ISSN 2284-4252

AssoCounseling
Associazione Professionale di Categoria

Le relazioni che nutrono

Atti del VI Convegno nazionale
Milano, 28/29 marzo 2015

Rivista italiana di Counseling
Volume 2
Numero speciale
Novembre 2015

Le relazioni che nutrono

VI Convegno nazionale - Milano, 28/29 marzo 2015

Apertura dei lavori 12
Lucia Fani

Counseling e psicologia professionale: una convivenza possibile? 14
Tommaso Valleri

Relazioni **19**

Counseling Motivazionale:
un aiuto a coltivare il senso della propria nutrizione
Antonio Bimbo 22

Nutrire per permettere di perdere peso. Ritrovare il corpo
Alberto Walter Cericola 32

Il counseling tras-formativo: efficacia di microinterventi di counseling all'interno di percorsi di formazione
Alessandra Cosso 40

ComuniCARE. La relazione d'aiuto come strumento di fronte alla morte perinatale.
Cristina Fiore, Laura Ravaldi 60

Il counseling per persone sieropositive
Angela Infante 70

Ma tu come mi vedi? Nutrire l'autostima degli adolescenti
Ilaria Mandolesi 76

L'amore che mimetizza. Specificità del counseling con le coppie
Dianora Natoli Casalegno, Giorgio Piccinino 84

La relazione con persone con disabilità e le loro famiglie: un percorso che nutre
Laura Maria Simeoni 98

Genitorialità e rappresentazioni.
Interventi di counseling a sostegno di genitori e bambini
Francesco Vadilonga 108

Workshop **120**

AmarSi, dal Mal d'Amore al coraggio di Aprire il Cuore all'Altro
Michele Andolina *122*

Il Counseling educativo per i genitori:
un approccio analitico-transazionale
Francesco Aprile *126*

Tra immagini colorate e pagine di cartone: proposte di lettura nutrienti nei gruppi di counseling per mamme e papà
Valeria Balistreri *134*

Eessere o non essere: identità e appartenenza attraverso la DanzaMovimento Relazionale-Creativa nel Counseling
Fernando Battista *138*

Uomini e counselor, counselor uomini
Edoardo Bracaglia, Monica Teruzzi *152*

BioGestalt®: integrare mente, mozioni e corpo nella relazione d'aiuto
Alessandra Callegari, Riccardo Sciaky *158*

Con sguardo di padre (dal concepimento alla nascita)
Pratiche di paternità con l'esplorazione consapevole
Stefano Carrara *164*

Generare benessere integrando il counseling con altre tipologie di intervento nelle organizzazioni
Maria Vittoria Colucci, Silvia Ronzani, Eliana Stefanoni *172*

Trovare la propria voce.
Counseling vocale e musicale per adolescenti alla scoperta di sé
Irene Dolzani *180*

Workshop per Genitori:
Confronto, Consapevolezza, Crescita
Susan Gagliano *186*

Affettività e potenziali tardivi, ritrovare un senso
Fiorella La Musta *192*

Corpo e relazioni in famiglia. La proposta biosistemica
Chiara Marazzi, Serena Granzotto *204*

Sogni e cambiamento
Maria Morici *208*

Famiglie speciali: percorsi con familiari di persone disabili
Graziella Nugnes e Sara Bugatti *212*

Il Counseling sportivo con gli adolescenti
Alessandro Pardocchi *218*

Lavorare sulla accettazione del cambiamento
per riscoprire la gioia e la serenità anche nella terza età
Nicoletta Piardi *224*

Il counselor scolastico, agente positivo del cambiamento
Maria Cristina Pochintesta, Giorgio Carfagna, Paola Borriello *230*

Pensare e ripensare il lavoro che cambia: nutrire la mente
attraverso una nuova pensabilità del lavoro in contesti di crisi
Annamaria Rigoni *236*

Donne in rete: counseling di gruppo
per donne in bilico tra lavoro, affetti e spazi personali
Maria Sangalli, Cristina Tegon *240*

Progettare il proprio futuro professionale
Fernanda Siboni *246*

Il counseling scolastico:
un modello di intervento sistemico
Monica Teruzzi, Edoardo Bracaglia, Antonella Cucchi, Laura Mantegazza *250*

Il corpo ed il movimento come risorse
nella relazione con se stessi
Riccardo Vanni *258*

Poster **266**

Il counseling Familiare e dell'età evolutiva
Piera Campagnoli *268*

Lavorare con le coppie: un percorso integrato
Alessandra Callegari, Alessandra Di Minno *272*

Progetto "StarBeneAScuola"
CTA MILANO – Antonella Cucchi e Laura Mantegazza *278*

7 vie per l'EcoCounseling
Marcella Danon *284*

L'approccio dell'analisi transazionale
in un percorso di counseling post trauma
Percorso di counseling con i dirigenti licenziati
Roberta Martini *290*

Le relazioni che nutrono
VI Convegno nazionale

Programma
Milano, 28/29 marzo 2015

SABATO 28 MARZO 2015
Sessione plenaria - Sala Rubino e Smeraldo

Mattina

Ore 9.00 – **Registrazione dei partecipanti**

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

Ore 10.10 – **The Voice of the Voices of counselling profession in Europe: strategy, organization and main goals of the EAC**
Seamus Sheedy, EAC President e Chiara Veneri, EAC Executive Commitee

Ore 10.30 – **Attestazione di qualità e riconoscimento delle competenze**
Emiliana Alessandrucci, Presidente CoLAP

Ore 10.50 – **Counseling: un percorso complesso verso il riconoscimento della professione**
Lucia Fani, *Presidente AssoCounseling*

Ore 11.10 – **Counseling e psicologia professionale: una convivenza possibile?**
Tommaso Valleri, Segretario Generale AssoCounseling

Ore 13.00 – **Pausa pranzo**

Pomeriggio

Ore 14.00 – **Il processo di internazionalizzazione del counseling**
Davide Mariotti, Maria Grazia Di Giorgio, Veronique Fabbri Balduzzi, Commissione internazionalizzazione AssoCounseling

Ore 14.30 – **La cultura e il senso della supervisione nella pratica professionale**
Alessandra Caporale, Supervisor Counselor

Ore 14.50 – **Gruppi di lavoro: una risorsa per i professionisti e per il territorio**
A cura dei referenti dei gruppi di lavoro interni ad AssoCounseling

Ore 15.30 – **Pausa**

Ore 16.00 – **Assemblea dei soci**
Lucia Fani, *Presidente AssoCounseling*

Sera

Ore 21.00 – **Cena sociale**

DOMENICA 29 MARZO 2015
Sessione plenaria – Sala Theatre

Mattina

Ore 10.00 – **Inizio I sessione di speech**

Slot #1 – **Counseling motivazionale: un aiuto a coltivare il senso della propria nutrizione**
Antonio Bimbo

Slot #2 – **Nutrire per permettere di perdere peso. Ritrovare il corpo**
Alberto W. Cericola

Slot #3 – **La relazione con persone con disabilità e le loro famiglie, un percorso che nutre**
Laura M. Simeoni

Slot #4 – **Il counseling per persone sieropositive**
Angela Infante

Slot #5 – **Domande&risposte**

Ore 11.40 – **Intervallo**

Ore 12.00 – **Inizio II sessione di speech**

Slot #1 – **L'amore che mimetizza**
Dianora Natoli, Giorgio Piccinino

Slot #2 – **L'ascolto come tratto fondamentale del pensare. Counseling in università**
Pietro Pontremoli

Slot #3 – **In direzione ostinata e contraria: lasciare andare le relazioni che ci avvelenano**
Giorgio Lavelli

Slot #4 – **Il counseling tras-formativo: efficacia di microinterventi di counseling all'interno di percorsi di formazione**
Alessandra Cosso

Slot #5 – **Domande&risposte**

Ore 13.40 – **Pausa pranzo**

Ore 15.00 – **Inizio III sessione di speech**

Slot #1 – **"Ma tu come mi vedi?": nutrire l'autostima degli adolescenti**
Ilaria Mandolesi

Slot #2 – **Genitorialità e rappresentazioni. Interventi di counseling a sostegno di genitori e bambini**
Francesco Vadilonga

Slot #3 – **I counseling nel recupero motorio con persone con esiti da ictus**
Elisabetta Graziani, Gabriele Ciucci

Slot #4 – **ComuniCARE. La relazione di aiuto come strumento di fronte alla morte perinatale**
Cristina Fiore

Slot #5 – **Domande&risposte**

Ore 16.40 – **Chiusura dei lavori**

DOMENICA 29 MARZO 2015
Workshop

La giornata di domenica 29 marzo è caratterizzata da 30 sessioni parallele alla sessione plenaria: 30 workshop e laboratori esperenziali suddivisi in 3 fasce orarie (10-12, 12-14 e 14-16) e distribuiti su 10 sale.

Workshop fascia oraria 10-12

Lab #1 – **Biogestalt: integrare mente, emozioni e corpo nella relazione di aiuto**
Alessandra Callegari, Riccardo Sciaky

Lab #2 – **Gruppi di genitori: conforto, consapevolezza, crescita**
Susan Gagliano

Lab #3 – **La funzione paterna tra ferita e nutrimento**
Antonio Piccinni

Lab #4 – **Corpo e relazioni in famiglia. La proposta biosistemica**
Chiara Marazzi

Slot #5 – **Maschile plurale: uomini e counselor, counselor uomini**
Edoardo Bracaglia

Lab. #6 – **Genitori si nasce e si diventa: il videointervento nel percorso di crescita con i figli**
Annamaria Napoletano

Lab. #7 – **Il sapore delle relazioni nei modelli famigliari**
Gruppo di lavoro AssoFamiglia

Lab. #8 – **Tra immagini colorate e pagine di cartone: proposte di lettura nutrienti nei gruppi di counseling per mamme e papà**
Valeria Balistreri

Lab. #9 – **AmarSi, dal Mal d'Amore alla capacità di Aprire il Cuore all'Altro**
Michele Andolina

Lab. #10 – **Il counseling educativo per i genitori: l'approccio dell'analisi transazionale**
Francesco Aprile

Workshop fascia oraria 12-14

Lab. #11 – **Il corpo e il movimento come risorse nella relazione**
Riccardo Vanni

Lab. #12 – **Trovare la propria voce. Counseling vocale e musicale per adolescenti alla scoperta di sé**
Irene Dolzani

Lab. #13 – **Essere o non essere: identità e appartenenza attraverso la danza**
Fernando Battista

Lab. #14 – **Il counseling sportivo con gli adolescenti**
Alessandro Pardocchi

Lab. #15 – **Counseling scolastico: un modello di intervento sistemico**
Monica Teruzzi, Laura Mantegazza, Antonella Cucchi

Lab. #16 – **Il counselor compagno di viaggio nel propgetto di affido**
Anna Consiglio

Lab. #17 – **Lavorare sull'accettazione del cambiamento per riscoprire la gioia e la serenità anche nella terza età**
Nicoletta Piardi

Lab. #18 – **Famiglie speciali: percorsi di accompagnamento**
Graziella Nugnes

Lab. #19 – **Affettività e sviluppo dei potenziali tardivi**
Fiorella La Musta

Lab. #20 – **Il counseling al termine della vita**
Francesca Boschetti

Workshop fascia oraria 14-16

Lab. #21 – **"Star bene a scuola!". Il counseling a orientamento somatorelazionale applicato al mondo della scuola**
Marinella Boscolo

Lab. #22 – **Donne in rete: counseling di gruppo per donne in bilico tra lavoro, affetti e spazi personali**
Marina Sangalli, Cristina Tegon

Lab. #23 – **La gioia per nutrire la vita**
Gaetana Conversano

Lab. #24 – **Sogni e cambiamento**
Maria Elisabetta Morici

Lab. #25 – **Pensare e ripensare il lavoro che cambia: nutrire la mente attraverso la nuova pensabilità del lavoro nei contesti di crisi**
Annamaria Rigoni

Lab. #26 – **Il counselor scolastico, agente positivo del cambiamento**
Maria Cristina Pochintesta

Lab. #27 – **Con sguardo di padre (dal concepimento alla nascita). Pratiche di paternità con l'esplorazione consapevole**
Stefano Carrara

Lab. #28 – **Progettare il proprio futuro professionale**
Fernanda Siboni

Lab. #29 – **Stress è divertimento: tecniche teatrali per esplorare il nostro ritmo**
Serena Granzotto, Eugenio Galli

Lab. #30 – **Generare benessere integrando il counseling con altre tipologie di intervento nelle organizzazioni**
Maria Vittoria Colucci, Silvia Ronzani, Eliana Stefanoni (AssoOrganizzazioni)

Apertura dei lavori

Buongiorno a tutti, ben arrivati

È con grande emozione e gioia che apro il sesto convegno nazionale di AssoCounseling, un Convegno che vede la partecipazione di un numero sempre maggiore di colleghi, scuole, ospiti che partecipano al nostro appuntamento annuale.

Mi sento onorata di rappresentare un'Associazione che, nel tempo, è stata capace di costruire una comunità professionale che si sviluppa e si articola, condividendo con passione e serietà un comune progetto, ovvero lo sviluppo della professione del Counseling in Italia.

Il convegno è un momento in cui confrontarsi, scambiarsi esperienze, condividere l'operato dell'anno trascorso e decidere insieme le linee nuove linee programmatiche, i progetti su cui vogliamo investire e le scelte di politica professionale che, sempre più, vedono AssoCounseling impegnata in prima linea nel portare avanti la professione di Counseling in Italia.

Quest' anno abbiamo fatto fronte al ricorso presentato dal Cnop (Consiglio Nazionale Ordine Psicologi) al Tar del Lazio, contro il Ministero della Salute, il Ministero dello Sviluppo Economico (M.I.S.E.) e AssoCounseling, ricorso con cui è stato impugnato il provvedimento con cui il M.I.S.E. ha iscritto AssoCounseling nell'elenco delle associazione delle professioni non regolamentate, di cui alla legge 4/2013.

Ritornerò nel corso di questo convegno sul significato politico di questo ricorso ma credo che questi siano "i colpi di coda" di una vecchia logica e di un vecchio modo di muoversi nell'ambito della politica professionale, questo procedimento non mi preoccupa, perchè nulla può arrestare la realtà del Counseling che è stata creata in Italia negli ultimi 30 anni.

Ringrazio le associazioni (AICo, ANCoRe, CNCP, REICO, SICOOL) che si sono schierate in questo procedimento, il Colap per l'impegno e le battaglie politiche che conduce per le professioni non regolamentate e, soprattutto, tutti voi soci che siete rimasti vicini e ci avete appoggiato e supportato in questa vicenda giudiziaria.

Avverto la necessità di sviluppare, all'interno di questo convegno, il tema dell'inserimento del Counseling nel mondo del lavoro, affrontando un argomento che sembra essere, in generale, lontano dalle professioni di aiuto in genere, ovvero il carattere imprenditoriale delle libere professioni.

Altro tema che reputo fondamentale è la necessità di sviluppare la ricerca e le risultanze scientifiche del counseling, così che possano essere divulgate e condivise nei vari ambiti sociali e professionali.

Credo che il lavoro portato avanti tutti insieme in questi anni, ci abbia condotto fino a qui, fino ad assumere un ruolo direi fondamentale per lo sviluppo del Counseling in Italia, adesso siamo pronti per fare un ulteriore passo che porti allo sviluppo e all'implementazione della nostra professione a cui ci dedichiamo con competenza, passione e volontà.

Auguro quindi a tutti voi un buon convegno e ricordo ai soci la partecipazione all'Assemblea.

Lucia Fani

Counseling e psicologia professionale: una convivenza possibile?

Grazie, grazie a tutti.

Buongiorno a tutte le socie e a tutti i soci di AssoCounseling, ai referenti delle scuole e ai loro collaboratori, agli allievi, ai counselor esterni, ai relatori e agli ospiti.

Anzitutto vorrei ringraziare tutti voi, al di fuori di ogni retorica, per il grande entusiasmo con il quale avete accolto questo sesto convegno nazionale di AssoCounseling.

Grazie in particolare a coloro che vengono da fuori Milano. Grazie ad ognuno di voi che impegna due giorni del proprio tempo, due giorni sottratti al proprio lavoro e alle proprie famiglie per stare insieme a noi.

Forse non dovrei più stupirmi, ma vedere oltre 800 adesioni ad un convegno di un'associazione professionale, dà la misura non solo della vitalità della stessa, di tutti i suoi soci e del loro operato, ma anche dell'evoluzione che ormai inesorabilmente il counseling sta avendo in Italia.

Il counseling è un qualcosa che ci lega e ci accomuna e il convegno annuale di AssoCounseling è ormai diventato un appuntamento che risponde all'esigenza così sentita da parte di tutti noi di ritrovarsi. Di trovarsi in un luogo e in uno spazio in cui parlare di counseling, in cui confrontarsi con altri colleghi, in cui trovare anche solo un momento per un caffè insieme.

Questo è il nostro convegno, dal "lontano" 2010 in cui ci ritrovammo – poco più che un centinaio – alla Casa della Cultura, qui a Milano, passando negli anni successivi attraverso Firenze e poi di nuovo Milano, in una costante evoluzione. Un'occasione per rendere ragione del tempo, delle energie, dell'entusiasmo che ognuno di noi mette in questa nostra professione ogni giorno, tutti i giorni dell'anno.

Questa mia breve relazione ha più che altro l'obiettivo di favorire un dibattito interno alla nostra categoria che, possibilmente, possa a sua volta stimolare riflessioni più ampie che coinvolgano altre categorie professionali a noi vicine.

In questi anni abbiamo assistito a cambiamenti importanti.

Cambiamenti legislativi con il varo della Legge 4. Legge, a dire il vero, ancora da troppi poco compresa. Legge che, è bene ricordarlo un'altra volta ancora, non va a regolamentare o a riconoscere niente, tanto meno il counseling. Legge che però, nella sua quasi disarmante semplicità, ha rotto un sistema monopolistico che andava avanti in Italia da oltre un secolo: quello degli Ordini professionali. Legge dal contenuto altamente "politico" ma che, per uno strano scherzo del destino, è passata grazie ad un Governo tecnico. Questa Legge è la nostra base da cui partire, la nostra base su cui iniziare a costruire il nostro futuro professionale.

Ci sono stati poi cambiamenti inerenti il nostro sistema di rappresentanza. L'Italia è finalmente e a pieno titolo rappresentata all'interno dell'associazione europea, grazie allo straordinario lavoro di Federcounseling e alla grande tenacia con cui la nostra Chiara Veneri – referente italiano in EAC – porta avanti le nostre istanze. Proprio questa mattina avete appreso dalla viva voce del Presidente Sheedy la grande novità sul certificato europeo di counseling. Certificato che, è bene ribadirlo, pur non avendo un carattere immediatamente "operativo" né tanto meno valore legale, rappresenta un punto fermo importante lungo la strada che porta al riconoscimento della nostra professione.

Quello appena trascorso, dal nostro ultimo convegno a Firenze, è stato un anno ricco di avvenimenti. Avvenimenti che riguardano sia l'associazione sia, più in generale, tutto il mondo del counseling.

Sicuramente l'inserimento di AssoCounseling negli elenchi del Ministero dello Sviluppo Economico (MISE), a cui fa da contraltare il ricorso presentato dal Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psico-

logi (CNOP) al TAR del Lazio, ricorso di cui più avanti avrò modo di parlare dettagliatamente.

Ma qual è la vera novità?

Sento in maniera molto forte l'idea e la percezione che qualcosa nel mondo del counseling sta cambiando.

Le associazioni professionali di categoria, finalmente, stanno iniziando ad occuparsi anche di politica professionale, quello che secondo me deve essere l'obiettivo e la mission principale.

Dopo molti anni di quasi totale inattività, che di fatto oltre ad aver causato la perdita di tempo prezioso ha anche allontanato molti counselor dalle logiche associative, oggi la maggior parte delle sigle del settore ha iniziato ad occuparsi attivamente della categoria dei counselor.

Certamente pesa nell'economia generale la posizione di retroguardia di alcune sigle, ma altrettanto certamente è innegabile che negli ultimi anni abbiamo assistito ad un percorso di coesione da parte di molte associazioni che, da un punto di vista prettamente funzionale ed organizzativo, è sfociato poi nel 2013 nella nascita di Federcounseling.

