegno di squadra, prima nella fase preparatoria, poi in quella di realizzazione. Intorno al progetto lavorano insegnanti (tutor e coordinatori

di classe), il dirigente scolastico, il counselor, tutte figure professionali con esperienze e bagagli personali molto diversi. L'attivazione della rete interna ha portato alla proposta di estendere il servizio di sportello ascolto alle famiglie e alle figure di riferimento degli studenti. Inoltre dal confronto e dalla collaborazione è stata individuata la necessità di organizzare incontri di formazione *per il personale docente e non docente*, incentrata sul tema della relazione con l'adolescente, la comunicazione tra adulti e adolescenti, la gestione dei conflitti, la psicologia del disabile, i percorsi metodologici e valutativi per gli alunni con programmazione personalizzata. La rete è la rappresentazione del sistema: se funziona anche il sistema e le sue componenti funzionano.

Gli autori

Paola Borriello. Docente di scuola superiore e Professional Counselor a indirizzo sistemico. Ha svolto dal 2000 al 2009 attività di operatore dello sportello ascolto e orientamento presso IPS Ravizza – Novara. Dal 2009 a oggi, è responsabile dello sportello ascolto dell'Istituto professionale Ravizza di Novara, dove svolge attività di counseling scolastico. Si occupa, inoltre, in qualità di tutor, dei tirocini di allievi provenienti da scuole triennali di counseling. È Socio fondatore e presidente di As.Co.S. – Assistenza Counseling Sistemico- che in convenzione con Forum del Volontariato di Torino e Regione Piemonte gestisce uno sportello ascolto per adolescenti e adulti loro prossimi. È componente del gruppo di lavoro AssoScuola di AssoCounseling.

Giorgio Carfagna. Professional Counselor a indirizzo sistemico. Ha svolto dal 2000 al 2009 attività di operatore dello sportello ascolto e orientamento presso IPS Ravizza – Novara. Dal 2011a oggi, è responsabile dello sportello ascolto dell'Istituto professionale "C.T. Bellini" di Novara, dove svolge attività di counseling scolastico e coordina progetti destinati sia agli studenti che ai docenti. Si occupa, inoltre, in qualità di tutor, dei tirocini di allievi provenienti da scuole triennali di counseling. È Socio fondatore di

As.Co.S. - Assistenza Counseling Sistemico - che, in convenzione con Forum del Volontariato di Torino e Regione Piemonte, gestisce uno sportello ascolto per adolescenti e adulti loro prossimi. È componente del gruppo di lavoro AssoScuola di AssoCounseling.

Lilia Muci. Psicologa e Professional Counsellor a indirizzo sistemico socio-costruzionista. È specializzata in sportelli di ascolto per adolescenti, studenti stranieri, colloqui di orientamento e riorientamento scolastico, percorsi specifici sulla motivazione, gli stili di apprendimento e il metodo di studio. Ha attivato nel 2004 il sito Help Me.To.Do. Per uno studio efficace (www.helpmetodo.altervista.org) rivolto a studenti e insegnanti. Gestisce gruppi di sviluppo personale e acquisizione di un metodo di studio per adolescenti e studenti universitari. Si occupa in modo specifico di counselling per insegnanti e sostegno ai genitori di adolescenti. Svolge attività di counselling psicologico per individui, coppie, famiglie. È vicedirettrice di Pratiche Sistemiche a Milano. È componente del gruppo di lavoro AssoScuola di AssoCounseling.

Maria Cristina Pochintesta. Psicopedagogista, insegnante, Professional Counselor a indirizzo sistemico. Esperta del disagio adolescenziale. Ha lavorato dal 1980 nella scuola, occupandosi di adolescenti con difficoltà scolastiche e comportamentali, che vivono in contesti familiari e sociali particolarmente difficili. Ha promosso, sempre in ambito scolastico, progetti per i genitori, con sportelli di ascolto e incontri sulla genitorialità. Ha gestito percorsi di formazione ai docenti delle scuole medie inferiori, istituti tecnici e professionali. Attualmente impegnata come counselor scolastico in un progetto del Comune di Milano rivolto ai giovani, per il recupero degli anni scolastici. Svolge attività di counseling fuori dalla scuola con giovani e adulti. È componente e coordinatrice del gruppo di lavoro AssoScuola di AssoCounseling.

Workshop esperienziale: Il Corpo Motivazionale

Antonio Bimbo *

Il workshop di tipo esperienziale si struttura in tre parti. Una breve introduzione/presentazione. Due esercitazioni esemplificative. Un de briefing conclusivo per ridare parola all'esperienza, rispondere a qualche domanda e salutarsi. Il quadro concettuale propone la motivazione come un sistema composito che si realizza nelle connessioni tra mente (scelta cognitiva della priorità), emozione (la tensione che spinge verso la propria scelta) corpo (la sensazione sentita, viva dell'emozione e la conseguente azione) e ambiente (la valorizzazione o la resistenza alla collocazione sociale).

Per iniziare.

Esiste una chiara sensazione corporea della motivazione, una sua collocazione nell'arousal (attivazione, carica energetica, fisiologica), da qui il modo dire: *mi sento carico* o *mi sento scarico*. La motivazione ha un'etimologia semplice, deriva dal latino motus, cioè movimento.

La persona si attiva, prende la decisione percependo e considerando la sua situazione, le necessità, le possibilità, i desideri, i pro e i contro, elaborando il tutto attraverso i suoi criteri operativi (la sua mappa del mondo) e ricavando poi, in base a queste elaborazioni, a volte velocissime altre prolungate, delle sensazioni interne. Le sensazioni interne

costituiscono il vero punto di risposta motivazionale.

Pensiamo ad una persona che ci attrae, ci sentiamo motivati ad andare verso di lei. Ora pensiamo a una persona che ci disturba, siamo motivati a evitarla. Se portiamo l'attenzione alle nostre sensazioni, notiamo che vi è un cambiamento interno, possiamo percepire la differenza dentro di noi quando portiamo il nostro pensiero da una persona all'altra. Le connessioni corpo-mente-emozioni elaborano il modo in cui ci disponiamo nell'ambiente circostante in base alla percezione di eventi interni ed esterni. Questa capacità elaborativo/espressiva possiamo chiamarla, in senso olistico, sistema biocorporeo. Il nostro sistema biocorporeo (sensazioni sentite, espressioni esteriori) ci dice molto del nostro stato interiore, delle nostre motivazioni, dei nostri comportamenti.

Muovere piacevolmente e armonicamente il nostro corpo può diventare un percorso motivazionale, una metafora del percorso di vita: affettivo, dinamico, motivazionale, lavorativo, emozionale. Può risultare un sistema non solo di sfogo delle tensioni e di ricarica delle energie ma di incontro delle sensazioni che stanno alla base delle nostre motivazioni. Un esempio può essere questo: stiamo pensando alle innumerevoli cose da fare nei prossimi giorni e facciamo un sospiro profondo, cioè, mentre proviamo a prendere un po' di spazio dall'accerchiamento degli impegni, contemporaneamente, nasce l'idea che abbiamo delle priorità e del ritmo a cui vogliamo orientarci.

Una persona può essere aiutata a rendersi conto della connessione tra una sua criticità emotiva e la struttura della sua colonna vertebrale. Si può accorgere, ad esempio, che la sua schiena si raddrizza in concomitanza con il cambiamento della sua visione di Sé e del mondo e contemporaneamente le sue convinzioni mutano con le nuove sensazioni provenienti dalla sua schiena eretta. Il lavoro psicocorporeo crea una regolazione emozionale che può essere di tipo top-down (cioè dal cognitivo al sensoriale) oppure bottom-up (cioè dal sensoriale al cognitivo). In ogni caso, le nostre reazioni biocorporee sono sei volte più veloci del nostro pensiero¹.

Nell'articolazione dinamica tra mente – corpo e ambiente prende forma la motivazione. La dimensione umana è definita da questa costante integrazione di polarità, un composito work in progress. La motivazione, quindi, attinge alle nostre strutture memorizzate, esperienzialmente leggibili, predisposte alla gestione del nostro sistema biocorporeo nel rapporto con il mondo, in un circuito di biofeedback continuo che può confermare o alterare le tracce precedenti.

Che cos'è il Counseling Motivazionale Integrato®?

Ricorrendo a un'immagine, diciamo: “è una danza”, che, in essenza, è l'incontro più affascinante di un essere con gli altri. La sua “rivoluzione motivazionale” si compie sinergicamente in tre condotte: direzione attiva, empatia e centratura verso la persona..

Il Counseling Motivazionale Integrato approfondisce le prassi e i modelli delle scienze bio-psico-sociali dei sistemi umani. La scoperta dei neuroni specchio e l'elaborazione delle mappe neurofisiologiche ne confermano la pratica e ci portano a sviluppare ulteriormente strumenti e stili di lavoro orientati alla comprensione della persona nella sua interezza. Questa integrazione si rivela particolarmente utile nella Relazione d'aiuto. I comportamenti problematici e le criticità emotive resistono alle conoscenze razionali. Il sapere non basta per cambiare. Il cambiamento viene elicitato da tutti i livelli dell'esperienza: la parola, la ragione, le emozioni e il corpo. Le emozioni sono esperienze psicofisiche: sono fatte cioè di rappresentazioni mentali, di sensazioni, di attivazioni biocorporee, in sostanza le emozioni sono radicate nel nostro corpo e in lettura dialettica dalla nostra mente. Una strada che ha a disposizione il counselor motivazionale è combinare l'ascolto riflessivo e l'ascolto profondo per cogliere non solo i contenuti della narrazione, ma il complesso della persona, con l'attenzione volta a identificare dove nel corpo e quindi nel comportamento espressivo si colgono settori di ener-