Voglio rivendicare con forza che protagonista di questo processo di ricomposizione è indubbiamente AssoCounseling fin da quando, con la sua costituzione nel 2009, ha impresso una accelerazione allo sviluppo del counseling in Italia.

Conservando dove c'era da conservare, innovando dove c'era da innovare, riformando dove c'era da riformare.

Tirandosi addosso anche molte critiche che, guarda caso, venivano e continuano tutt'oggi a venire da quelle associazioni inattive per mancanza di strumenti o, peggio ancora, inattive in virtù di un chiaro disegno politico: tenere i counselor chiusi in un "recinto" perché questo è funzionale a interessi e logiche diverse. Logiche che non hanno niente a che vedere con lo sviluppo del counseling e della categoria dei counselor.

Mi auguro che in futuro possano intervenire ulteriori cambiamenti e, pur nella diversità e nelle differenze individuali, si possa addivenire ad una posizione condivisa su molti dei temi che ritengo fondanti per i counselor.

Voglio tuttavia spendere anche due parole sul ricorso al TAR promosso dal CNOP.

In data 14 novembre 2014 il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi (CNOP) ha depositato al Tribunale Amministrativo del Lazio un ricorso contro il Ministero dello Sviluppo Economico (MISE), contro il Ministero della Salute e contro AssoCounseling per l'annullamento del provvedimento con il quale il Ministero dello Sviluppo Economico (MISE) ha iscritto AssoCounseling negli elenchi di cui alla Legge 4/2013 (elenco delle associazioni professionali non regolamentate) nonché per l'annullamento del Parere del Consiglio Superiore della Sanità del 2011. Parere che, in buona sostanza, legittimava il counseling come una professione "altra" rispetto a quella di psicologo.

Psicologi contro il resto del mondo? Dal ricorso depositato parrebbe proprio di sì.

Il CNOP ricorre contro l'inserimento di AssoCounseling nell'elenco delle associazioni di categoria tenuto dal MISE ai sensi della L. 4/2013, ma non solo: ricorre inoltre contro i vari pareri rilasciati negli ultimi anni da – nell'ordine - Consiglio Superiore di Sanità, Ministero della Salute, Ministero dello Sviluppo.

E poiché, nella sostanza, il CNOP motiva le sue richieste sostenendo che il counseling è un'attività riservata per Legge agli iscritti all'Ordine degli psicologi o, in subordine, ai laureati con la triennale iscritti alla sezione B dell'Albo (i così detti psicologi junior), molte associazioni di counseling hanno deciso di depositare un intervento ad opponendum ovvero un intervento adesivo per sostenere la posizione di AssoCounseling (che di fatto è la posizione di tutti).

Ringraziamo dunque le associazioni AICo, ANCoRe, CNCP, REI-

CO e SICOOl che sono al nostro fianco in questa battaglia.

Siete stati in molti a chiedermi, negli ultimi due mesi, se sono preoccupato di questo ricorso.

No, nella maniera più assoluta. Non solo e non tanto perché credo di rappresentare delle istanze che si collocano nel giusto, ma perché forse questo ricorso rappresenterà la chiave di volta per la risoluzione di una questione che ormai si trascina da troppi anni.

Il Segretario Generale del Movimento Psicologi Indipendenti, Rolando Ciofi che sentirete più avanti nella tavola rotonda, ha avuto modo di scrivere che questo ricorso rappresenta un passaggio che segna una svolta: quale che sia il pronunciamento del TAR lo scontro è divenuto istituzionale.

Sono totalmente d'accordo e anzi rilancio sostenendo che questo ricorso, indipendentemente dall'esito, non potrà che farsi promotore di un'accelerata nel processo di definizione del counseling.

Ma voglio andare oltre, e credo che sia arrivato il momento di aprire in Italia una discussione sull'evoluzione che ha avuto la psicologia negli ultimi 30 anni e di come le professioni che gravitano attorno ad essa si debbano collocare.

La mia posizione è nota e non voglio annoiarvi riproponendovela. In estrema sintesi: la professione di psicologo è morta il giorno stesso in cui è nata, almeno formalmente, ovvero il 18 febbraio del 1989 con il varo della Legge 56, la legge di ordinamento della professione di psicologo.

Professione nata grazie ad una mediazione a ribasso con i medici, ha buttato alle ortiche decenni di storia tentando di fare intorno a sé terra bruciata. Abbandonando pezzi di società per oltre venti anni, salvo poi pensare di riprenderli attraverso logiche prettamente corporative, portando avanti istanze esclusiviste che, a mio parere, sono del tutto anacronistiche. E questo è avvenuto nel momento in cui si sono accorti che tali spazi, lasciati vuoti, sono stati riempiti da altri.

Chiudo in due parole la questione, sulla quale comunque ci sarà modo di tornare durante questa giornata con altri interventi: il mondo sta correndo alla velocità della luce e, nel bene o nel male, questa corsa genera una sempre maggiore complessità.

Bene, io credo che la complessità vada "governata", non negata e che all'interno delle professioni di area psicologica il counseling possa e debba farsi promotore di un percorso di crescita e di armonizzazione, di un percorso che valorizzi le differenze. Ma le differenze si valorizzano solo se prima le si accolgono, le si comprendono e le si fanno proprie.

Sono partito da voi e da voi voglio tornare: centinaia di persone hanno fatto centinaia di chilometri per essere qui oggi, segno che davvero il futuro è il luogo nel quale stiamo andando.

Grazie per l'attenzione e buon convegno a tutti!

Il presente testo è la trascrizione della relazione del Segretario Generale di AssoCounseling, Tommaso Valleri, del 28 marzo 2015 durante il sesto convegno nazionale di AssoCounseling, Le relazioni che nutrono, tenutosi a Milano dal 27 al 29 marzo 2015.

L'autore

**** Tommaso Valleri**, Segretario Generale di AssoCounseling e Presidente di Federcounseling è un counselor professionista, trainer e supervisore, da sempre impegnato in politica professionale.*

01. Relazioni

Le Relazioni che nutrono

Atti del VI Convegno nazionale
Milano, 28/29 marzo 2015

Counseling Motivazionale: un aiuto a coltivare il senso della propria nutrizione

Antonio Bimbo *

Nutrirsi significa garantire le condizioni per cui possa continuare giorno dopo giorno l'evoluzione, la crescita personale, significa individuare uno spazio e un tempo da dedicare a sé, in cui tutto questo possa avvenire. Mangiare troppo e male vuol dire avere un cattivo rapporto con il cibo, collegato a bisogni profondi e non sempre consapevoli. Questo rapporto copre aspettative, passioni non soddisfatte altrimenti e dona una complessa compensazione. Complessa al punto che la persona perde e sacrifica in questo rapporto parti essenziali della sua vita e delle sue possibilità di benessere. Nel lavoro proposto si mette a fuoco uno dei più importanti tratti comuni al disarmonico comportamento alimentare: l'*uso del cibo come medium emozionale di valorizzazione*, dove esso rappresenta, cioè, il mezzo di più facile accesso riconosciuto dalla persona per rifuggire sensazioni di vuoto-dolore o per accedere a stati emozionali che rimandino consistenza e piacere.

Attraverso l'accoglienza, l'ascolto profondo, l'empatia, la narrazione, la relazione, la persona può far emergere una comprensione-accettazione-differenziazione-ecologia di sé. In sintesi.

La comprensione del proprio rapporto col cibo. La relazione viene qui intesa da un punto di vista olistico. Dove la persona e il cibo sono legati da una finalità di nutrimento e di rinnovamento. Come dire: *non di solo pane vive l'uomo*.

La valorizzazione di sé come essere intero. Nutrire il proprio gusto interiore alimenta una sincera autostima e, quindi, rende indesiderabile l'abuso di cibo come medium emozionale di valorizzazione. Sviluppare e mantenere un senso interiore di sé, di benessere, crea sostegno nelle difficoltà così come nei periodi felici perché ci fa sentire persone dotate di senso e di valore, di un prima e di un dopo, seppur ben focalizzati nel qui e ora.

Se tratti una persona
per come è, resterà
quello che è, ma se
la tratti per ciò che
potrebbe essere
diverrà ciò che
dovrebbe e potrebbe
essere.

J. Wolfang Goethe

Apriamo questo contributo sottolineando due brevi note: l'importanza del lavoro di rete, anche e soprattutto in questa area, in cui l'approccio deve essere multidisciplinare; l'esperienza si riferisce esclusivamente a persone che mangiano troppo.

Rogers sostiene che le persone, in una particolare condizione terapeutica, cambiano spontaneamente in modo positivo. Questa tendenza all'autorealizzazione è spontanea come la crescita delle piante verso la luce, quando viene dato loro il terreno fertile, l'acqua e la luce del sole. È come se ognuno avesse uno stato di maturazione finale o uno scopo, in greco *telos*, verso il quale in date condizioni favorevoli, tenderà a crescere. Il *telos* della ghianda è la quercia. Questa innata tendenza all'autorealizzazione che spontaneamente fa protendere verso un telos positivo, date certe condizioni, vale anche per le persone (Miller, Rollnick, 2014). Ci piace questo richiamo di Rogers alla prospettiva evolutiva umana, essa colloca la relazione d'aiuto nell' ambito dello sviluppo delle risorse e potenzialità della persona, disegnando una sostanziale similitudine tra il percorso di un cambiamento che si realizza autonomamente e il percorso di un cambiamento accompagnato in una relazione d'aiuto, concetto più volte ripreso dal Counseling Motivazionale (d'ora in poi C.M.) (Prochaska, DiClemente, 1992).

Quale relazione può esistere tra lo spirito del C.M. e il senso della nutri- zione? Lo spirito del C.M. implica un rispetto profondo per il prossimo, esso si esprime attraverso il riconoscimento del valore assoluto

della persona, la sua accettazione incondizionata, un'accurata empatia, la valorizzazione dell'autonomia e del suo senso di sé. Nutrirsi significa garantire le condizioni per cui possa continuare giorno dopo giorno l'evoluzione, la crescita personale, significa individuare uno spazio e un tempo da dedicare a sé, in cui tutto questo possa avvenire. Mangiare troppo e male vuol dire avere un cattivo rapporto con il cibo, collegato a bisogni profondi e non sempre consapevoli. Questo rapporto copre aspettative, passioni non soddisfatte altrimenti e dona una complessa compensazione. Complessa al punto che la persona perde e sacrifica in questo rapporto parti essenziali della sua vita e delle sue possibilità di benessere. Nel lavoro proposto si mette a fuoco uno dei più importanti tratti comuni al disarmonico comportamento alimentare: ***l'uso del cibo come medium emozionale di valorizzazione***, dove esso rappresenta, cioè, il mezzo di più facile accesso riconosciuto dalla persona per allontanarsi da sensazioni di vuoto-dolore o per avvicinarsi a stati emozionali che rimandino consistenza e piacere (Bimbo, 1997). Le persone che mangiano troppo fino a crearsi danni alla salute, utilizzano un comportamento, una sostanza (il cibo) per alterare il proprio stato emozionale. In questi casi, se il cibo rappresenta la possibilità più facile, più abituale e funzionale per sentirsi nel modo desiderato, ci si troverà nel bel mezzo di una dipendenza, cioè di una limitazione, di una scelta obbligata perché senza un vero potere personale di scelta.

A volte sentiamo persone dire: "è come se una parte di me mi spingesse a divorare il cibo". Quando le persone parlano così, stanno comunicando che non hanno un controllo consapevole su quel comportamento. È come se una loro parte interna decidesse che la miglior cosa da fare sia riempirsi di cibo, spingendole a continuare a mangiare, poco importa cosa avessero pensato consapevolmente di voler fare. È come se non avessero altra scelta: è come se una parte di loro li spingesse ad avere quel comportamento (Andreas, Andreas, 1995). Anche qui la via d'uscita consiste nel riconoscere gli stati emozionali compensati dal cibo e nel trovare modalità diverse, ecologiche, senza effetti collaterali,

per accedere a quegli stati interiori percepiti come valori personali.

Un nuovo studio apparso sui Proceedings of the National Academy of Sciences mostra che le convinzioni che nutriamo al momento dell'assunzione giocano un ruolo significativo nella risposta neurologica alle sostanze/comportamenti utilizzate e modificano la reazione fisiologica dell'organismo. I risultati delle attivazioni cerebrali hanno mostrato che le credenze personali sono potenti quanto le sostanze psicoattiva. Nel nostro caso possiamo riconoscere una triplice sinergia tra convinzioni personali e comportamento. La convinzione di avere un bisogno/sentimento inevaso, la convinzione che il cibo mi aiuti (autoterapia) e la convinzione che non riesco ad aiutarmi così bene in altro modo diventano percezioni che si autorinforzano e che creano un potente legame tra comportamento e funzione attesa.

L'inizio del percorso di counseling consiste nello stimolare nella persona la voglia di cominciare a comprendere i motivi per cui mangia troppo, comprendere cosa c'è dietro a ogni suo attacco di fame, comprendere il modo in cui mangia. Ad esempio si colgono le differenze qualitative nel rapporto col cibo tra chi mangia troppo ai pasti in famiglia, chi mangia in eccesso nelle situazioni ludico/gregarie e chi si rifugia nel cibo da solo, quasi di nascosto. L'intento, quindi, è quello di fornire alcuni basilari elementi di consapevolezza e, soprattutto, di stimolare il desiderio di liberarsi dal craving[2].

Nella relazione di aiuto con la persona si attiva un lavoro sui principali fattori di motivazione interna: la disponibilità (voglia) di consapevolezza/cambiamento; la frattura interiore (l'importanza percepita di spostarsi dallo status quo e la preoccupazione di rimanere nello status quo); il senso di autoefficacia (quanto si sente capace, quanto riesce ad attivare i cambiamenti desiderati e a migliorare le proprie competenze). Poi si lavora per far emergere alternative, interessi, valorizzazioni, differenziando il comportamento dalle finalità.

Vediamo in sintesi il processo.

Stabilire la relazione. Si basa sull'accoglienza motivante, la sintonia empatica, il cogliere parole e gesti chiave, il creare un clima di fiducia in sé, nella relazione e nel percorso evolutivo.

Focusing. La comprensione dell'esperienza cioè del rapporto con il cibo. Il rapporto va considerato da un punto di vista olistico. Dove la persona e il cibo sono legati da una finalità di nutrimento e di rinnovamento. Di nutrimento globale. L'immagine è quella di un puzzle che può costituirsi e rendersi significativo solo nell'insieme delle mattonelle armonicamente collegate.

Evoking. Come posso provvedere al mio nutrimento? Questa è la domanda fondamentale a cui ciascuno di noi in modo molto personale è chiamato a rispondere. Ognuno ha le proprie convinzioni, i propri criteri e associazioni. Qui è importante evocare disponibilità, voglie, esigenze, interessi, valori, desideri per iniziare a modulare, a provare altre strade. In quali modi posso prendermi cura di me? A questo punto, "il compito del counselor è quello di assistere la persona nella ricerca del suo vero Sé e poi di aiutarlo a trovare il coraggio di essere quel Sé e potrà farlo accompagnandolo nell'identificazione e nell'espressione delle sue emozioni" (May, 1991).

Change. Il cambiamento come crescita emozionale e culturale (personale, per il proprio percorso evolutivo nella riscoperta del proprio gusto interiore; sociale, per le risonanze nelle relazioni; antropologica, per le nuove prospettive nell'attribuzione di senso e di valore agli eventi). Riscoprire, riattivare il proprio gusto interiore rende indesiderabile l'abuso di cibo (o di quant'altro) come medium emozionale di valorizzazione. Aiuta a valorizzarsi come essere originale, a sviluppare e mantenere un senso interiore di sé, di benessere, di integrità e persino un collegamento con qualcosa di profondo in noi, che ci possa sostenere nelle difficoltà così come nei periodi facili, perché ci fa sentire persone dotate di senso e di valore, di un prima e di un dopo, seppur ben focalizzati nel qui ed ora.

Il piacere non è un optional, è un dispositivo biologico utile alla

sopravvivenza. La possibilità di uscire dal circolo vizioso è data da un vero e proprio lavoro di elaborazione della frattura, di crescita e valorizzazione personale. Vale a dire che il cambiamento non potrà mai essere un'operazione in negativo, dove si toglie semplicemente qualcosa, in questo caso qualche piatto di pasta asciutta. Il cambiamento è crescita emozionale e culturale e per realizzarsi ha bisogno di sviluppare alternative personali che sappiano salvaguardare le finalità, i vantaggi insiti nei vecchi comportamenti. Una volta interrotto un comportamento sgradito, la persona è aiutata a individuare una serie di possibilità che sappiano condurre alle stesse sensazioni piacevoli, senza gli effetti collaterali negativi. Se non si sviluppano sicurezze, capacità di uscire dal dolore e provare piacere senza ricorrere al cibo, la persona cercherà automaticamente di procurarsi le sensazioni scomparse. Il bisogno da colmare è autentico e se non si creano nuove strade, inconsciamente, si ripercorrono i moduli già tracciati, incorrendo in ricadute e surrogati.

Il presupposto semplice ma centrale consiste nel fatto che è meglio avere delle possibilità di scelta che non averne. Il non averne, o più propriamente, il credere di non averne, relega la persona nella scelta obbligata e compulsiva, perché unica possibilità di accedere alla funzione percepita come valore.

Cogliere ed affrontare la separazione fra il problema e la funzione assolta, vuol dire, invece, costruire un passo fondamentale nella crescita di una persona. Il passaggio dal vincolo alla possibilità di scelta che struttura l'autonomia e conduce alla individuazione di un proprio gusto interiore, di un proprio stile e direzione di vita.

Il gusto interiore riguarda la qualità delle emozioni percepite, la capacità di provare piacere ed entusiasmo per quanto si sta facendo. Riguarda la capacità di impegnarsi e di proseguire in ciò che dà un senso alla propria vita e procura un'intima soddisfazione.

Ciò che dà un senso alla vita, che permette di coltivare sogni e di impostare progetti, di affrontare difficoltà, di superare le perdite, di andare avanti e di provare piacere, rimanda al sistema personale di attri-

buzione di significati, di credenze, valori, convinzioni (ciò che è importante e motivante per me, ciò che significa per me, ciò che è possibile, desiderabile, prioritario per me e ciò che invece non potrei **mai** permettermi di fare).

Vale a dire che questo sistema disegna i confini, i limiti del nostro fare - non fare, del nostro percepire come attrazione - ripugnanza, piacere - dolore, affidabile - temibile, tollerabile - intollerabile, etc. In questo senso il mangiare in sovrabbondanza si avvicina ad altre *addiction*, dove il comportamento compulsivo assume un rilievo evidente: rappresenta una possibilità di accesso facile e immediato all'alterazione dello stato emozionale indesiderato.

Il cambiamento consiste quindi nel concepire e costruire comportamenti nuovi e flessibili che sappiano rispettare le finalità della persona. In questo modo si apre la strada delle capacità differenziate e del potere personale di accedere agli stati emozionali valorizzati, a cui si attribuisce, cioè, un valore vitale, e, proprio per questo, in grado di produrre piacere, gratificazione e sostegno. Si entra, così, in contatto con il proprio gusto interiore, il che rende indesiderabile, perché non più funzionale, l'uso delle sostanze come medium emozionale di valorizzazione.

Controllo ecologico. Ogni cambiamento rispetta l'ecologia interna se si armonizza con i criteri, i valori, i sentimenti, le relazioni, le finalità della persona, altrimenti nascono disagi, resistenze, insoddisfazioni, ritorni ai vecchi comportamenti. La persona viene invitata a fare una ricognizione della qualità dei suoi stati d'animo, delle sue emozioni, delle sue condizioni di vita, dei suoi rapporti nei contesti di riferimento, di quanto si sente soddisfatto, della voglia di continuare e rinforzarsi nel proprio percorso evolutivo.

L'esperienza realizzata col C.M. rappresenta un modo ecologico, naturale ed effettivo di entrare in contatto con le emozioni di valorizzazione interiore, a cui si attribuisce, cioè, un valore vitale, e, proprio per questo, in grado di produrre piacere, gratificazione, sostegno e un senso autentico d'intima gioia. Rappresenta un modo per entrare in contatto con il proprio gusto interiore, il che rende indesiderabile, perché non più necessario, il ricorso a qualsiasi tipo di stampella, di surrogato o di droga (compreso il cibo) vissuta come artifizio emozionale di valorizzazione. Finalmente liberi e capaci di accedere ben altrimenti a quegli stati interiori percepiti come valori personali, come spazi di luce, di armonia e di senso in cui ritrovare se stessi e il proprio benessere profondo. In questo senso i valori rappresentano i semi autentici del benessere interiore. Rappresentano il desiderio intenso che ci anima, il brivido che ci attraversa, appartengono alla nostra voglia di sentirci completi, consistenti, in sintonia con un senso di identità globale, interiore e spirituale.

Prendere confidenza con i propri valori profondi, con il senso e il gusto che ci procurano, prendere confidenza con la possibilità di assumere una certa direzione nella propria vita, sentendosi meno in balia degli eventi e più in contatto con le proprie emozioni e risorse, è il significato profondo, cioè professionale e affettivo che associamo al percorso di counseling.

Infine, una riflessione. Sovralimentazione, sovrappeso e obesità spesso sono correlati a uno stile di vita generoso nel danneggiare la persona. È l'O.M.S. che lo dice a chiare lettere. E la più importante Associazione scientifica mondiale sui Disturbi Alimentari, Academy of Eating Disorders, lo conferma. Ma, si può imporre una scelta di vita, seppur salutare? Sappiamo bene gli *orrori* prodotti dal proibizionismo in tutti campi! Stili di vita orientati al benessere dovrebbero essere evocati, valorizzati e nutriti da informazioni, culture e pratiche sociali interessate al rispetto delle persone, al loro diritto di evolversi e realizzarsi. Fare cultura ex ante è molto più efficace che vietare ex post. La prevenzione rappresenta la strategia principale per imparare a nutrirsi armonicamente. Ma soprattutto appare l'importanza di creare opportunità per le persone di sentirsi felici, di poter realizzare il loro benessere psichico, fisico e relazionale. Lo si può fare rispettando gli equilibri emotivi delle persone, incoraggiandole ad essere più attente e più sicure di sé (Nizzo-

li, 2013). E in questo, il counseling ha pieno diritto di cittadinanza, può dire e fare la sua parte.

Note

[1] La ricerca è stata condotta da un gruppo di neuroscienziati guidati da Read Montague, direttore della unità di psichiatria computazionale del Virginia Tech Carilion Research Institute Stati Uniti, un centro accademico che utilizza procedure di neuroimaging per indagare le correlazioni tra pensiero, emozioni, comportamento e attivazioni cerebrali.

[2] Il craving è il desiderio impulsivo per una sostanza psicoattiva, per un cibo o per qualunque altro oggetto/comportamento gratificante: questo desiderio impulsivo può indurre il comportamento additivo e la compulsione finalizzati a fruire dell'oggetto di desiderio (DSM V, 2014).

Bibliografia

Andreas C., Andreas T., (1995), I nuclei profondi del sé, Astrolabio-Ubaldini, Roma

Bimbo A., (1997), Emanciparsi dalle dipendenze, Franco Angeli, Milano

May R. (1991), L'arte del counseling, Astrolabio-Ubaldini, Roma

Miller W.R., Rollnick S., (2014), Il colloquio motivazionale, Erickson, Trento

Nizzoli U., (2013), Prevenzione, Sovrappeso e obesità, Personalità Dipendenze, 19 (47): 137-140. 1-2 2013

Prochaska J.O., DiClemente C.C., (1992), Stages of change in the modification of problem behaviors, Prog Behav Modif; 28: 183-218 PMD 1620663

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.antoniobimbo-counselor.it*
- **Sito della scuola:** *www.scuoladicounseling.it/ferrara*

Nutrire per permettere di perdere peso. Ritrovare il corpo.

Alberto Walter Cericola *

L'intervento descrive l'esperienza fatta con l'Associazione CIDO con i pazienti portatori di obesità. L'importanza fondamentale del counseling nel paziente portatore di obesità è ormai documentata da più di 20 anni. La conoscenza e la formazione per l'operatore destinato al supporto di tali clienti deve essere specifica e di alta qualità essendo loro fin troppo spesso soggetti a pregiudizi e discriminazioni. Inoltre occorre conoscere le dinamiche più frequenti.

… se foste persone con obesità grave persino sedere nelle sedie sulle quali siete ora seduti …sarebbe un problema

…provate a immaginare una scala mobile di un terzo piano di un ipermercato qualsiasi ed un black out bloccasse quella scala mobile…… Se foste persone con obesità…… Questo sarebbe uno scenario tutt'altro che semplice.

Camminare, scendere le scale anche senza fretta con un corpo appesantito comporta fatica, sudore, impaccio e talvolta dolore. Il cuore è affaticato e subito batte veloce, il fiato si fa corto. L'aria e lo spazio intorno sembrano diventare un denso magma… e allora occorre fermarsi…

Essere obesi non è una colpa! (Luigi Liuzzi)

Tale condizione è determinata da un insieme di fattori genetici, ambientali, culturali, fisici, psicologici e persino fisiologici che concorrono a quello stato che definiamo "obesità", ma inn realtà di dovrebbe parlare delle obesità tenendo conto delle possibili combinazioni e dei differenti pesi delle diverse componenti.

Se è vero che ogni persona ha ragioni diverse, se è vero che ogni storia è "una storia" è altrettanto vero che quando si ascolta, quando si è pronti ad accogliere le differenze, allora si possono cogliere anche le somiglianze.

È grazie ad esse che è possibile ipotizzare interventi, fare esperienza di quando, come e con quali modalità rendere efficace il counseling sanitario in questo settore.

Un intervento in questo ambito è definibile sanitario in quanto erogato spesso, anche se non solo, in tale ambiente, ma sarebbe limitativo concepirlo strettamente legato alla "tematica sanitaria" poiché questi pazienti molto più di altri hanno bisogno di riportare i nuovi stili fuori dall'ospedale inserendoli nei molteplici aspetti della loro vita.

Solo quando questo sia realmente avvenuto si può parlare di intervento efficace.

Non voglio minimizzare il fatto che molti di loro avrebbero bisogno di importanti interventi anche in ambito psicoterapeutico ai quali loro stessi sono riluttanti…

….. stanchi di essere "psicologizzati" e resi vittime della psicologia ingenua, che attraverso stereotipi stigmatizza ancor di più il pesante ed innascondibile stato.

Ed è nel qui ed ora, nella dimensione io tu alla pari che invece, i

clienti con obesità scelgono volentieri la loro guida, consapevoli che il cammino verso un cambiamento è attraversato da momenti di crisi, da impasse, da emozioni registrate nel corpo che non si vorrebbero più sentire.

Quel corpo cambia se qualcuno raccoglie quel dolore… Quello scoraggiamento… Se può essere immaginato e poi concretizzato qualcosa di diverso e di migliore… Non è lo stesso per tutti… Non è un film a lieto fine ma un processo dalla fine sconosciuta.

L'importanza di produrre fiducia in sé, azione, autorizzazione e movimento è determinante.

Molti portatori di obesità non riescono a rispettare la dieta, troppo forti sono le difficoltà, troppo poco è cambiato in loro per poter scegliere una nuova forma che rappresenti l'unità corpo - emozioni - pensieri.

Resta allora importante sapere che il rapporto non si interromperà, che la difficoltà non scoraggia il counselor che dovrà rimanere un punto fermo in un mondo fin troppo spesso fatto di solitudine rabbiosa ed annullamento emozionale.

È proprio nei momenti di delusione che il counselor viene messo alla prova come professionista, osservato nel suo eventuale cadere in un atteggiamento di giudizio, ma allo stesso tempo, misurato nella sua fermezza (dato questo sul quale concorda molta letteratura internazionale).

Vi sono alcuni elementi peculiari nel mondo delle persone obese che possono stupire il counselor non preparato in questo settore:

• I pazienti con obesità riducono al minimo il contatto col loro corpo sia visivamente, non guardandosi allo specchio, sia fisicamente. Questo

fenomeno produce il venir meno dell'importante feed back sensoriale che restituisce l'equilibrio sensazione interna - comportamento. Il problema perimetrale diviene una riduzione sempre più stretta di stimoli regolativi alla quale, nel tempo, corrisponde una drammatica riduzione delle fonti di piacere.

• Il rifiuto di vedere sé stessi nell'altro porta spesso a dinamiche difficili nei gruppi sottolineando l'aspetto di dispercezione del proprio corpo ed a disprezzare l'altro, rischiando di perdere il contatto con la realtà (chi pesa di più?), entrando in dinamiche di colpevolezza od accusatorie: "fai qualcosa per te…muori di fame!"

• La terapia dietologica può essere vissuta come ingiusta punizione che apre una dinamica di sfida, inganno-autoinganno che può giungere sino all'invidia di chi reitera comportamenti aberranti. (es. arrivano ad ingerire calorie liquide anche dopo intervento di bypass gastrico o bendaggio).

• Uno degli aspetti importanti della terapia fatta con il bendaggio gastrico è l'amplificazione del feed-back corporeo. Io stesso fui colto da molta sorpresa nell'apprendere con quanto affetto i pazienti operati chiamassero per nome il loro dispositivo medicale e con quanta precisione indicassero al chirurgo l'eventuale aggiunta di acqua fisiologica da iniettare nella sacca per ottenere il giusto feed back dal proprio stomaco.

• Nell'ambito del couseling proprio questo feed back dovrà divenire un punto cardine del processo di consapevolezza: sarà importante lavorare sul corporeo attraverso l'art counseling, esercizi corporei e di espressione emotiva finalizzata al recupero di quel sentire che parte da sé superando un modello di ingestione di elementi esterni che si accumulano senza poter divenire parte di sé nel mondo. Tutto ciò potrà

avvenire attraverso un nuovo processo di significazione (del prodotto sensoriale - esperienza percettiva); le domande chiave divengono "Cosa percepisco, cosa provo, quale significato dare, come risolvere, anche praticamente, i disagi del cambiamento".

"Nessuno sceglie di essere obeso" dice la dottoressa Angela Ferracci presidente del CIDO, "si rimane obesi per sempre anche se si dimagrisce".

"I pazienti che sono riusciti a guarire non si aspettavano miracoli, si sono fatti seguire nella preparazione ed hanno continuano un percorso di cura".

A rendere il quadro ancora più complesso, si aggiungono anche i mass media che sempre più frequentemente additano la classe dei pazienti obesi come costo per la società paragonando le spese per la loro cura a quello per sostenere una guerra.

Tutto questo non fa che accrescere il senso di colpa ed autorizza anche i medici ed operatori sanitari ad un inconscio atteggiamento di fastidio anziché motivarli ad affrontare il problema sempre più alla radice.

Molte strutture fuori Lombardia non sono in grado nemmeno di fare una TAC a persone di questo tipo, alcuni ospedali non hanno sonde abbastanza lunghe per operare, molte terapie farmacologiche non sono calibrate per pesi elevati.

Il paziente portatore di obesità può morire. È un paziente "che se l'è voluta" non importa se una persona sana non sceglierebbe mai uno stile di vita in cui si sente prigioniero del proprio corpo.

L'utilità del counseling nei disturbi alimentari è riconosciuto sia dall'APA dal 2000 (America Psichiatric Association) ed ADA (American Dietetic Association) dal 1994 in supporto ai pazienti ed ai loro famigliari. L'APA considera il counseling uno dei tre pilastri della cura, (gli altri sono le cure psicosociali e medicali), dopo la correzione dello stile alimentare naturalmente.

Nel 1991 Laessle ed altri e successivamente Brambilla, Dreisci, Peirone Brunetta nel 1995 scrivevano: "la combinazione di psicoterapia, counseling e farmacologia (adesso potremmo dire anche chirurgia), produce una percentuale di successo non visto con una singola modalità".

Nella procedura che ho avuto modo di vedere il paziente chirurgico con possibile indicazione al bendaggio gastrico veniva sottoposto ad una valutazione da parte della psicoterapeuta finalizzata

alla verifica di quei presupposti indispensabili al superamento delle difficoltà dovute alla presenza del dispositivo.

Al counselor spetterebbe il non facile compito di attivare e mantenere la motivazione in tutto il processo medico-chirurgico.

Se da un lato il risultato di tale procedura deve tenere conto di tutti gli aspetti umani tipici di questa professione e inutile nascondersi che esso sarebbe valutato con dati assai concreti come la perdita ponderale, il follow up, il drop out, ecc

Il mondo anglosassone è molto avanzato in ambito di "valutazione del risultato" avvantaggiando il comportamentismo principalmente anche se non univocamente.

Le scuole umaniste dovrebbero trovare un modello di misurazione adeguato alle loro necessità e possibilità.

Questo sforzo permetterà di valutarsi, migliorarsi e offrire garanzie di efficacia.

La partecipazione a progetti pubblici è in parte influenzata anche da quest'ultimo indice.

Molto utile sarebbe la figura di un counselor ricercatore in grado di comprendere e di impostare una ricerca.

Il mio augurio è che presto possa diventare parte riconosciuta di un

curriculum inoltre penso che sarebbe molto utile un corpus di studi di ottimo livelli fatti anche da counselor.

Bibliografia e sitografia

Delle Grave R (1998), Alle mie pazienti dico… , Positive Press

Herrin M e Larkin M (2013), Nutrition Counseling, Routledge New York.

Rasotto E. (2010), La voce del corpo , Edizioni Altravista (Pavia)

www.comitatocido.it

L'autore

**** Alberto Walter Cericola.** Advanced Counselor, esaminatore e già membro del comitato scientifico presso AssoCounseling.*

Formazione e docente presso CSTG (Centro Studi Terapia Gestalt).

Mediatore familiare, è interessato agli aspetti neuroscientifici ha tenuto lezioni ed interventi a congressi sull'argomento counseling e neuroscienze.

Oltre la forma
Micro interventi di counseling
nei percorsi formativi post universitari

Alessandra Cosso *

Il counseling come strumento di accompagnamento al cambiamento nei percorsi formativi può avere ampi spazi e possibilità di intervento. La relazione illustra due diversi casi di applicazione di questo modello integrato, due esperienze che l'autrice ha portato avanti per circa sette anni accumulando oltre 150 casi che ne evidenziano la grande efficacia.

Parole chiave: counseling e formazione, integrazione, Master

Nei Master, e nei percorsi formativi post universitari in genere i discenti sono sottoposti a fortissime stimolazioni al cambiamento da una parte del proprio profilo di competenze e, dall'altra, della propria forma mentis. Arrivati da un percorso di studi spesso troppo poco a contatto con la realtà del lavoro, devono prepararsi a "trasmutare" da studente a professionista con tutte le incognite e le relative ansie del caso. Anche nei percorsi di specializzazione di altro genere i partecipanti, in questo caso di solito più avanti negli anni, affrontano spesso con difficoltà l'evoluzione del proprio profilo identitario professionale (e no). Anche in questo caso un couselor può accompagnare e facilitare tale evoluzione in sinergia con il percorso formativo.

Sono parecchi anni che utilizzo questa formula (counseling in sinergia con la formazione) in due diverse situazioni. Seguo da sette anni in brevi percorsi (2/3 colloqui) di counseling i giovani partecipanti al Master Scienziati in Azienda di Fondazione Istud, ragazzi spesso con un curriculum scolastico e accademico elevatissimo del tutto impreparati alla vita aziendale. Utilizzo poi da oltre tre anni il counseling anche con i miei allievi di un percorso formativo in competenze di storytelling presso Scuola Holden: in questo caso si tratta di un solo intervento, in occasione della correzione degli esercizi che gli allievi devono fare dopo la lezione e che riguardano il loro rapporto con la scrittura, il talento e la creatività. Un tema che spesso è un leit motiv della loro vita e che spesso affrontano per la prima volta veramente concedendosi un corso alla Scuola Holden.

Poiché vengono integrati in Master e corsi di formazione già onerosi in termini di tempo ed energia, i percorsi di counseling sono molto brevi: due o tre colloqui, in qualche caso un solo incontro pensati proprio per *facilitare* la metamorfosi. L'esperienza ha dimostrato che bastano pochissimi colloqui per avere grande impatto sul cambiamento evolutivo di queste persone. Ma naturalmente la brevità del percorso va gestita.

Come gestire i tempi ridotti? Ecco alcune modalità di intervento e alcuni strumenti che ho trovato utili in questi percorsi e alcuni punti di attenzione di cui ho imparato a tenere conto.

Focus e timing sono fondamentali

Per non disperdere la focalizzazione dell'intervento e per aiutare i ragazzi del Master ISTUD a utilizzare appieno lo strumento del counseling che viene messo a loro disposizione, è stato utile dare un tema di riferimento per i colloqui. Il tema di solito è collegato agli obiettivi del percorso formativo, per es: la nuova identità professionale, entrare nel

mondo aziendale, integrare la passione della scrittura nella mia vita quotidiana… Il numero di colloqui come si diceva è ridotto a molto pochi: non si pensi che questo sia un limite, però. Anzi: nei primi anni di sperimentazione i percorsi erano più lunghi (fino a 5 colloqui) ma col tempo ci siamo resi conto che si creava una dispersione di energia e confusione con altri strumento di supporto che venivano offerti, come l'orientamento. Per esempio nel caso di Scienziati in Azienda (SIA) il numero giusto di incontri è stato stabilito in due, con però una tempistica ben precisa: il primo si svolge a qualche settimana dall'inizio del Master, quando i ragazzi sono tutti riuniti nelle sede residenziale sul Lago Maggiore e il secondo verso la fine della fase d'aula, un mese o due più tardi, quando i ragazzi stanno facendo i colloqui per entrare in stage. Chi poi lo desidera può richiedere un terzo colloquio successivamente.

Lavoro di squadra

Altro punto di attenzione è l'integrazione con le altre figure di riferimento dell'aula: docenti, orientatori, tutor. Molto importante è che ci sia grande coerenza e sinergia del counseling con quanto viene insegnato in aula, con il percorso di orientamento che li aiuta a scegliere e a gestire la candidatura per lo stage e con il sostegno del tutor che spesso aiuta i ragazzi nelle piccoli grandi difficoltà del percorso formativo. È quindi molto importante un buon coordinamento, periodiche riunioni del team e definire a priori come gestire il tema delicatissimo della riservatezza. Poiché inoltre il counseling viene presentato come parte integrante del Master, si è posta la questione della non volontarietà. In realtà l'esperienza ha dimostrato che in molti casi trovarsi con la possibilità di sperimentare una relazione d'aiuto è risultato estremamente positivo per alcuni partecipanti che hanno così potuto avviare un processo di riflessione su di sé che altrimenti non avrebbero avuto occasione di intraprendere. In qualche caso, il counselor ha potuto fungere da "pettine" rilevando situazioni di grave disagio (disturbi alimentari, abusi, autolesionismo..) sino a quel momento e rendendo possibile l'invio a uno psicoterapeuta o altro specialista. In alcuni di questi forse senza la "costrizione" al percorso di counseling molti ragazzi avrebbe aspettato anni, persino un'intera vita, senza chiedere aiuto.

La struttura dell'intervento

Dati i tempi brevi, un modello di intervento con una certa struttura è quasi obbligato. Negli anni ho sviluppato un modello misto, con strumenti AT (egogramma) e narrativi (fiaba copionale). L'utilizzo dell'egogramma è facilitato dal fatto che i ragazzi in aula ricevono un'introduzione alla lettura degli Stati dell'Io, il che facilita e abbrevia la condivisine dei risultati durante il primo colloquio, dove il cliente arriva col questionario già compilato. Sempre durante il primo incontro raccolgo una breve storia la fiaba preferita del del cliente che faccio scrivere direttamente sul momento per evitare interferenze e contaminazioni. Durante lo stesso colloquio si definisce il contratto (gli obiettivi del percorso) e si leggo gli stessi in relazione all'egogramma e alla lettura della fiaba che viene fatta utilizzando una griglia di lettura che permette di ricavarne molti elementi del copione di vita del cliente (Cosso, 2013, 2014). Il primo incontro termina con la definizione di quali nuovi comportamenti/atteggiamenti potrebbero essere sperimentati dal cliente per raggiungere gli obiettivi di cambiamento definiti col contratto.