gia e di stallo. L'utilizzo di pratiche integrate muovono nella persona le risorse creative e raggiungono la memoria delle esperienze emozionali. Aiutano a riconoscere i luoghi in cui le parole e le emozioni prendono corpo, si affacciano timidamente o urlano di uscire dall'inibizione e richiedono di essere accolte profondamente. Assieme a R. May diciamo che il compito del counselor è quello di assistere la persona nella ricerca del suo vero Sé e poi di aiutarlo a trovare il coraggio e il piacere di essere quel Sé e potrà farlo accompagnandolo nell'identificazione e nell'espressione delle sue emozioni.

Il workshop.

Il workshop di tipo esperienziale si struttura in tre parti. Una breve introduzione/presentazione. Due esercitazioni esemplificative. Un debriefing conclusivo per ridare parola all'esperienza, rispondere a qualche domanda e salutarsi.

Le due esercitazioni vengono fatte in coppia, le persone scelgono (o si fanno scegliere) un compagno di lavoro. La prima parte si struttura come un real playing in cui il counselor aiuta il cliente a elicitare una parte di sé, a presentarla e a incontrarla nel proprio corpo, a riconoscere la sensazione sentita e a cogliere le differenze che si producono. Poi le persone si scambiano i ruoli e rifanno il lavoro. La seconda parte consiste in un'esperienza non verbale in cui le persone lavorano alla pari, senza ruoli differenziati. Il conduttore trasmette le consegne rispettando con la voce e il ritmo i tempi di lavoro. In sintesi: ogni membro della coppia pone la propria mano destra sotto la spalla sinistra del compagno, vicino al centro del cuore. Vengono aiutati a rimanere un paio di minuti così a occhi chiusi ascoltando il respiro, i ritmi e l'energia del compagno e gradualmente sintonizzandosi ai suoi ritmi. Nei passi successivi si approfondisce la percezione dell'empatia, cioè si migliora la sensibilità dei sentimenti e dell'energia che si stanno trasmettendo

e che si stanno ricevendo. In conclusione le persone si scambiano un contatto visivo e un gesto, si siedono e si ascoltano reciprocamente per qualche minuto. Poi tornano nel grande gruppo e si preparano al debriefing finale.

Note

¹ E. Giommi, S. Cristofori, (2009).

L'autore

* **Antonio Bimbo**, Sociologo e Supervisor Counselor, iscr. Reg. A0128. Opera nel suo studio di counseling, presta una collaborazione clinica al Ser.T. di Ferrara, dirige la Scuola Italiana di Counseling Motivazionale, sede di Ferrara, è docente di "Counseling Motivazionale", Laurea T.R.P. Università di Ferrara.

- Sito dell'autore: www.antonibimbo-counselor.it
- Sito della scuola: www.scuoladicounseling.it/ferrara

Bibliografia

Bimbo A., (2014), Il Counseling Motivazionale Integrato con le neuroscienze, pp. 14-25, in "Rivista Italiana di Counseling", anno 1°, n.1, pp 14-25.

Gendlin E., (2001), Focusing, Interrogare il corpo per cambiare la psiche, Astrolabio, Roma

Giommi E., Cristofori S., a cura di, (2009), Il benessere nelle emozioni, Edizioni La Meridiana

Miller W., Rollnick S., (2004), Il Colloquio Motivazionale, Edizioni Erickson, Trento

Moè A., (2011), Motivati si nasce o si diventa?, Laterza, Bari

Supplemento a Rivista Italiana di Counseling

Semestrale di divulgazione scientifica sul counseling

Registrazione al Tribunale di Milano n°394 del 16.10.2012

ISSN 2284-4252

EAN 9772284425060 - 40101

Volume 1 – Numero speciale – Settembre 2014

Copia gratuita

Edita da

AssoCounseling – Via Enrico Petrella, 9 - 20124 Milano

Direttore responsabile

Edoardo Bracaglia

A cura di

Edoardo Bracaglia, Alessandra Cosso

Redazione - rivistaitalianacounseling@assocounseling.it

Alessandra Callegari

Lucia Fani

Giorgio Lavelli

Pier Lodigiani

Michele Rocco

Tommaso Valleri

Autori

Veronique Balduzzi, Antonio Bimbo, Paola Borriello,

Edoardo Bracaglia, Giorgio Carfagna, Alessandra Cosso,

Daria Dall'Igna, Marcella Danon, Alberto Dea,

Cecilia Edelstein, Sara Fontana, Patrizia Lavaselli

Giorgio Lavelli, Lilia Muci, Graziella Nugnes, Giorgio Piccinino,

Cristina Pochintesta, Pietro Pontremoli, Marina Sangalli,

Luciana Siddivò, Eliana Stefanoni, Monica Teruzzi

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