Il secondo colloquio vede di solito la ripresa dei temi del primo colloquio alla luce delle esperienze vissute nel periodo tra i due incontri, un ancoraggio delle consapevolezze raggiunte e una cosiddetta *call to action*, cioè la scelta di quali azioni intraprendere da quel momento in poi per dare spazio e consistenza al cambiamento in essere. L'efficacia del counseling è risultata molto evidente negli anni per gli effetti positivi sulla costruzione dell'aula, i tempi del placement, le dinamiche di

gruppo, oltre che per le difficoltà dei singoli individui.

Fondamentale capirsi

L'altro ambito di applicazione del counseling in un setting di formazione è il Percorso Fodamenta presso Scuola Holden a Torino, rivolto a professionisti che vogliono sviluppare competenze di storytelling e scrittura. In questo caso si tratta di un solo intervento, in occasione della crorrezione degli esercizi che vengono dati come "compiti a casa". Di solito faccio scegliere al partecipante tra un compito più tecnico e uno di riflessione su di sé con l'ausilio della narrazione, con lo scopo di esplorare il proprio rapporto con la scrittura, il talento e la creatività. Si tratta, questo, di un tema sensibile che tocca nel profondo quasi tutti i partecipanti, che spesso approdano alla Holden in tarda età per recuperare una passione, un talento che han dovuto trascurare per vari motivi. Riflettere su ciò che sono diventati, ciò che avrebbero potuto essere, ciò che potranno fare della loro passione nel futuro li aiuta nella gestione e nella integrazione delle nuove competenze che acquisiscono dando una maggiore profondità all'esperienza formativa stessa.

Breve ma intenso

Concludendo mi sento di potere affermare che il counseling può essere utilizzato anche come intervento "affilato", incisivo, mirato. La possibilità di inserire il counseling in progetti di altra natura permette di creare da una parte altri spazi di intervento, dall'altra di arricchire altri contesti con una sensibilità e uno sguardo più profondo sul cambiamento.

In particolare ho sperimentato personalmente percorsi di breve durata ma con obiettivi precisi che hanno avuto un effetto importante nel potenziamento dell'efficacia di un'esperienza formativa e di evoluzione – professionale e no - dei partecipanti. Naturalmente questo tipo di modello di intervento richiede grande attenzione alla gestione del tempo: sia per quanto concerne il timing, ovvero il momento del Master in cui fissare i colloqui, sia per la brevità del percorso, che, nella mia esperienza, richiede di strutturare con cura il percorso e ogni singolo incontro, studiando modalità di intervento e strumenti Altro aspetto da curare è l'integrazione con le altre figure professionali di riferimento del percorso formativo (docenti, orientatori, tutor, …) per evitare incoerenze tra le indicazioni e i messaggi che arrivano ai partecipanti e per sviluppare sinergie (per esempio con alcune docenze e con il percorso di orientamento). Infine la focalizzazione di un tema per il counseling permette di gestire anche la non volontarietà dell'intervento e facilita l'entrare in relazione.

Bibliografia

Cosso A. (2015) , "Sviluppare l'autenticità per evolvere – il counseling per intervenire sulla cultura organizzativa" in AAVV, a cura di Piccinino G., Le buone pratiche del counseling, Franco Angeli 2015.

Cosso A (2014), Uno per tutti, tutti per uno – il counseling come facilitatore del cambiamento organizzativo, in Atti del V convegno AssoCounseling, Milano.

Cosso A. (2013), Raccontarsela, Milano, Lupetti.

Cornell, W.F. e Landaiche, N.M. (2005), "Impasse e intimità nella coppia terapeutica o di counseling, l'influenza del protocollo", In Rivista Italiana di At e di Metodologie Psicoterapeutiche, 11,48, pp.36-60

Grant J. (2013), "Short Term Counseling and Transactional Analysis", TAJ, 43, 1, pp.58-67.

Haargarden, H e Sills C. (2002), Analisi Transazionale, una prospettiva relazionale, Torino, Anancke.

Haargarden, H e Sills C. (2003), Ego States, London, Worth Publishing.

Loomis (1982), Contracting for change, TAJ, n.12

Von Beekum S (2012), Il counselor relazionale, aT, anno XXXII, . 26

Benessere e dintorni: una sperimentazione

Alessandra Cosso *

Una ricerca finanziata da Ministero del Welfare e condotta da Fondazione ISTUD ha indagato il tema del benessere nelle organizzazioni di lavoro in Italia e su quali strumenti possono essere utili a crearlo, mantenerlo, stimolarne la crescita. Tra gli strumenti sperimentati, il counseling, applicato in due diverse organizzazioni con risultati molto positivi. A quando nuove valutazioni dell'efficacia del counseling per il benessere delle persone, dentro e fuori le aziende?

Parole chiave: benessere, counseling, ricerca, Mnistero Welfare, misurazione efficacia

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

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

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

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

In particolare, muovendo da tali premesse legislative, il progetto in oggetto ha inteso sviluppare *una conoscenza specifica del benessere all'interno delle organizzazioni di lavoro*, con particolare riferimento al settore dei servizi, coniugando indirizzi di molteplici discipline – scienze organizzative, epidemiologia, medicina sociale e di genere – al fine di individuare approcci sistemici e modalità operative concrete di diagnosi, gestione e promozione dello stato di salute. A tale scopo si è scelto di utilizzare un approccio metodologico innovativo che integra una fase di ricerca *desk* con una di sperimentazione attiva sul campo.

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

Durante il VI convegno AssoCounseling del 28 e 29 marzo 2015, è stata data notizia della pubblicazione della ricerca, i cui risultati sono visibili collegandosi al link:

www.istud.it/attivita_ricerca/progetti/elenco_completo/progetto.aspx?PROG=PROG-106.

Ecco, più nel dettaglio le due sperimentazioni che l'autrice ha condotto personalmente in due diverse realtà aziendali, un'associazione di categoria in ambito biomedicale e un grande Ospedale del Nord Italia.

Dimensioni, modalità di funzionamento, vocazione e obiettivi delle due organizzazioni non potevano essere più lontane. Anche il tipo di intervento è stato diverso, proprio per la differenza di contesto e di setting. In entrambi i casi, però, il successo è stato tangibile ed è risultato chiaramente dai questionari finali somministrati ai partecipanti. Ecco una breve descrizione dei due interventi e di quanto emerso alla fine.

Assobiomedica
Intervento di counseling: percorso in tre incontri
Milano, 12 e 24 novembre; 5 dicembre 2014

L'intervento presso Assobiomedica è stato strutturato in tre incontri sul tema del *"benessere sul luogo di lavoro con un taglio di genere"*. Il counseling è stato utilizzato come strumento di approfondimento e riflessione su questo tema e il counselor ha avuto ruolo di catalizzatore del cambiamento percettivo e relazionale del gruppo, pensato come monade pilota che possa essere portatrice e stimolo di un cambiamento più diffuso nell'organizzazione tutta [von Beekum, 2012]

Nelle tre giornate si è cercato di evidenziare se vi sia un modo maschile e uno femminile di immaginare, praticare e perseguire il benessere e, allo stesso tempo, se esistano dei pregiudizi "sottili" ovvero misconosciuti perché nascosti nelle pieghe dei vissuti e della formazione culturale di ciascuno. Infine si è esplorata la possibilità di definire il femminile e il maschile come parti entrambe presenti in ogni individuo, uomo o donna, in forma e percentuale diversa, non necessariamente in modo proporzionale al genere di appartenenza.

Il gruppo di partecipanti di Assobiomedica era composto da una decina di persone di provenienza, formazione, ambito operativo e sede di appartenenza diversi. Un solo partecipante era di sesso maschile, ma tale presenza era rappresentativa della distribuzione per genere all'interno dell'azienda essendo la maggior parte della popolazione organizzativa composta da donne.

Assobiomedica è un'associazione di categoria, fatto che la rende peculiare dal punto di vista del funzionamento e della vocazione operativa. Gran parte del suo operato come organizzazione consiste infatti nel fornire di servizi e di assistenza alle aziende socie. Per questo è strutturata in una serie di uffici che operano in grande indipendenza l'uno dall'altro e si interfacciano solo nel momento in cui necessitano l'uno del supporto dell'altro. Quanto è emerso dalla riflessione con il gruppo nella prima giornata è che questo isolamento, la solidarietà non sempre presente tra colleghi e la mancanza di una idea comune di visione e una missione condivisa possono dare luogo a uno scarso senso di appartenenza all'associazione. Questo modo di essere è vissuto con difficoltà da molti dei partecipanti, in particolare dai membri più giovani del gruppo, cui spesso sfugge il senso più ampio di alcune delle azioni che debbono svolgere nella giornata.

Chiarito questo in prima giornata concordiamo che tra gli obiettivi del lavoro di counseling ci sarà anche quello di favorire e stimolare una maggiore appartenenza all'associazione e stimolare una diversa cultura relazionale, più solidale e basata sulla consapevolezza della fattiva interdipendenza tra colleghi [Loomis, 1982; Vinella, 2013; Cosso, 2014].

Ciascun incontro viene quindi così strutturato:

• una prima parte della durata di tre-quattro ore circa in cui il gruppo viene stimolato dal counselor a confrontarsi sulle tematiche esplorate dalla ricerca

• una seconda parte di una-due ore circa di de-briefing e condivisione di riflessioni e vissuti personali rispetto a quanto esplorato al mattino, cercando ove possibile di giungere a una "visione di gruppo" sui temi emersi.

Primo incontro

Dopo un giro di presentazioni, ai partecipanti viene chiesto di dare la propria definizione di benessere sul luogo di lavoro. Ne emerge un'idea di benessere collegata con la possibilità di sperimentare leggerezza/spensieratezza e passione sul luogo di lavoro, con la possibilità di evolvere e con la certezza della collaborazione tra colleghi. La grande presenza di donne nel gruppo è testimoniata anche dal fatto che viene messo in primo piano il tema della conciliazione tra lavoro e vita privata, sentito da molte partecipanti come un tema fondante del benessere – o del malessere - sul posto di lavoro. Avere orari compatibili con la vita familiare è la questione che emerge su tutto come fondamentale per un buon livello di benessere. Tra i fattori che lo impediscono, invece, emerge primo tra tutti il peso delle emergenze, dei tempi stretti, delle scadenze, della difficoltà a gestire emotivamente questo aspetto anche, e soprattutto, per la poca collaborazione tra colleghi. Non sono pochi, infine, i partecipanti che evidenziano come difficile da gestire emotivamente la mancanza di riconoscimenti per il proprio lavoro.

Il lavoro del counselor a questo punto è stato di aiutare il gruppo a elaborare il significato di quanto emerso con riflessioni condivise stimolate da domande. Ne è emerso come la mancanza di un'idea condivisa di "NOI" organizzativo fosse alla base di gran parte dei disagi vissuti dal gruppo a vario livello. Per motivi che sono anche fisiologici alla struttura e alla vocazione dell'organizzazione in oggetto, gran parte delle persone lavorava in grande autonomia ma anche per certi versi isolata dai colleghi che spesso non conoscevano i contenuti e gli obiettivi del suo lavoro. Questo creava spesso incomprensioni e non facilitava la cooperazione solidale tra le persone che spesso sapevano davvero poco l'uno dell'altro. I colleghi romani per esempio si dicevano felici dell'occasione offerta dal progetto di ricerca perché permetteva loro di "conoscere un po' meglio i colleghi milanesi".

A seguito di quanto emerso il counselor propone ai partecipanti, che accettano, un ulteriore stimolo che vada a esplorare più in profondità il loro vissuto sul tema del benessere: una riflessione guidata [Masci, 2012] che faccia emergere in forma metaforica l'immagine del benessere che ciascun partecipante ha dentro di sé. Le immagini emerse vengono poi condivise a piccoli gruppi e poi con tutti i membri del gruppo, alzando di molto il livello di intimità a profondità della riflessione. Le storie personali e i percepiti individuali sono condivisi nella misura in cui ciascuno sente di volerlo fare, ma quanto emerge basta per fare "sentire" a tutti una comunanza di bisogni e di desideri e la forte necessità, condivisa da tutti, di esplorare la dimensione dell'appartenenza con decisione e impegno per cercare di introdurla nel proprio quotidiano lavorativo.

Alla fine della giornata queste riflessioni vengono ribadite e condivise, divenendo consapevolezza dichiarata e una prima base di cultura comune per il gruppo.

Secondo incontro

Lo stimolo questa volta è diretto a definire il concetto di maschile e femminile all'interno del mondo lavorativo: quali sono gli atteggiamenti maschili e quali quelli femminili nei confronti del benessere?

Il gruppo lavora insieme riflettendo ed elaborando le proprie convinzioni, sino ad arrivare a definire un universo di benessere al maschile, descritto come più territoriale, tendente all'esplorazione e all'affermazione di sé con un certo grado di superficialità e di basso coinvolgimento nelle relazioni; mentre la declinazione al femminile viene descritta come caratterizzata da una maggiore visione di sistema, maggiore capacità di integrare e relazionarsi, maggiore profondità e necessità di conciliare la vita personale con quella professionale. Da una parte un maggiore individualismo, finalizzato all'espressione dell'IO, dall'altra maggiore attenzione all'appartenenza, che tende al NOI.

Nella discussione emergono a tratti pregiudizi di genere, non sempre in modo consapevole. Il lavoro di riflessione e stimolo del counselor accompagna l'evoluzione della consapevolezza del gruppo che è invitato a dare una definizione delle modalità di comportamento "maschili" o "femminili" che vengono adottate dall'azienda e dal mondo del lavoro in generale e a dire quali siano caratteristiche invece dell'operato dei membri del gruppo stesso nel loro quotidiano lavorativo. I pregiudizi di genere a questo punto emergono chiaramente e il gruppo si confronta con i limiti che tali convinzioni implicano.

Altro tema che emerge è quello della competenza relazionale come unico antidoto al pregiudizio e come facilitatore del confronto e dell'integrazione di punti di vista – maschili e femminili, di sistema o di affermazione di sé, attinenti al NOI o all'IO – che è uno dei fondamenti del benessere organizzativo.

Il sollievo e l'atmosfera più leggera e maggiormente libera che si respira alla fine della giornata nel momento di de-briefing è percepita da tutti come un passo avanti nel percorso di consapevolezza del gruppo, che decide di lavorare sulle difficoltà relazionali nell'ultimo incontro così da procedere nella direzione di un maggiore benessere per i propri membri.

Terzo incontro

Si lavora sulla motivazione a "far parte" e sulla capacità di dare feedback, partendo dal presupposto che una buona consapevolezza della mia identità e vocazione professionale sia alla base della mia capacità di relazionarmi in modo efficace e costruttivo con i colleghi. Dopo alcuni simulazioni e giochi di ruolo su questo tema, il counselor propone al gruppo, che accetta, un'altra riflessione guidata che li aiuti a fare emergere i propri "doni alla comunità", le caratteristiche, i talenti e le capacità che ciascun membro riconosce come proprie e che desidera portare

"in dono" al gruppo. Dalla condivisione di quanto emerge nasce l'occasione di scambiarsi riconoscimenti sulle caratteristiche di ciascuno. I partecipanti imparano così a conciliare l'espressione di sé e dei propri talenti con la coltivazione dell'appartenenza al gruppo, sperimentando una modalità relazionale e comunicativa che potranno mutuare poi nella vita lavorativa quotidiana.

Nel de-briefing finale i partecipanti esprimono il proprio apprezzamento per il lavoro svolto dal gruppo, che si riconosce come tale alla fine del percorso, evidenziando il piacere di avere sperimentato un modo diverso di relazionarsi con i colleghi, più intimo, autentico, profondo ed efficace. Che unisca l'attenzione al NOI del versante femminile, con la possibilità di esprimere se stessi e il proprio IO, tipica della modalità maschile. Quale che sia il genere di appartenenza.

Ospedale di Padova
Intervento di counseling: percorso in due incontri
Padova, 17 e 18 novembre; 16 dicembre 2014

L'intervento di counseling ha coinvolto una trentina di persone, la metà di quante hanno risposto positivamente all'offerta di un intervento a sostegno del benessere. La stragrande maggioranza (89%) erano dipendenti a tempo indeterminato che lavorano nell'organizzazione da più di 10 anni (70% circa): quasi la metà infermieri, ma erano presenti anche medici e impiegati amministrativi.

Il percorso di counseling di gruppo è stato progettato su due incontri di due ore l'uno a circa un mese di distanza. Le prime due giornate a novembre prevedevano 6 gruppi di 5-6 persone l'uno. Poiché però si sono registrate molte defezioni, per il secondo incontro si è deciso un accorpamento dei gruppi in tre edizioni in una sola giornata. Questo ha comportato naturalmente che la composizione dei gruppi tra la prima e la seconda edizione sia cambiata, non permettendo di capitalizzare il

lavoro di costruzione del clima di gruppo della prima edizione.

Ad ogni modo l'intervento ha dato risultati molto apprezzabili, in alcuni casi eclatanti, sulla capacità dei partecipanti di migliorare il proprio benessere. Oltre la metà dei partecipanti nella fase finale ha riferito di avere davvero cambiato il proprio modo di vedere e trattare il tema del benessere e tutti gli altri hanno comunque dichiarato di avere raggiunto maggiore consapevolezza sulla necessità di dedicare più attenzione a questo tema nella propria vita lavorativa.

Alcune situazioni di particolare stress legato al quotidiano lavorativo sono emerse chiaramente e sono state affrontate apertamente e con trasparenza evidenziando come nella maggior parte dei casi la difficoltà emotiva riguardasse alcune situazioni/tipo. Come l'impossibilità di fare carriera (il cosiddetto soffitto di cristallo) rispetto a colleghi uomini che si vede passare avanti, la difficoltà a conciliare la vita privata con i turni e la fatica del lavoro ospedaliero, lo scontro, e il senso di frustrazione e impotenza che ne deriva, con la farraginosità definita "pachidermica" dell'organizzazione sanitaria. Se le prime due tematiche erano portate in particolare dalle partecipanti donne, la terza ha visto coinvolti praticamente tutti i membri dei vari gruppi.

Prima edizione

Il primo incontro di gruppo è stato dedicato a stimolare un'esplorazione in profondità della idea di benessere che avevano i partecipanti, invitandoli attraverso una riflessione guidata [Masci,2012] a entrare in contatto con sensazioni di benessere psicofisico da visualizzare metaforicamente. Ciascuno ha poi dato un significato a quanto aveva visualizzato e ha concordato con il counselor e con il gruppo un "compito" da svolgere prima dell'incontro successivo, un'attività o un cambiamento di comportamento che andasse nella direzione del miglioramento del benessere. Per esempio, una giovane partecipante ha identificato il bisogno di essere presa più seriamente in conto dai colleghi come necessario al miglioramento del proprio benessere quotidiano e si è impegnata a rafforzare la propria assertività con i pari e i superiori.

Seconda edizione

Durante il secondo incontro ciascuno ha ripreso quanto concordato la volta precedente: gran parte dei partecipanti avevano di fatto svolto il compito con impegno: in alcuni casi, come quello sopra citato, con risultati sorprendenti, quasi sempre con il risultato di una maggiore consapevolezza di dove sia il confine della propria zona di benessere e di come sia necessario presidiarlo con costanza. Si sono anche commentati i risultati dei questionari somministrati, in particolare soffermandosi sul tema della "opacità" dell'organizzazione percepita dai più come poco trasparente, molto lenta nell'adeguarsi alla realtà che cambia e abitata da antiche pratiche di privilegio e favoritismo.

Alla fine del secondo incontro, su invito del counselor, ciascuno ha dato un senso e una definizione al percorso appena svolto. Tutti i partecipanti hanno riconosciuto una grande utilità all'intervento, evidenziando di avere raggiunto una migliore consapevolezza e idee più chiare rispetto ai temi legati al benessere e alle risorse personali da mettere in campo; in qualche caso si è avuto un vero e proprio cambiamento nel modo di porsi e di essere nel quotidiano lavorativo, una "piccola rivoluzione per stare meglio". Molti hanno anche verbalizzato l'atmosfera accogliente e intima dello stare in gruppo e di come si fossero portati dentro tale clima così intenso e piacevole tra un incontro e l'altro dicendo a se stessi "ma allora è possibile stare così bene". Quasi tutti i partecipanti hanno riferito l'opinione che sarebbe molto utile applicare questo tipo di percorsi a tutta l'organizzazione, coinvolgendo in particolare la dirigenza, percepita come molto distante dai problemi di benessere delle persone.

Conclusioni: i questionari di Feedback e l'efficacia dell'intervento

I questionari di feedback finali restituiscono una percezione molto positiva del percorso, vissuto dal 98% dei partecipanti di entrambe le aziende come utile e incisivo per stimolare il confronto tra colleghi, e sviluppare qualità come l'ascolto, la capacità dei relazionarsi in modo efficace e la consapevolezza dei partecipanti rispetto alle dinamiche di gruppo e tra colleghi nella comunicazione e nei conflitti. La riflessione sul tema dell'appartenenza è stata percepita dall'89% dei partecipanti di Assobiomedica come utile e positiva, e da parte di tutti è stato auspicato il coinvolgimento in interventi simili per tutti i colleghi al fine di continuare a lavorare nella direzione di quello che viene definito come un percorso di crescita e consapevolezza che permette di "lavorare con più rilassatezza e benessere".

Anche a Padova i questionari hanno riportato una grande soddisfazione da parte dei partecipanti, che in tutti i casi si sono detti molto soddisfatti del percorso, che ha aperto loro finestre di consapevolezza e attenzione rispetto al tema del benessere personale, favorito la discussione tra peer sulle tematiche di genere e stimolato maggiore cura e attenzione verso i propri bisogni profondi di equilibrio, armonia relazionale e capacità di far fronte allo stress. Alcuni partecipanti (circa il 10%) ha dichiarato di avere sperimentato nel gruppo di counseling un momento di grande intensità emotiva e intimità con i colleghi che ha dato loro un profondo senso di benessere per molti giorni a seguire. La sensazione positiva si è poi persa nei ritmi frenetici del quotidiano "ma ora so cosa devo cercare" è stato il commento. Qualcuno ha anche riportato il fatto di avere utilizzato il percorso come leva facilitatrice di propri cambiamenti personali a lungo covati e mai pienamente intrapresi.

La sperimentazione di questa ricerca ha aperto la strada ad altre azioni simili[1], volte a dimostrare come uno strumento ancora poco noto in molti ambiti – quello organizzativo in primis – sia efficace e incisivo in tutte e declinazioni di quel concetto complesso e sfaccettato che è il nostro benessere.

Note

[1] Il gruppo AssOrganizzazione ha avviato una ricerca quali-quantitativa in questo senso, i cui risultati dovrebbero essere già condivisibili al VII convegno AssoCounseling.

Bibliografia

Cosso A. , "Sviluppare l'autenticità per evolvere – il counseling per intervenire sulla cultura organizzativa" in AAVV, a cura di Piccinino G., Le buone pratiche del counseling, Franco Angeli 2015.

Cosso A (2014), Uno per tutti, tutti per uno – il counseling come facilitatore del cambiamento organizzativo, in Atti del V convegno AssoCounseling, Milano.

Loomis (1982), Contracting for change, TAJ, n.12

Masci S (2012), Giochi nella formazione aziendale- utilizzo di modelli di counseling integrato in azienda, Franco Angeli, Milano

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

Von Beekum S (2012), Il counselor relazionale, aT, anno XXXII, . 26

L'autrice

**** Alessandra Cosso.*** *Accredited European Counsellor, Advanced Professional Counselor AssoCounseling e giornalista professionista, è consulente d'impresa ed esperta di Narrazione e Comportamento organizzativi. Come Executive counselor interviene nelle organizzazioni di lavoro per potenziare le relational skills e favorire i cambiamenti culturali e il benessere delle persone che lavorano. Il suo approccio è multidisciplinare e spazia dal modello AT applicato all'ambito organizzativo agli studi su scrittura efficace, linguaggio e narrazione applicati al mondo corporate È nella Faculty di Fondazione Istud e di Scuola Holden, insegna narrazione copionale presso il Centro Berne. È direttore dell'Osservatorio di Storytelling dell'Università di Pavia e vicedirettore della Rivista Italiana Counseling. Autrice di numerose pubblicazioni, tra cui Raccontarsela (Lupetti, 2013) e "Sviluppare l'autenticità per evolvere – il counseling per intervenire sulla cultura organizzativa" in Le buone pratiche del counseling (Franco Angeli, 2015). È bilingue italiano-inglese, francese fluente.*

Email: *alestorycosso@gmail.com tel 3498018979*

ComuniCARE. La relazione d'aiuto come strumento di fronte alla morte perinatale.

Cristina Fiore, Laura Ravaldi *

Non esiste un termine che indichi il genitore che perde un bambino, se si perde il compagno si è vedovi, se si perdono i genitori si è orfani, un genitore che vive il lutto di un figlio è…

Non c'è famiglia, anche a fronte di diagnosi infausta fornita precocemente, che sia pronta ad affrontare questo trauma; non c'è operatore che sia pronto emotivamente a far fronte a questo evento.

CiaoLapo Onlus diventa strumento reale per operatori e genitori che impattano nella tragedia della perdita perinatale attraverso corsi di formazione ed erogazione di servizi.

Parlare di morte durante la gravidanza o dopo la nascita in Italia è ancora un argomento tabù.

La nostra cultura dal dopoguerra ad oggi ha progressivamente preso le distanze dalla morte e dal morire, e la mancanza di un patrimonio culturale socialmente condiviso sul lutto e su cosa accade a chi è in lutto ci pone di fronte a numerose difficoltà sia nella comprensione dell'evento di per sé (per molto tempo considerato erroneamente un non-evento, qualcosa da sminuire e dimenticare) e nella relazione d'aiuto con la donna o con la famiglia dolente.

Quando parliamo di morte peri-natale ci riferiamo a un evento codificato dal punto di vista medico come "morte del feto che avviene nel terzo trimestre di gravidanza o nella prima settimana dopo la nascita", definizione peraltro controversa, perché a seconda del paese scelto, le settimane gestazionali da cui far partire il lutto perinatale vanno dalla 22esima alla 27esima; se allarghiamo un po' questo orizzonte ad altri casi, ed altri vissuti, vediamo che già nel secondo trimestre di gravidanza le donne riportano la perdita dei loro figli con vissuti sovrapponibili a quelli delle donne che hanno perdite in età gestazionali più avanzate; secondo la terapeuta francese Hassaire Niquet il lutto perinatale è definibile invece come "il lutto intorno alla nascita, dal concepimento al primo anno di vita". Se ci basiamo sulle definizioni vigenti in Italia, nel nostro paese ogni giorno sono almeno 10 i bambini che muoiono nella seconda metà della gravidanza o dopo la nascita, 3500 ogni anno.

Se includiamo in questo elenco le perdite per aborto spontaneo del primo trimestre, i cosiddetti aborti tardivi e le interruzioni terapeutiche di gravidanza possiamo dire che In Italia una gravidanza desiderata su sei termina con la morte del bambino, e dunque sono molto numerose le donne colpite quotidianamente da una perdita di questo tipo.

Dal punto di vista psicologico, la perdita di un figlio atteso rientra tra i gravi eventi di vita ai quali la comunità scientifica internazionale ci chiede di prestare attenzione per la loro elevata correlazione con l'esordio di disturbi psichici. In Inghilterra o negli Stati Uniti numerosi ospedali mettono a disposizione delle famiglie un counselor formato sul lutto e in particolar modo sul lutto perinatale, ben consci che un sostegno al lutto sia più efficace e rispondente ai bisogni dei genitori di un percorso di "psicoterapia". Il lutto non è una malattia, ma può diventarlo. Nel 30% dei casi, donne con un precedente lutto perinatale sviluppano una depressione post partum a seguito di una nascita fisiologica successiva, e la comunità scientifica internazionale concorda sulla necessità di offrire sostegno mirato al lutto fin dal momento della diagnosi per almeno il primo anno, proseguendo se necessario durante

la successiva gestazione.

CiaoLapo Onlus è stata fondata nel 2006 da due genitori colpiti da morte perinatale che già prima dell'evento luttuoso si occupavano di medicina integrata, di integrazione delle competenze e di gestione multidisciplinare del trauma: nonostante il dolore lancinante, e la mancanza di supporto (professionale, sanitario e non sanitario, psicosociale, cartaceo e via dicendo) è stato chiaro fin da subito che la dimensione psicologica del lutto avesse un impatto nel presente e nel futuro di grande portata, e che non fare nulla, attendendo che il lutto passasse da solo equivaleva a promuovere l'innesco del lutto complicato.

Nel lutto perinatale, infatti si nascondono altri lutti molto potenti, a volte in grado di scardinare l'identità della donna e della coppia: la ferita / minaccia alla "generatività" del corpo materno, l'impensabilità della morte in origine, la rivelazione (molto frequente in coppie giovani alla prima esperienza significativa di lutto) della nostra propria mortalità. Il peso di questi lutti, generalmente respinto al mittente da una società assai impreparata all'accoglienza e al sostegno, si somma nella psiche dei genitori e può facilmente generare sintomi ascrivibili a un lutto complicato. È dunque molto importante la presa in carico del dolore da lutto, della donna e della coppia, persino degli altri figli, se già presenti, in modo da favorire l'innesco della resilienza in famiglie altrimenti assai affaticate dal percorso dell'elaborazione. Considerando inoltre che circa un terzo delle coppie resta in attesa nuovamente entro sei mesi dal lutto, e considerando quindi la sovrapposizione tra lutto e gravidanza, poter ricevere sostegno in questo periodo di possibile fragilità viene considerato uno dei fattori protettivi, sia per lutto complicato che per depressione post partum. Recenti studi indicano inoltre come il sostegno alla coppia dopo il lutto e nella gravidanza successiva abbia un ruolo chiave nel migliorare l'attaccamento con il nuovo bambino, e il suo sviluppo psicologico.

In questa cornice teorica, CiaoLapo si è mosso con alcune importanti azioni pratiche: portare in Italia le migliori teorie psicologiche sul

lutto perinatale e porre in essere sostanziali modifiche nella prassi comune degli operatori sanitari alle prese con la coppia colpita da morte perinatale è stata una delle prime sfide dell'associazione, che fin dalla sua creazione ha promosso un'attività di condivisione e di rete con le realtà italiane presenti in varie aree del territorio.

Nel marzo 2008 l'Associazione Bene con Sé Bene Insieme (Chiavari, GE), organizza con CiaoLapo ONLUS il corso di formazione: "quello che ancora si può fare, la morte di un bambino durante la gravidanza o dopo il parto: conoscere, riconoscere ed accompagnare il dolore dei genitori".

Questo è l'inizio di un progetto molto ampio ed articolato di formazione, accoglienza, studio, supervisioni d'equipe, approfondimenti, contatti territoriali con ospedali e consultori locali che ha portato nel tempo, tra le altre cose alla strutturazione di un gruppo di auto mutuo aiuto rivolto ai genitori in lutto che oggi si riunisce all'interno dell'Ospedale pediatrico Giannina Gaslini: le buone pratiche di cura e di comunicazione, rappresentando un sollievo dal pesante carico emotivo sia per gli operatori che per i genitori sono riconosciute oggi in molte strutture e hanno permesso di avviare la collaborazione con i sanitari che si occupano del percorso nascita, e non solo, all'interno di vari ospedali della provincia.

La care: cura dell'utente, cura dell'operatore

Le parole *nascita e morte* non riescono ad essere pensate insieme, i due concetti cozzano e gridano la loro innaturalità se compresenti; le famiglie esposte a questo grave trauma si trovano in una condizione di congelamento emotivo e psichico, che li rende particolarmente vulnerabili ed esposti alle reazioni o alle no reazioni altrui; il progetto di vita, improvvisamente mutato, diventa permeato della disperazione che abita il lutto, quando ancora tutto deve avvenire. Si sentono diversi, incapaci, in colpa, ingiustamente derubati e non riescono a dare cornice

a quanto è accaduto loro. Se la morte avviene prima del parto, l'angoscia del partorire predomina su qualunque altro pensiero; se la morte avviene dopo la nascita, in terapia intensiva neonatale, spesso l'angoscia più frequente è quella della fuga (non sta succedendo a me e a mio figlio, fatemi uscire di qui). In ogni caso, lo stato di shock e di incredulità in cui versano i genitori va riconosciuto e affrontato in modo appropriato, con i giusti tempi, modi, linguaggi, gesti e via dicendo.

L'operatore che assiste la coppia è vittima terziaria; spesso spaventato e scarsamente preparato, si sente scaraventato in una situazione spaventosa dov'è chiamato ad affrontare sui fantasmi rispetta la morte al dolore, al lutto, alle modalità di gestirlo.

Sarebbe opportuno che chi è presente durante l'acuzie (sia essa una diagnosi di patologia fetale, o di morte) fosse preparato adeguatamente a far fronte a quanto accade sia per evitare rischi di burnout sia per fornire la migliore assistenza possibile alle famiglie colpite.

Nonostante gli studi riportino le più adeguate linee guida per la gestione del lutto perinatale e nonostante esistano in parecchi ospedali protocolli circa una buona pratica, è importantissimo formare adeguatamente gli operatori perché possano essere in grado di compiere gli atti suggeriti.

Il contatto con il bambino, quale migliore forma di commiato e la raccolta dei ricordi hanno il potere di suscitare nell'operatore le emozioni più contrastanti; chi assiste la famiglia in lutto è posto di fronte alla morte e alle paure e ai pensieri che la stessa suscita in lui.

Proporre agli operatori di farsi strumento per favorire il contatto con il piccolo e raccoglierne ricordi preziosissimi per i tempi a venire è spesso di per sé un ostacolo da superare.

Le reazioni sono differenti, quasi sempre inizialmente appartenenti alla gamma del rifiuto e possono spaziare dal ritenere questi gesti

culturalmente inopportuni o inappropriati al pensarli addirittura come feticismo o morbosità. Numerosi studi, condotti in diversi paesi del mondo, sia di tipo antropologico che di tipo psicologico, indicano l'appropriatezza e l'importanza del rito di passaggio e del saluto, per un buon innesco del processo di lutto.

Da tempo, grazie al contatto con associazioni europee da anni impegnate nella sensibilizzazione al lutto perinatale CiaoLapo ha introdotto l'utilizzo della "Memory Box" e la compilazione del libretto "I ricordi di un piccolo principe/una piccola principessa", due semplici ed efficaci strumenti da donare ai genitori catapultati in questa dimensione luttuosa, da quella, del tutto diversa, dall'attesa, che possono essere utilizzati nella relazione con la famiglia in lutto da operatori attenti e preparati. L'operatore (ostetrica di solito) che propone la raccolta dei ricordi non somministra infatti una terapia di routine ma diventa essa stessa tramite di consapevolezza, mediatrice di processi di interiorizzazione ed elaborazione. Va da sé che si necessiti di un'adeguata formazione mirata allo studio di adeguati protocolli ma anche attenta alle resistenze e alle paure che sottendono azioni inadeguate o rifiuti.

L'ospedale pediatrico Giannina Gaslini di Genova ospita uno spazio di tutto riguardo rispetto alla gestione delle famiglie colpite da lutto perinatale. Il progetto, voluto e promosso dall'ostetricia del nosocomio, che vanta un considerevole numero di operatori formati da CiaoLapo Onlus, accoglie la possibilità di incontro con gli operatori sanitari a contatto con questa realtà (intervisione e supervisione), lo sportello di ascolto e il gruppo di auto mutuo aiuto aperto alle persone vittime di questo lutto (non solo a coloro che siano stati ricoverati presso questo ospedale).

Un grandissimo lavoro di supporto viene portato avanti dal Professor Ezio Fulcheri che prevede un colloquio con i genitori in lutto alla consegna del referto autoptico, sottolineando l'importanza dell'attribu-

ire una causa al decesso nell'elaborazione del lutto stesso e della necessità del prendersi cura come atto di promozione della futura salute della famiglia in lutto.

L'obiettivo della presenza di CiaoLapo all'interno dell'ospedale è quello di fornire supporto al personale presente in acuto a fianco del dolente; di integrare un servizio di volontariato serio e formato al supporto preesistente, con aree di intervento definite e precise. Non sarà un volontario CiaoLapo (counselor o psicologo che sia) ad assistere un genitore durante l'esperienza di perdita, lo scopo è che l'ostetrica, il medico, l'infermiera e tutto il personale parli un linguaggio comune di rispetto e promozione dell'elaborazione e che questi posseggano strumenti di counseling adeguati al momento. L'accesso al gruppo (non consigliato nelle fasi immediatamente successive alla perdita) o allo sportello d'ascolto (che spesso è l'unica forma di aiuto fruibile dai genitori al rientro a casa quando non esista o non venga proposto un supporto psicologico pubblico adeguato) non sostituiscono un lavoro psicoterapeutico e non vengono forniti come terapia relativa al trauma, sono invece veicolo perché l'utente si orienti nel mare confuso e confusivo di bisogni spesso negati.

Note

[1] La memory box è una scatola utilizzata per conservare ricordi importanti (scatola dei ricordi è la traduzione letterale), un "luogo" utile a ricordare e a onorare la memoria di vite piccole e preziose. Ogni memory box appartiene alla sua famiglia e soprattutto al bambino che si vuole ricordare, e ogni famiglia può scegliere nel tempo di farne una della misura e del colore più appropriato. Gli ospedali aderenti all'iniziativa "Una memory box per un Piccolo Principe" ricevono gratuitamente da CiaoLapo una scatola, contenente: il libro di autoaiuto Il sogno infranto, un peluche, una piccola coperta di lana o di stoffa in cui avvolgere il bambino o da tenere in suo ricordo, un paio di scarpine di lana, il librettino con i ricordi del bambino "I ricordi di un piccolo principe/ di una piccola principessa" compilato dalle ostetriche con o al posto dei genitori, materiale informativo vario sui gruppi di automutuoaiuto etc.

[2] è un libretto del tutto simile a quello che si trova da compilare per i neonati in dimissione. Contiene alcuni dati che riguardano il bimbo: il suo peso, la sua altezza, impronte di piedini e manine, una foto…

[3] UO Anatomia Patologica dell'Istituto Gaslini, uno dei massimi esperti italiani di patologia feto-placentare

Bibliografia

Blackmore ER1, Côté-Arsenault D, Tang W, Glover V, Evans J, Golding J, O'Connor TG., (2011), Previous prenatal loss as a predictor of perinatal depression and anxiety. Br J Psychiatry. 2011 May;198(5):373-8. doi: 10.1192/bjp.bp.110.083105. Epub 2011 Mar 3

Cocco, T., (2013), Lo sviluppo delle competenze relazionali in ambito sociosanitario, Cap. 3.1, il processo dell'empatia, Franco Angeli, Milano

Erlandsson K1, Warland J, Cacciatore J, Rådestad I., (2012), Seeing and holding a stillborn baby: mothers' feelings in relation to how their babies were presented to them after birth--findings from an online questionnaire. Midwifery. 2013 Mar;29(3):246-50. doi: 10.1016/j.midw.2012.01.007. Epub 2012 Mar 10

Gold KJ1, Dalton VK, Schwenk TL., (2007), Hospital care for parents after perinatal death. Obstet Gynecol. 2007 May;109(5):1156-66

Gold KJ1, Johnson TR., (2014), Mothers at risk: maternal mental health outcomes after perinatal death. Obstet Gynecol. 2014 May;123 Suppl 1:6S. doi: 10.1097/AOG.0000000000000204

Ravaldi C., Mello G., Pontello V., Rimediotti L., Ricca V., Vannacci A., (2009), Aspetti Psicologici Della Morte Intrauterina. Ricerca, Esperienze E Protocolli Di Intervento. Psicobiettivo, 2009 Fascicolo 3

Ravaldi C., Torrini D., Biagini A., Lapi F., Ricca V., Vannacci A., (2009), Vivere Il Lutto Nella Professione Assistenziale: Sequele Post – Traumatiche E Rischio Di Burn-Out Negli Operatori Sanitari. Psicobiettivo, 2009 Fascicolo 3

Ravaldi C., Angeli E., Vannacci A., (2013), Assistere la morte perinatale in Italia Toscana Medica Luglio-Agosto 2013

Ravaldi C., Vannacci A., (2014) La morte perinatale: aspetti psicologici del lutto e strumenti di intervento in Nascita e Lutto Rivista Sperimentale di Freniatria n. 3 2014

Rogers, C., (2007), La Terapia Centrata sul Cliente, La Meridiana, Bari

Le autrici

**** Cristina Fiore***

Responsabile Area PsicoPedagogica del Centro Studi "Bene con Sé Bene Insieme"
Formatore, Counsellor Professionista II Livello, Gordon Trainer, Prenatal Tutor
N. A0311 AssoCounseling Certificato di Competenza Professionale in Counseling (CCPC) No . REG-AO3I 7-2O7O

Come formatore:
• conduco corsi rivolti a personale sanitario, parasanitario, volontario circa l'apprendimento della buona comunicazione intesa come cura e della gestione delle relazioni e dei conflitti tra operatore – paziente, operatore – operatore.
• conduco corsi di formazione sulla buona comunicazione nella gestione del lutto perinatale per l'associazione CiaoLapo Onlus
• sono abilitata a condurre corsi Gordon PET TET ET volti a sviluppare o migliorare la sensibilità e le competenze necessarie per affrontare con successo i complessi e molteplici aspetti della relazione interpersonale
• conduco percorsi formativi nell'ambito dell'educazione prenatale volti alla divulgazione del concetto riassumibile come "ecologia dell'attesa" secondo le linee guida di ANEP Italia
• conduco percorsi formativi circa gli aspetti psicologici della difesa personale con FESIK Liguria a fianco al Maestro Evro Margarita.

Come counselor:
• facilito gruppi di educazione prenatale (ANEP)
• facilito gruppi rivolti a genitori colpiti da lutto perinatale (CiaoLapo)
• mi occupo di counseling individuale e di coppia
• mi occupo di counseling nell'ambito della gestione del lutto e della terminalità

**** Claudia Ravaldi***

Mi laureo nel 1999 in Medicina e Chirurgia (110/110) e nel 2003 mi specializzo in Psichiatria (70/70) presso l'Università degli Studi di Firenze; tra il 2001 ed il 2004 frequento il training triennale di psicoterapia cognitivo comportamentale al centro Studi Cognitivi di Milano.

Ho conseguito due Master: il Master Universitario in Disturbi del Comportamento Alimentare in Età Evolutiva (Firenze, 2005) e il Master Inter-Universitario in Affective Neuroscience (Neuroscienze dell'Umore) rilasciato congiuntamente dalle Università di Maastricht (NL) e Firenze (2008).

A partire dal 2005 mi formo nel campo dell'EMDR e della Mindfulness.

Nel 2006 ho fondato e attualmente presiedo l'associazione CiaoLapo Onlus, che si occupa di ricerca e sostegno al lutto perinatale iniziando un'approfondita attività di ricerca e formazione in questo ambito e nell'ambito della psicologia perinatale.

Nel 2009, insieme al mio compagno, collega e marito Alfredo Vannacci, ho fondato l'associazione culturale Centro Studi matermundi, che si occupa di promozione della salute e del benessere psicofisico di donna, coppia e bambino e dell'integrazione della medicina tradizionale e delle tecniche di medicina complementare.

Le mie principali aree di interesse professionale sono: psicologia del lutto e del lutto perinatale, psicologia e psicopatologia della gravidanza e del post-partum, sostegno all'infertilità, obesità e disturbi del comportamento alimentare, prevenzione del disagio psichico e della psicopatologia nella donna, nella coppia e nei bambini, psicoeducazione in singolo o di gruppo, sulle emozioni, sulla genitorialità, sul lutto e sull'alimentazione, promozione della buona comunicazione in ambito sanitario, sociosanitario e scolastico (progetto comuniCare, dal 2010).

"Collaboro con enti, aziende ospedaliere e associazioni in qualità di docente e formatore; collaboro con riviste nazionali ed internazionali scrivendo articoli scientifici su ansia, depressione, Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA), lutto perinatale, counseling psicologico ai genitori e formazione degli operatori alla relazione d'aiuto e al debriefing.".

*Ho contribuito come autore a oltre **50 pubblicazioni scientifiche** su riviste e monografie nazionali e internazionali e ho partecipato come relatrice a oltre **160 congressi nazionali e internazionali**;*

Ho scritto sei libri sul tema della maternità e del lutto e sul lutto nei bambini.

Il counseling per persone sieropositive

Angela Infante *

L'infezione da HIV si è nel corso degli anni modificata, fino a diventare, oggi, una malattia cronica. Questo risultato è in gran parte imputabile, insieme ai progressi conseguiti dalla ricerca e dalla clinica, all'introduzione e all'evoluzione della terapia antiretrovirale - HAART che ha reso la malattia curabile, e non guaribile, attraverso le terapie farmacologiche, la cui efficacia risulta tuttavia strettamente connessa alla buona aderenza del paziente al piano di somministrazione dei farmaci. I fattori in grado di condizionare l'aderenza e di contribuire a determinare il successo della terapia possono essere molteplici: la gestione di effetti collaterali e le implicazioni collegate all'accettazione della condizione di infezione, associata al timore di stigma e alla paura di sofferenza fisica e psichica, il tutto gestito dalla persona sieropositiva nella quotidianità. In tale contesto è fondamentale che ci siano le condizione di affrontare in modo adeguato le suddette problematiche per creare un patto terapeutico efficace, utilizzando strumenti propri della comunicazione e relazione interpersonale e del supporto educativo. Il medico deve saper prendere in carico i problemi della persona con infezione da HIV e fornirle alcune semplici strategie per migliorare la sua capacità di accettazione e controllo. È altresì indispensabile che il counselor sia in grado di impostare il dialogo e implementare le strategie del caso attenendosi ai principi di bioetica basilari nella relazione terapeutica e nella comunicazione, tenendo nel contempo in considerazione gli aspetti medico-legali ad esse correlati. La presente relazione è incentrato sulla comunicazione con la persona sieropositiva con particolare riferimento agli aspetti relazionali e sul counseling mirato alla terapia, il cui scopo è quello di migliorare l'aderenza della persona con infezione da HIV alle cure e il livello della sua qualità di vita.

La British Association for Counselling (BAC 1993) definisce l'attività di counseling come: "... uso della relazione abile e strutturato che sviluppi l'auto-consapevolezza, l'accettazione delle emozioni, la crescita e le risorse personali. Il counseling può essere mirato alla definizione e alla soluzione di problemi specifici, alla presa di decisioni, ad affrontare i momenti di crisi, a confrontarsi con i propri sentimenti e i propri conflitti interiori e a migliorare le relazioni con gli altri. Il ruolo del counselor è quello di facilitare il lavoro del cliente in modo da rispettarne i valori, le risorse personali e la capacità di autodeterminazione." L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS 1989) definiva il counseling "un processo decisionale e di problem solving che coinvolge un counselor e un cliente. Il cliente ha la necessità di un aiuto ed il counselor è una persona imparziale non legata al cliente che possiede capacità di ascolto, di sostegno, di guida. Attraverso il dialogo e l'interazione il counseling aiuta le persone a risolvere o controllare i problemi, a capirli, ad affrontare i disagi psicosociali e i bisogni nel modo più razionale possibile. Il counseling è intenso, focalizzato, limitato nel tempo e specifico". Tale intervento assume particolare rilevanza nell'affrontare tematiche riguardanti l'infezione da HIV in quanto consente agli operatori sanitari di affrontare in modo intenzionale e strategico le complesse problematiche che caratterizzano la prevenzione dei comportamenti a rischio, la diagnosi e il trattamento di tale condizione. Il counseling HIV trova la sua motivazione, nei comportamenti definiti a rischio, legati alla vita sessuale di ogni individuo, quindi non è slegato dalle altre MST, malattie sessualmente trasmissibili. La sua complessità risiede nel parlare di sé stessi e dei propri comportamenti riguardo la sessualità in maniera esplicita e onesta, senza imbarazzi e pregiudizi. Il counseling HIV viene proposto a chiunque chieda di eseguire un test e deve adeguatamente accompagnare tutte le informazioni sulla salute che porteranno, eventualmente, al cambiamento di scelte comportamentali. Deve, inoltre rispettare i principi di comunicazione con l'altro, come altro da sé, che si fondano sull'ascolto attivo, sull'empatia e sul-

la sospensione del giudizio, con il fine di far emergere le emozioni che sarebbero di ostacolo al libero e personale processo di decisione della persona. Il counseling che accompagna l'esecuzione del test HIV si differenzia in pre-test e post-test counseling. Chi chiede di eseguire il test HIV può essere spinto da molteplici motivazioni; importante in caso di esecuzione del test che si ricordi alla persona, l'importanza del ritiro dell'esito. Il counseling pre-test si prefigge i seguenti scopi: consente alla persona di parlare delle situazioni e dei propri comportamenti che potrebbero essere a rischio; la aiuta a identificare i fattori di rischio; le fornisce informazioni personalizzate sulla trasmissione e sulla prevenzione; le fornisce informazioni sul test: significati e limiti; mette la persona nella condizione di decidere liberamente se sottoporsi o meno al test; costruisce una relazione di aiuto che fornisca il supporto necessario per affrontare la situazione contingente e che sia un valido aggancio per il futuro. Il counseling post-test; in caso di risultato negativo, l'operatore valuta il significato in funzione del tipo di rischio riferito e dà l'indicazione a ripetere o meno il test. In questo a momento, attraverso il colloquio, l'operatore può verificare a quale livello di consapevolezza sul proprio rischio personale sia giunta la persona e, se necessario, può fornire nuovi stimoli che la inducano ad una maggiore consapevolezza per poter progettare una strategia di cambiamenti comportamentali efficace. In caso di risultato positivo al test, il couseling post test si propone di comunicare e spiegare alla persona il risultato del test, discutere e spiegare le implicazioni immediate e future dell'esito; fornire supporto; dare informazioni sull'infezione da HIV; aiutare la persona ad attuare strategie adeguate per affrontare la situazione e modificare i comportamenti di rischio relativi alla trasmissione del virus. La comunicazione del test positivo rappresenta un momento molto delicato, è comprensibile come possa essere sconvolgente venire a sapere in un attimo che tutta la propria vita, deve essere riprogrammata sulla base di una nuova condizione. La persona che riceve l'esito positivo del test ha il diritto di poter manifestare le sue emozioni; di trovare un interlocutore preparato a gestire le reazioni alla notizia; essere aiutato ad identificare quali persone abbiano avuto, con lui, contatti per la trasmissione da HIV e come informarle; essere aiutato ad esaminare quali modificazioni nella sua vita quotidiana saranno necessarie per evitare di mettere a rischio altre persone, comunicare, con tempi e modi personali, il proprio stato sierologico. Il counseling, con l'arrivo dell'era delle terapie HAART (Highly Active AntiRetroviral Therapy ha dovuto prendere in considerazione nuove barriere, legate a molteplici fattori: il paziente, la condizione sierologica reale e percepita, la struttura ospedaliera e la terapia; con la recentissima terapia PREP (profilassi pre esposizione) e la meno recente, ma ancora poco conosciuta PEP (profilassi post esposizione), il counselor ha dovuto fare i conti con un paziente, sempre attento e informato, portando la propria conoscenza e la propria consapevolezza a livelli sempre più alti, attuando un continuo cambiamento.

La UOC del Policlinico di Tor Vergata di Roma si avvale dell'esperienza della figura del counselor sin dal 2007, portando, nel 2014 la sua professionalità all'Interno del PDTA (Percorso Diagnostico Terapeutico Assistito); questo garantisce alla persona sieropositiva , non solo un'eccellente assistenza sanitaria, ma un modo intellettualmente onesto di vivere la sua condizione sierologica.

Bibliografia

Ardis S., Marcucci M., Positivo scomodo, La prevenzione della discriminazione delle persone HIV positive, (2007), Format idea

Baldaro Verde J., La Sessualità tra piacere, colpa e vergogna, (2001), Ed. Universitarie Romane

Battistella A., Aids e stigma, In: Prospettive Sociali e Sanitarie, n. 10 (giu. 2010)

Camoni L. (a cura di), Aggiornamento delle nuove diagnosi di infezione da HIV e dei casi di AIDS in Italia al 31 dicembre 2012 in Notiziario dell'Istituto Superiore di Sanità, n. 9 supplemento 1 (2013)

Cocco S., AIDS Tra metafora realtà e speranza, (2007), Cavallino

Csete J., Grob P.J., Switzerland, HIV and the power of pragmatism. Lessons for drug policy

development In The International Journal of Drug Policy, n. 1 (gen. 2012)

Di Chio C., Fedi A., Greganti K., (a cura di) Vivere la sieropositività, I giovani, la comunità, l'AIDS, Liguori, 2013

Durham J.D., Lashley F.L., The person with HIV/AIDS, Nursing Perspectives, Springer Publishing Company, (2010)

Fida R, La prevenzione dell'HIV: una questione di genere? Uno studio preliminare sulle determinanti psicosociali dell'uso del preservativo in un campione di studenti universitari in Psicologia della Salute, n. 2 (2013)

Lazzari C., La sindrome di Samo, in Rivista di sessuologia clinica, n. 1 (2013)

Luzi A.M., Colucci A., Suligoi B., La normativa italiana in materia di HIV, AIDS e Infezioni Sessualmente Trasmesse (IST) Rapporto Istisan ; 12/8 Istituto Superiore di Sanità, (2012)

Luzi A.M., De Mei B., Colucci A., Gallo P., Criteria for standardizing counseling for HIV testing in Laboratory diagnosis of HIV infectionand access to HIV testing in Italy. Ann Ist Super Sanità 2010 | Vol. 46, No. 1

Mancini T., L'AIDS, una malattia come le altre? Rappresentazioni sociali dell'HIV/AIDS in un campione di soggetti adulti In: Psicologia della Salute, n. 1 (2010)

Raimondo M., Caratteristiche delle persone che vivono con l'HIV e con l'AIDS in Italia in Notiziario dell'Istituto Superiore di Sanità, n. 7-8 (lug.-ago. 2013)

Spizzichino L., Counselig e psicoterapia nelle infezioni da Hiv, (2008), Franco Angeli, Milano

The aids2031 Consortium, AIDS. Taking a long-term view FT Press Science, (2010)

L'autrice

* ***Angela Infante.*** *Counselor della Direzione Sanitaria del Policlinico Tor Vergata di Roma e della UOC di Malattie Infettive del medesimo Policlinico, svolge il suo lavoro di counselor per le persone con diagnosi di sieropositività, il loro sistema famiglia e il gruppo dei pari. Svolge attività formativa all'interno della struttura ospedaliera e all'esterno, con un progetto formativo, informativo e preventivo, nelle scuole superiori, sempre in tema di HIV e MST.*

Presidente del Gay Center, riveste all'interno dell'associazione il ruolo di responsabile della formazione e formatore della GHL Gay Help Line, una linea di ascolto, per le persone lgbt, su tematiche legate alla salute e all' HIV, in particolare.

Ma tu come mi vedi? Nutrire l'autostima degli adolescenti

Ilaria Mandolesi *

Un adolescente, uno specchio, la musica che si diffonde nella stanza e due occhi che cercano se stessi in quell'immagine che si modifica non appena si conosce.

La ricerca di un legame tra quello che si vede con gli occhi e quello che si sente nella pancia. "Come sono?", "Come dovrei essere?", "Come mi vedono gli altri?".

La fragilità narcisistica dei ragazzi adolescenti li rende vulnerabili in un ambiente sociale in cui la bellezza e la perfezione sembrano essere diventati un valore comunemente accettato e facilmente raggiungibile.

Il corpo in trasformazione diventa responsabile di tutti gli insuccessi. Il capro espiatorio contro cui accanirsi alla prima difficoltà.

E come se ne esce? Come scomparire dall'onta di non essere abbastanza attraenti?

Un percorso di counseling costituisce il giusto, delicato e rispettoso sostegno per i ragazzi adolescenti in un momento di forte incertezza di sé.

Un modo efficace per evitare che le fragilità diventino sintomo.

Quella fase precaria dell'esistenza che è l'adolescenza, dove l'identità appena abbozzata non si gioca come nell'adulto tra ciò che si è e la paura di perdere ciò che si è, ma nel divario ben più drammatico tra il non sapere chi si è e la paura di non riuscire a essere ciò che si sogna.

Umberto Galimberti

Doxa, società di ricerche e analisi di mercato, in collaborazione con l'associazione Telefono Azzurro hanno compiuto un'indagine conoscitiva delle abitudini e delle convinzioni dei ragazzi delle scuole di 1° e 2° grado, di età compresa tra i 12 e i 18 anni.

Una delle domande alle quali gli adolescenti hanno risposto è:

"Se avessi una bacchetta magica vorrei essere…"

Dalle risposte si evince purtroppo che sono pochi gli adolescenti che si accettano così come sono. Un numero crescente di loro infatti sostiene che il suo corpo sia inadeguato competere con gli standard di bellezza proposti dalla società e già da giovanissimi si vorrebbe intervenire per modificarlo. Non solo attraverso diete restrittive e spesso senza controllo (il 39% delle ragazze ha paura di ingrassare) o con sessioni di sport troppo intense e affatto bilanciate ma con interventi invasivi: addirittura il 19% di loro vorrebbe già sottoporsi a un intervento chirurgico per modificare il proprio aspetto.

In generale la maggior parte degli intervistati vorrebbe corrispondere a un ideale di perfezione fisica comunemente accettato benché poco realistico e credono di poterlo ottenere diventando più belle (35%) e più magre (43%).

Perché gli adolescenti sognano di poter intervenire miracolosa-

mente sulla loro immagine più che su altri aspetti della loro vita come la scuola, la famiglia, gli affetti o il lavoro futuro? Uno dei motivi va ricercato nel naturale narcisismo adolescenziale.

L'adolescente parla il linguaggio del corpo, si identifica con il proprio corpo e lo considera colpevole di inadeguatezze e fallimenti.

Sono costantemente centrati su di sé e attenti a ricevere tutti i segnali che dall'esterno rivelino loro il grado personale di popolarità, successo e affermazione nel gruppo dei coetanei.

Aspetti che spesso i ragazzi riassumono ed esprimono attraverso un concetto unico e fondamentale: il bisogno di percepire se stessi come portatori autentici di bellezza!

Bisogna essere prima di tutto belli per essere accettati.

Il resto viene dopo.

Quantomeno è questo l'assunto che molto di loro identificano come imprescindibile e dal quale non riescono a liberarsi.

L'adolescente parla a se stesso nella solitudine della sua camera, con la musica alta per non sentire i consigli e le voci di tutti quelli che sanno esattamente cosa fare o come comportarsi o cosa essere.

Davanti allo specchio si chiede
Come (o chi) sono
Come (o chi) dovrei essere
Come (o chi) si aspettano che io sia
Come vorrei che mi vedessero?

Il tentativo che mette in atto è quello di trovare la forza per esorcizzare la paura di esporsi alla valutazione severa dei massimi intenditori di fascino giovanile: i coetanei.

Sono quest'ultimi a stabilire chi può essere considerato qualcuno.

Gli altri sono chiunque.

I brutti sono chiunque.

La bruttezza è temuta non solo in quanto in quanto assenza sco-

raggiante di fascino, che chiude le porte alla speranza di avere un posto nel gruppo degli eletti, dei belli che tutto possono, ma anche in quanto simbolo di debolezza, di mancanza di forza e di volontà nel determinare un cambiamento del proprio aspetto e di conseguenza della propria condizione di escluso.

È come se fossero gli altri a stabilire l'esclusione ma fosse poi del singolo ritirato la responsabilità di sostituire in sé le caratteristiche responsabili di tale condizione.

È per questo che la quotidianità di un adolescente può essere molto dura!

Victor Hugo scrive: "Adolescenza: la più delicata delle transizioni".

Forse si riferiva a questo…

L'ingresso a scuola per un ragazzo o una ragazza dai 12 ai 18 anni può essere equiparabile ad una sfilata su una passerella dalla quale farsi ammirare (nella quale Io sono OK. per questo merito il mio successo) o un incedere lento in un corridoio di sguardi inopportuni dal quale si vorrebbe solo fuggire (dove Io non sono OK, quindi non sono nulla).

Per quest'ultimi non essere belli, non essere accettati equivale a non esistere. Quindi tanto vale scomparire.

E come scompare un adolescente?

Abbandonando la scuola.

In Italia il 17,6% degli studenti abbandona gli studi dopo essersi regolarmente iscritto alla secondaria superiore restando con la sola licenza media.

Questo a fronte di una media europea che si stabilizza intorno al 13/14% e che ha come obiettivo comunitario quello di scendere al di sotto del 10%.

Rifugiandosi in mondi virtuali attraverso cui costruire avatar che possiedano tutte le qualità a loro negate da una sorte avversa.

Avvicinandosi pericolosamente a disturbi del comportamento alimentare.

Cosa possiamo fare allora per nutrire l'autostima degli adolescenti?

Prima di tutto ascoltarli, accogliere le loro paure e le loro convinzioni intoccabili. Questo permetterà di creare la fiducia necessaria che consente loro di aprirsi verso l'idea che la realtà può essere anche altro rispetto ai messaggi a cui sono sottoposti.

Nutrire l'autostima degli adolescenti significa sostenerli nel loro personale progetto esistenziale per fuggire da un Modello di Riferimento Idealizzato.

Un modello generato da un condizionamento, basato su 'come dovrei esserÈ o 'come vorrei che mi vedessero gli altri' non è un modello raggiungibile.

È necessario liberarli dai vincoli dell'apparenza.

L'obiettivo del counseling è quello di permettere ai ragazzi di esprimere il vero progetto del sé, rispondendo alle domande *'come sono'* e *'chi sono destinato ad esserÈ*.

Aiutarli a partire da se stessi per raggiungere il MODELLO IDEALE.

Quando autorizziamo gli adolescenti a seguirlo apriamo la mente verso la costruzione di messaggi di controcultura, dove gli stereotipi di perfezione, magrezza e successo vengono sostituiti dal valore interiore delle persone. Dove la realtà percepita e pensata non coincide con la verità assoluta.

E se non interveniamo? Quali possono essere i rischi di una realtà nella quale gli adolescenti sono le vittime ultime di spot pubblicitari e creme che passano per pozioni magiche? Dove il corpo è solo ciò che appare di esso ma determina il valore della persona nella sua interezza?

Non occuparsi del problema significa permettere alle nuove generazioni di crescere schiave di un'immagine esteriore di perfezione corporea e sociale sulla quale concentrare tutte le proprie preziose energie vitali. Perdere definitivamente di vista il progetto del sé ottenendo in cambio frustrazione e insoddisfazione.

Il counseling è lo strumento più opportuno per la promozione del benessere e dell'educazione alla salute nelle scuole.

L'obiettivo è duplice: aiutare gli adulti di domani a conquistare la consapevolezza e la fiducia necessarie per superare una fase difficile e sconosciuta della loro esistenza e sviluppare un pensiero critico che li porti alla costruzione di un valore più autentico di bellezza, meno sottomesso all'immagine seduttiva e consumistica del corpo come oggetto di scambio.

Nutrire l'autostima degli adolescenti significa nutrire i loro occhi di creatività con la quale guardare il mondo e dare un significato nuovo agli eventi.

Questo gli permetterà di sentirsi responsabili del futuro che sceglieranno di costruire e liberi di viverlo.

Bibliografia

Dalla Ragione L., Mencarelli S., (2012), L'inganno dello specchio, Franco Angeli, Milano

Frescura L., (2006), Elogio alla bruttezza, Fanucci Editore, Roma

Gatti E., (2012), "Specchio, specchio delle mie brame…", Vita e Pensiero, Milano

Pietropolli Charmet G., (2013), La paura di essere brutti, Raffaello Cortina Editore, Milano

Riva E., (2007), L'autostima allo specchio, Franco Angeli, Milano

Spalletta E., (2010), Cibo per vivere… vivere per il cibo, Sovera Edizioni, Roma

Tucci M., (2013), Scusa, mondo, I libri di Emil, Bologna

L'autrice

**** Ilaria Mandolesi***

Professional counselor ad indirizzo umanistico-esistenziale. Laureata in scienze dell'educazione con una tesi sull'importanza di un approccio integrato nel counseling si occupa di prevenzione e sviluppo del benessere personale. Si sta specializzando in counseling alimentare: come aiutare le persone che vivono in modo conflittuale il rapporto con il cibo e con la propria immagine corporea a raggiungere una migliore qualità della vita. Gestisce un blog, Morbida come Burro, attraverso cui vuole stimolare una riflessione sulla pericolosa percezione della perfezione corporea come ideale da raggiungere.

L'obiettivo per il futuro è di agevolare lo sviluppo della pratica del counseling nelle procedure di prevenzione e intervento nel campo della nutrizione e dei disturbi dell'alimentazione, attraverso il lavoro d'equipe con professionalità differenti e necessarie.

L'amore che mimetizza
Specificità del counseling con le coppie

Dianora Natoli Casalegno, Giorgio Piccinino *

In questo nostro intervento vorremmo parlare delle differenze fra counseling e psicoterapia di coppia, di quali sono i limiti e le loro possibilità. Desideriamo mettere in evidenza come, in entrambe le modalità di lavoro, sia possibile intraprendere un percorso evolutivo verso la soddisfazione dei bisogni relazionali e affettivi individuali e di coppia purché vengano chiariti alcuni elementi importanti. Se si deve essere sempre molto chiari ed espliciti nel delineare gli obiettivi degli interventi di counseling, attuando quello di coppia si deve soprattutto porre l'attenzione ai temi che sottendono i comportamenti problematici. Troppo spesso nella nostra pratica abbiamo infatti incontrato conflitti di coppia che nascondevano ben più profonde nevrosi che proprio l'innamoramento iniziale e un "gioco psicologico" a due ben compensante hanno coperto per qualche anno. In questa nostra relazione spiegheremo le differenze fra i due approcci, le diverse possibilità di intervento, anche tecnico e metodologico, e soprattutto le cautele che tutti devono avere affrontando questo ambito che riteniamo molto particolare e irto d'insidie.

Lavoriamo come terapeuti di coppia ormai da quasi 30 anni e da almeno 15 insegniamo nei corsi triennali di counseling sia come docenti che come supervisori per diverse scuole. Per questo abbiamo pensato di portare il nostro contributo di esperienza in relazione al tema, sempre scottante, delle differenze e delle specificità fra interventi di terapia e di counseling con le coppie.

Col tempo siamo arrivati a considerazioni piuttosto precise sui due percorsi, su ciò che li accomuna e sulle opportunità che ciascuno di essi può offrire se svolti con metodologie accurate e tecniche chiare. Ma il punto centrale che vogliamo mettere in evidenza in questo testo è, come preannuncia il titolo, il rischio che nelle coppie dietro i problemi di comunicazione o i disaccordi sul quotidiano si nascondano malesseri ben più profondi e antecedenti. È proprio il tentativo di risolvere questi malesseri che li ha fatti incontrare e "incastrare", rendendo il loro amore un salvataggio per le loro pregresse condizioni individuali di sofferenza. Cominciamo tuttavia dalle differenze e dagli aspetti in comune.

Metodologia

Da questo punto di vista un'importante differenza riguarda la durata degli interventi, infatti, mentre in psicoterapia in genere (certamente nel nostro approccio analitico transazionale) non si mette un limite, per i counselor resta essenziale definire, anche solo indicativamente, il numero degli incontri, che sono al massimo una decina o poco più. Nello schema che noi seguiamo sia in psicoterapia che in counseling troviamo molto utile effettuare un colloquio individuale con ciascuno dei partner, di solito dopo la prima o al massimo seconda seduta comune. Questo ci permette di mettere a fuoco, senza le sempre possibili interferenze del compagno, ciò che realmente ha spinto la persona al colloquio con noi e le sue aspettative per la vita di coppia. Molto spesso si scopre che è solo uno dei due a volere una riappacificazione, mentre in altri casi, pur desiderando entrambi ripristinare un rapporto amoroso, non appaiono affatto uguali la fiducia e l'impegno a confrontarsi con degli "estranei". Del resto, poiché si garantisce sempre la riservatezza di ciò che emerge nei colloqui individuali, ognuno si sente libero di esprimere liberamente i propri timori, i propri bisogni e i desideri, ma anche le sofferenze, le accuse, le rabbie. Non dimentichiamo poi che molto frequentemente ci sono fatti rilevanti, del presente o del passato, che non si vogliono far conoscere all'altro. Sarà compito nostro verificare successivamente se e

quando ciò che è emerso potrà o dovrà restare segreto.

Un altro importante punto di attenzione proprio all'inizio consiste nell'indicare che la metodologia prevede che, alle domande poste, ognuno debba rispondere per la sua parte, per come vede la situazione e per il suo vissuto.

Dobbiamo ovviamente far emergere le opinioni di entrambi anche perché spesso si tende a rispondere a ciò che si è appena sentito affermare dal partner, ribattendo o polemizzando immediatamente. Alla stessa maniera è piuttosto comune che uno dei partner tenda a fare da portavoce e sovrastare l'altro con i propri racconti soggettivi. Una buona comunicazione nella coppia è pur sempre uno degli obiettivi da raggiungere e dunque conviene sempre cominciare da subito, quando è possibile, una sorta di "modellamento". Ognuno dunque parlerà di sé e per sé mentre l'altro potrà fare lo stesso al suo turno, solo successivamente potrà interloquire, contraddire o confermare l'esposizione.

Ai counselor, ma anche ai terapeuti, consigliamo sempre vivamente di essere in due, un maschio e una femmina, sia per la complessità di avere di fronte due persone spesso in aperto conflitto o in silenzio ostile, ma anche perché:

- Si facilita l'identificazione con il counselor del proprio sesso che permetta di parlare un po' da "donna a donna" o da "uomo a uomo", evidenziando meglio le differenze e le specificità di genere.
- Si sottolinea una modalità di confronto, più o meno esplicita e immediata, fra i due counselor che davanti ai partner possono conciliare e integrare i propri punti di vista. Si esemplifica così un aperto e sereno confronto fra pari in cui si valorizzano le differenze piuttosto che vederle come problema.
- Diventa possibile la scelta di ricorrere a colloqui individuali in cui ciascuno può aprirsi con l'aiuto di uno dei due counselor

Contratto

Sia che si tratti di un percorso di psicoterapia che di counseling la fase contrattuale iniziale è molto importante per capire la gravità del problema e le intenzioni di ciascuna persona. È necessario fare emergere la motivazione di ognuno alla richiesta di aiuto, la sua visione delle difficoltà e la volontà d'impegnarsi nel percorso per effettuare i cambiamenti necessari per continuare a stare in coppia.

Come abbiamo accennato più sopra ci sono spesso rilevanti informazioni nascoste al partner relative per esempio alla fiducia nelle possibilità di recupero della coppia, oppure riguardo a una decisione difficile da comunicare, oppure anche alla presenza di altre relazioni affettive o sessuali. È essenziale fare emergere al più presto queste informazioni che, se non espresse, rischiano di rallentare o addirittura vanificare il lavoro.

Al contrario se esplicitate permettono da subito di affrontare i reali problemi, di chiarire le reciproche aspettative e portare elementi di chiarezza sulla possibilità o meno di effettuare il percorso di coppia. Ovviamente il percorso può anche avere come obiettivo quello di una civile e serena separazione.

Le tecniche

Questa è l'area in cui maggiormente si differenziano i due percorsi: infatti in psicoterapia usiamo spesso delle tecniche regressive che consentono di andare più a fondo nel lavoro terapeutico e portare a galla le esperienze antiche rimosse attraverso le quali le persone hanno orientato inconsciamente la propria crescita in modo negativo e difensivo. Spesso a seguito di queste sessioni, che richiedono la presenza di una serie di condizioni preliminari e che vengono, nel caso della terapia di coppia, effettuate in presenza dell'altro partner, le persone scoprono

quanto le difficoltà emerse nella loro relazione abbiano radici in quel loro sistema di riferimento, strutturato fin dall'infanzia, che noi chiamiamo Copione. Non solo dunque la persona ha l'opportunità di cambiare il proprio comportamento, ma in più il partner che assiste scopre quanto le dinamiche di coppia siano l'esito di difficoltà ad amare o a relazionarsi con l'Altro che prescindono da lui. Queste scoperte sono sempre accompagnate da grande comprensione e compassione e finiscono con il facilitare nel partner l'assunzione di atteggiamenti collaborativi e supportivi. È inevitabile che, per esempio, la compagna di un uomo affetto da ansie sessuali o da eiaculazione precoce, scoprendone l'origine in un trauma antico rimosso o nella paura inconscia di essere invaso da una figura femminile dominante, abbandoni le sue reazioni accusatorie o depressive per assumere invece un atteggiamento comprensivo che, col tempo, potrà facilitare la liberazione della potenza sessuale del compagno. È evidente che quando un partner capisce di non essere lui il principale problema - anche se ne è comunque in parte corresponsabile, se non altro per essere stato connivente per anni – potrà arrivare, col tempo, a liberarsi dai sensi di colpa o dalle rabbie o dalle paure di non essere amato abbastanza e da tutte le proprie risposte reattive che, a loro volta, avranno contribuito ad avvelenare la relazione.

Nel counseling invece si lavora sul presente, sui vissuti e sulle percezioni facendole emergere senza elementi regressivi proprio perché i "danni" psicologici dovrebbero essere meno rilevanti e l'insorgere di comportamenti deficitari da attribuire a difficoltà nella comunicazione attuale o nella soluzione di problemi contingenti.

Non ci stancheremo mai di sottolineare che la differenza fra counseling e psicoterapia sta prima di tutto nella gravità e nella drammaticità dei problemi che si possono affrontare, il resto, comprese le tecniche e la durata dei percorsi, ne sono un'ovvia conseguenza.

Fase iniziale

Se, com'è per tutti gli altri ambiti, i counselor devono essere sempre molto chiari ed espliciti nel delineare gli obiettivi dell'intervento, con le coppie si deve, anche e soprattutto, porre una grande attenzione alle problematiche che sottendono i comportamenti evidenziati in prima battuta. Troppo spesso nella nostra pratica, ci siamo trovati a incontrare conflitti di coppia che nascondevano ben più profonde nevrosi che proprio l'innamoramento iniziale e un "gioco psicologico" a due ben compensante, hanno potuto coprire per qualche anno. Si attribuiscono virtù taumaturgiche alle relazioni amorose senza rendersi conto di quanto possano essere state un modo per "mimetizzare" il disagio, almeno all'inizio, per poi farlo esplodere successivamente, una volta passato il periodo dell'innamoramento quando finiscono per concentrarsi delusioni, aggressività e violenze. I problemi psicologici tanto più si rinviano tanto più esplodono drammaticamente e tanto più l'età è avanzata tanto più è difficile un cambiamento.

Il counselor deve sempre cercare di capire al più presto cosa c'è dietro il malessere portato facendo emergere, appena le percepisce, le eventuali problematiche sottostanti.

A volte tanto più miracoloso è stato il primo incontro tanto più può aver nascosto una necessità psichica profonda proprio di quel tipo di persona: un innamoramento straordinario o anche una sessualità per la prima volta appagante possono essere l'illusione salvifica che mimetizza un profondo danno esistenziale. È proprio per questo che l'altra persona diventa temporaneamente indispensabile per la sopravvivenza ed è pure per questo che improvvise lacerazioni del rapporto possono portare a tragiche risposte autolesive o aggressive come in molti casi di "femminicidio". In quei casi la rottura del rapporto porta a galla un vuoto affettivo tanto angoscioso e insopportabile quanto realmente e profondamente patologico.

Queste pertanto sono le domande che ci sembrano indispensabili

nei primi colloqui di coppia:

- Avete avuto consultazioni da counselor o psicoterapeuti prima d'ora?
- Chi ha proposto questi incontri?
- Perché sei qui?
- Cosa chiedi e quali sono le tue aspettative?
- Cosa è accaduto per cui venite qui proprio ora?
- Com'era la tua vita prima di innamorarti?
- Come sono finite le relazioni precedenti, come hai reagito?
- Cosa hai imparato allora e come era cambiata la tua vita?
- Ci sono analogie con la relazione attuale?
- Come è nata questa relazione amorosa?
- Cosa ti ha attratto all'inizio?
- Quale tuo bisogno profondo ha soddisfatto?
- ……

Le prime 5 sono, grosso modo, le domande usuali per iniziare un percorso di counseling, mentre le altre hanno proprio lo scopo di evidenziare quanto l'incontro con l'altra persona sia stato essenziale e compensativo per il proprio equilibrio. Anche le informazioni sulle precedenti esperienze amorose sono importanti per capire se siamo di fronte a modalità di attaccamento insicuro, evitante e disorganizzato e a strutture di personalità patologiche.

Tanto per fare qualche esempio le personalità patologiche di tipo narcisistico, anaffettivo o paranoide, che sono in genere particolarmente distaccate e indipendenti, hanno bisogno, per avere una qualche vita affettiva, di incontrare persone molto amorevoli, compiacenti e sottomesse che, a loro volta, possono trovare soddisfazione ed essere attratte da personalità carismatiche e forti. Il fascino rappresentato dall'altro corrisponde ovviamente a una parte mancante di sé che però col tempo non potrà che essere percepita come ingombrante ed eccessiva. In questo senso proprio le caratteristiche che hanno attratto e legato fortemente all'inizio diventano, nel lungo periodo, insopportabili.

Allo stesso modo le personalità ansiose e insicure, normalmente molto affettive e dipendenti, per avere conforto e rassicurazione hanno bisogno di incontrare, per completarsi, persone altrettanto affettuose, ma soprattutto dedite agli altri. Questi ultimi, ovviamente, non possono che essere dei "Salvatori" di professione che non vedono l'ora di sentirsi utili e "grandi" per qualcun altro, mentre di se stessi finiscono per non occuparsi mai.

A chi si occupa di disagi d'amore viene sempre presentato un passato soddisfacente e un presente catastrofico, ma molto spesso non è l'amore che finisce, bensì l'incastro di due Copioni complementari e reciprocamente sostenenti: in questi casi il coniuge "è servito" proprio a compensare, rimediare, rispondere o sedare impulsi auto o etero distruttivi, a far uscire temporaneamente da una depressione, a scaldare un narcisismo, a raddolcire una paranoia, a realizzare una simbiosi, a mantenere sotto controllo una disperazione, ecc.

Siamo convinti che sono proprio le persone più disturbate a credere di trovare nelle relazioni amorose la clamorosa ed entusiasmante soluzione ai propri problemi. Possibile, fra l'altro, proprio con quell'unica e specifica persona. In realtà nessuno può pensare, se non in modo temporaneo e illusorio, di risolvere i problemi rilevanti degli altri (o i propri grazie agli altri), per cui queste coppie sono destinate, prima o poi a esplodere per delusione. Di solito capita che il più esigente finisce per alzare il livello delle richieste proprio perché si accorge che il partner non è in grado di assolverle completamente, così l'altro non ce la fa più e si sottrae. Altre volte è il più compiacente e gregario a scoprire di essere sfruttato e dunque non trovando più sufficiente la ricompensa ai propri sforzi inizia a protestare e a mettere in crisi la relazione.

Se dunque il counselor arriva a capire di trovarsi di fronte a una problematica nevrotica rilevante dovrà aiutare la coppia a richiedere una psicoterapia.

In questo caso svolgerà un lavoro molto utile e prezioso - e soprat-

tutto delicato - che consisterà nel far prendere consapevolezza alle persone della necessità dell'intervento di un altro professionista. Dovrà, con molto tatto e sensibilità e senza preoccupare troppo le persone, farne comprendere la necessità e aiutare nel contempo a elaborare eventuali paure e pregiudizi frenanti. Anche questo è un vero e proprio percorso di counseling che prenderà il tempo necessario.

Non entriamo qui ovviamente nel merito dello svolgimento del lavoro del counselor di coppia, ci sembra utile piuttosto riaffermare quanto esplicitato nel nostro libro "Amore limpido" (Erickson 2010), dove la finalità del lavoro con le coppie è, per noi, principalmente quello di aiutare ciascuno dei partner a capire quale è il proprio passaggio evolutivo necessario in questo frangente: si tratta pur sempre di imparare ad amare dando per scontato che tutti noi lo abbiamo appreso nelle nostre famiglie di origine.

Se è pur vero che ciascuno cerca un'anima gemella complementare alla propria è altrettanto vero che le coppie possono durare felicemente se il loro amore diventa un percorso di integrazione e apprendimento reciproco, proprio delle caratteristiche dell'altro, quelle per cui un tempo fu scelto.

Bibilografia

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

Alberoni F., (1982), "L'albero della vita", Garzanti, Milano

Alberoni F., (1979), "Innamoramento e amore", Garzanti, Milano

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

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

Attili G., (2004), "Attaccamento e amore", Il Mulino, Bologna

Baumann Z., (2006), "Amore liquido", Laterza, Bari

Baumann Z., (2009), "L'arte della vita", Laterza, Bari

Berne E., (1971), "Fare l'amore", Bompiani Sonzogno, Milano

Berne E., (1964), "Ciao … E poi?", Milano, Bompiani

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

Bowlby J., (1988), "Una base sicura", Raffaello Cortina, Milano

Bowlby J., (1989), "Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento", Cortina, Milano

Bronfenbrenner U., (2010), "Rendere umani gli esseri umani. Bioecologia dello sviluppo", Erickson, Gardolo (TN)

Calvo V., (2007), "Il colloquio di counseling", Bologna, Il Mulino

Carli L., (1995), "Attaccamento e rapporto di coppia", Cortina, Milano

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

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

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

Dalai Lama e Goleman D., (2003), "Emozioni distruttive", Mondadori, Milano

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

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

De Botton A., (1998), "Il piacere di soffrire", Teadue, Milano

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

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

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

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

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

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

Ehremberg A., (1999), "La fatica di essere se stessi. Depressione e società", Einaudi, Torino

Fassbind L., (2014), "L'analisi transazionale nel counseling. Parlando di counseling", in Novellino M. "Seminari berniani. La prassi dell'analisi transazionale" Franco Angeli, Milano

Fromm E., (1986), "L'arte di amare", Arnoldo Mondadori, Milano

Fusini N., (1995), "Uomini e donne. Una fratellanza inquieta", Donzelli, Roma

Galimberti U., (2009), "I miti del nostro tempo", Feltrinelli, Milano

Galimberti U., (2008), "La casa di psiche. Dalla psicoanalisi alla pratica filosofica", Feltrinelli, Milano

Galimberti U., (2004), "Le cose dell'amore", Feltrinelli, Milano

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

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

Giddens A., (1990), "La trasformazione dell'intimità", Il Mulino, Bologna

Heritier F., (1997), "Maschile e femminile. Il pensiero della differenza" Laterza, Bari

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

Hillman J., (2000), "La forza del carattere", Adelphi, Milano

Hillman J., (2002), "L'anima del mondo e il pensiero del cuore", Adelphi, Milano

Holmes J., (1994), "La teoria dell'attaccamento. John Bowlby e la sua scuola", Cortina, Milano

Hough M., (1999), "Le abilità di counseling", Trento, Erickson

Lasch C., (1995), "La cultura del narcisismo", Bompiani, Milano

Ledoux J., (2002), "Il sé simpatico, come il nostro cervello ci fa diventare quello che siamo", Cortina, Milano

Levinas E., (1998), "Tra noi, saggi sul pensare all'altro", Jaka Book, Milano

Lipovetsky G., (1995), "L'era del vuoto. Saggi sull'individualismo contemporaneo", Luni, Milano

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

Mancuso V., (2007), "L'anima e il suo destino", Raffaello Cortina, Milano

Marcuse H., (1964), "Eros e civiltà", Einaudi, Torino

Maslow A., (2007), "Motivazione e personalità", Armando, Roma

Miller G.F., (1992), "Sexual selection for protean expressiveness", Atti del convegno Human Behavior and Evolution Society, Albuquerque

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

Magrograssi G., (2014), "I giochi che giochiamo", Baldini Castoldi Dalai, Milano

Mazzetti M., (2010), "I confini del Counseling in AT" in Dondi, Lo Re: "Luoghi e modi del counseling", Milano, La vita felice

Miglionico A., (2000), "Manuale di comunicazione e counseling", centro Scientifico Editore, Torino

Milner J. e O'Byrne P., (2004), "Il counseling narrativo", Trento Erickson

Minolli M. e Coin R., (2007), "Amarsi amando", Borla, Roma

Monguzzi F., (2006), "La coppia come paziente" Franco Angeli, Milano

Natoli Casalegno D. e Piccinino G., (1999), "Menage a quatre" in Neopsiche, Rivista di Analisi Tansazionale A.I.A.T. N° 28, del 28.10.1997. Dinosauro editore, Napoli

Natoli Casalegno D., (2011), "Copioni organizzativi" in Neopsiche N° 10

Natoli Casalegno D., (2003), "L'analisi transazionale nell'attività di counseling" in Rivista AIF, FOR, n.57, IV trimestre, Franco Angeli, Roma

Natoli Casalegno D., (2004), "Il counseling individuale" in Valutare il Potenziale a cura di M. Rotondi, Ipsoa

Natoli Casalegno D., (2014), "Uno spazio di equilibrio e non frammentazione" Rivista Il Counselor vol 1 n.1

Natoli S., (2003), "La felicità", Feltrinelli, Milano

Natoli S., (2008), "Stare al mondo", Feltrinelli, Milano

Nettle D., (2007), "Felicità", Giunti, Firenze

Neumann E., (Roma), "Amore e psiche", Astrolabio, 1989

Nouwen J.M., (2003); "Sentirsi amati", Queriniana, Brescia

Pagliarani L., (2002), "Educazione sentimentale" Guerini e Associati, Milano

Pagliarani L., (1985), "Il coraggio di Venere", Cortina, Milano

Panikkar R., (2005); "La dimora della saggezza", Oscar Mondadori, Milano

Panikkar R., (2006), "Tra Dio e il cosmo, Edizioni Laterza, Bari

Panikkar R., (2005), "La nuova innocenza", Servitium, Sotto il Monte (Bg),

Piccinino G., (2000), "La forza del destino", Dinosauro ed., Napoli

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

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

Piccinino G. con Natoli Casalegno D., (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

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" Centro Studi Tindari, Patti

Piccinino G., (2013), "Canti di grazia e di conversione" www.Ilmiolibro.it

Piccinino G. (a cura di), (2015), "Le buone pratiche del counseling. L'apporto dell'Analisi Transazionale per promuovere il benessere nelle relazioni d'aiuto", Franco Angeli, Milano

Punset E., (2009), "Alla ricerca della felicità", Fazi Editore, Roma

Ramaglia G., (2006), "Illusioni e realtà nella relazione di coppia", Psicoline, Francavilla a Mare (CH)

Ricardi F., (1997), "L'Analisi transazionale: il sé e l'altro", Xenia ed. Milano

Rogers C.R., (2007), Terapia centrata sul cliente, Giunti

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

Satir V., (1973), "Psicodinamica e psicoterapia del nucleo familiare" Armando, Roma

Seligman M., (2003), "La costruzione della felicità", Sperling e Kupfer, Milano

Soresi E., (2006), "Il cervello anarchico", Utet, Torino

Spatola P., (2007), "Tappe evolutive e analisi transazionale" in Riflessioni, Centro Berne, Milano

Steiner C., (2008), "Copioni di vita", Milano, La Vita Felice

Sternberg R. J., (2002), "La freccia di Cupido", Erickson Editore, Gardolo (TN)

Stewart I. e Joines V., (1990), "L'analisi Transazionale", Garzanti, Milano

Tangolo A. E. e Vinella P. (2011), "Professione counselor", Felici Editore, Pistoia

Welwood J., (2007), "Amore perfetto, relazioni imperfette", Feltrinelli, Milano

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

Zanuso A., (2009), "In debito o in credito", Baldini Castoldi Dalai, Milano, (2006), H.C.C., Franco Angeli, Milano, (2002), ZoJa L., "La morte del prossimo", Einaudi, Torino

Gli autori

**** Dianora Natoli Casalegno***

Psicoterapeuta a indirizzo analitico transazionale, Vice-Presidente dell'A.I.A.T – Associazione Italiana di Analisi Transazionale. Didatta e supervisore in diverse scuole di counseling, membro del Collegio dei Probiviri di AssoCounseling. Consulente per le organizzazioni con la finalità di favorire il benessere e la crescita personale, ha pubblicato diversi articoli sul counseling e sui copioni organizzativi.

Psicoterapeuta di coppia con metodologia originale presentata in vari convegni.

**** Giorgio Piccinino***

Sociologo, psicologo e psicoterapeuta. Docente, supervisore e coordinatore, con i colleghi del Centro Berne di Milano, di cui è partner, del corso triennale di Counseling. Animatore e coordinatore di diverse attività per l'aggiornamento dei diplomati come il CIRCO, il Cineforum, Arene Orchestre Alveari e Supervisioni di gruppo a tema. Ha scritto diversi saggi e articoli fra cui recentemente "Le buone pratiche del counseling" F. Angeli 2015, di cui ha curato e introdotto l'edizione.

Membro del comitato scientifico AssoCounseling e consulente per le organizzazioni.

www.bernecounseling.it
www.piccininogiorgio.it

La relazione con persone con disabilità e le loro famiglie: un percorso che nutre

Laura Maria Simeoni *

Qual è la situazione del counseling con persone con disabilità e le loro famiglie? L'autrice evidenzia come l'ascolto per *"il miglioramento della qualità di vita del cliente, sostenendo i suoi punti di forza e le sue capacità di autodeterminazione"* è spesso assente. Lo spazio della relazione è occupato principalmente da attività pratiche e l'ascolto del singolo rimane quasi sempre in secondo piano. Lo scritto mostra che si tratta di una modalità spesso connessa alle reazioni che il contatto con persone con disabilità smuove, reazioni che nei fatti negano spesso alle persone con disabilità la fiducia in una reale possibilità di autodefinirsi.

L'autrice dimostra che in realtà si tratta di reazioni inadeguate ed auspica quindi una crescita dell'offerta di counseling nei confronti delle persone con disabilità e le loro famiglie evidenziando che però per lavorare in tale ambito è assolutamente necessario approfondire il proprio sentire nei confronti della disabilità al fine di non limitare le possibilità di scelta e di crescita dell'altro.

Quando si pensa alle persone con disabilità spesso, se non si ha una conoscenza della tematica, si ritiene si tratti di un numero abbastanza esiguo di individui. Inizio allora riportando questa frase di Matteo Schianchi: *"Forse non tutti sanno che… , secondo le stime delle Nazioni Unite, in tutto il mondo le persone disabili sono 650 milioni: un dato che corrisponde al 10 per cento della popolazione globale. Tutte insieme popolerebbero la terza nazione del pianeta dopo Cina ed India"* (M. Schianchi, 2099, p.11). Le stime dei dati italiani sono in realtà di entità inferiore ma la frase ad effetto rende sicuramente l'idea che la disabilità non è per nulla una situazione di vita marginale, nonostante questo sia spesso l'immaginario collettivo. Si tratta quindi di un problema? Di una situazione realmente eliminabile e/o migliorabile? Anche per quanto riguarda tale aspetto non sempre l'immaginario coincide con la realtà. Se da una parte è vero che certe situazioni di disabilità vengono sempre più attenuate grazie alla medicina, alla riabilitazione ed agli ausili, dall'altra in realtà la percentuale sulla popolazione non presenta reali diminuzioni. Gli interventi dell'uomo, anche nel campo farmaceutico e medico, se da una parte hanno diminuito la mortalità dall'altra hanno spesso incrementato la disabilità ovvero per esempio persone che prima morivano (alla nascita, durante la vita o in vecchiaia) ora magari vengono salvate ma vivono con una disabilità. La disabilità quindi appare essere un dato di fatto, una variabile che rientra nella nostra natura umana e degli esseri che abitano il nostro pianeta, una realtà con la quale relazionarsi e, se si considerano anche i familiari, si arriva ad un numero di soggetti davvero assai elevato.

Veniamo quindi alla tematica del counseling con persone con disabilità e le loro famiglie.

Attualmente l'approccio da parte di chi si occupa di ascolto (di solito psicologi) è principalmente finalizzato alla verifica dello stato di salute (test), alla riabilitazione (tecniche per incrementare le competenze) o alla gestione di gruppi di "auto mutuo aiuto". Questa è l'offerta principale da parte delle strutture pubbliche o private (terzo e quarto settore) che maggiormente si occupano di accogliere e sostenere le persone con disabilità ed i loro cari. Non dico che si tratta dell'unico tipo di offerta ma di quella prevalente.

Dall'analisi del contesto emerge principalmente che:

- nella disabilità l'ascolto passa quasi sempre in secondo piano rispetto ai problemi pratici di vita quotidiana;
- l'ascolto quale approccio per la realizzazione del proprio, personale e reale «progetto di vita» è molto raro;
- spesso viene attuato un meccanismo di *«sostituzione»*: altri pensano, dicono, decidono, fanno al posto di…

Tali modalità emergono soprattutto in presenza di disabilità che limitano maggiormente l'autonomia ed insorte alla nascita e nei primi anni di età o in vecchiaia, ma non solo.

I motivi che inducono a tali comportamenti derivano in buona parte dalla complessità delle situazioni contingenti inerenti sia le singole persone (alcune disabilità rendono lo scambio e la comunicazione non immediato e semplice) che i contesti (le difficoltà pratiche per vivere nella società sono quasi sempre così articolate da richiedere molte energie e tempo), ma è evidente che tali motivi hanno però molto a che fare anche con **quello che accade nella relazione "io –tu" quando una delle due persone è una persona con disabilità o un suo famigliare**.

Per approfondire tale tematica prendo spunto da un intervento di *Giulia D'Ambrosio*, neuropsichiatra, che sentii in occasione della presentazione del progetto "Trame solidali" (associazione L'Ortica, 28 settembre 2012, Milano): *"Al tempo in cui studiavo … ho preso la decisione di non occuparmi di disabilità… (Ora) ho compreso il perché... Confrontarsi con la disabilità … ,* ***soprattutto, significa misurarsi con la propria impotenza. Gli esseri umani non amano l'idea di "non poter fare niente"*** *e la reazione più comune è la fuga…"*. Tali parole evidenziano che il contatto con persone con disabilità ed i loro cari è un contatto complesso nel quale quindi è bene addentrarsi con cautela. Proviamo a farlo.

Iniziamo analizzando alcuni scritti anonimi prodotti da coloro che

hanno partecipato ad incontri realizzati dall'organizzazione di volontariato *"Abili nell'apprendere"* di cui sono presidente e che si occupa di disabilità. Si tratta di incontri presso enti (soprattutto scuole) in cui si approccia il tema della relazione con persone con disabilità. Ne propongo due come esempio:

- **Termini associati a persona con disabilità in generale** (19 partecipanti – scuola primaria di Milano – 24/6/2010): *aiuto (2); con abilità alternative; difficoltà (3); diversa; dipendente; fragilità; Francesco; frattura; impreparazione; inabile a fare qualcosa; mancanza; persona con difficoltà fisiche e mentali che necessitano di un sostegno; risorsa; schifo; sofferenza; volontà*

- **Termini associati ad una persona con disabilità conosciuta** (42 partecipanti – scuola di Milano – 15/9/2010) alcune risposte: … *senso di impotenza e la paura e l'incapacità di non riuscire ad entrare in rapporto...; grande fastidio, molta impotenza, sono molto limitata; … disagio, rabbia, trovare a tutti i costi una soluzione che non c'è; rabbia, nodo alla gola, pianto; senso di inadeguatezza, imbarazzo, istinto di protezione/ cura…*

Qual è invece il pensiero delle persone con disabilità e dei loro famigliari? Per farlo mi avvalgo dell'incisività di *Claudio Imprudente*, persona con disabilità grave dalla nascita (comunica solo attraverso il movimento degli occhi), giornalista, scrittore e presidente del Centro Documentazione Handicap di Bologna. Le parole di Claudio Imprudente sono: *"Caro amico normodotato, posso capire come io, conciato come sono, con il mio corpo dimezzato, con la bava che cola dalla mia bocca sgangherata, con una mano legata alla carrozzina e l'altra bloccata sotto il sedere, possa farti schifo.* ***Ma il problema è tuo, non mio"*** (C. Cannavò, 2007, p.46). La forza di queste parole mi colpisce sempre perché in esse vi è la capacità di ricollocare ogni elemento al suo posto: certe sensa-

zioni ed emozioni non sono insite nella disabilità ma in chi la osserva.

Se torniamo quindi ai concetti evidenziati come prime reazioni nel contatto con persone con disabilità troviamo parole quali: *impotenza, sostituzione, difesa, paura, schifo, fuga, rabbia, fastidio, disagio, sofferenza, imbarazzo, difficoltà, fragilità, frattura, ecc.*

La disabilità crea spazi "vuoti" dove siamo abituati ad immaginare o percepire altro: arti che non ci sono, capacità di vedere o di ascoltare limitate o nulle, movimenti non organizzati o organizzabili, modalità di ragionamento che magari si inceppano o che comunque sono diverse, emotività particolari. Si tratta di situazioni di mancanza, e quindi di vuoto, che ci appaiono spesso insostenibili. Ma nel momento in cui riusciamo ad andare oltre questa immaginazione, cosa appare?

Alex Zanardi, un'altra persona con disabilità, dice: *"Quando mi sono risvegliato senza gambe ho guardato la metà che era rimasta, non la metà che era andata persa"*.

In una visione olistica legata alla persona e non alle sue singole parti quelle mancanze "immaginate", o meglio riempite di ciò che siamo abituati a vedere, spariscono lasciando emergere quello che c'è.

È vero che non ci sono gambe dove di solito ci sono, è vero che ci sono orecchie che non percepiscono suoni che di solito colgono, è tutto vero ma: *"...Noi chiamiamo contro natura quello che avviene contro la consuetudine"* (Montaigne, 1992, p.946).

Richiamando il concetto di *"autoregolazione organismica"* (approccio della Gestalt), per cui ogni individuo ha in sé la capacità di autoregolarsi per soddisfare i propri bisogni, e partendo dal presupposto, sempre gestaltico, che l'insieme è maggiore delle singole parti, risulta evidente che ogni persona dispone di tale risorsa innata e quindi è potenzialmente in grado di dare un senso alla propria vita e di seguire la propria e personale strada, a prescindere dalle immaginazioni che gli altri hanno di lui: e questo vale ovviamente anche per le persone con disabilità ed i loro cari.

Stimolante a tale proposito può essere la visione di un filmato molto poetico, ***"Il Circo della Farfalla"***, facilmente reperibile sul web, in cui **Nick Vujicic**, privo sin dalla nascita di entrambe le braccia e di entrambe le gambe, illustra il passaggio dall'essere visto come mancante e mostruoso sino al perseguire e raggiungere una propria possibilità e modalità di essere, sicuramente inimmaginabile a priori.

Molto interessanti anche le parole del prof. Duccio Demetrio: ***"Nei volumi autobiografici scritti dalle persone disabili e dai loro familiari** ho riscontrato una volontà quasi indomita di dare la parola alla sofferenza, al dolore. Ne emerge, insieme a una maggiore consapevolezza di sé, una scrittura densa di speranza, una convinzione straordinaria di riuscire a farcela, una sorta di auto-incoraggiamento », fa notare Duccio Demetrio, docente di Filosofia dell'educazione all'università di Milano-Bicocca e fondatore della Libera università dell'autobiografia (Lua) di Anghiari (Ar). «I protagonisti disabili scrivono per testimoniare la loro storia e anche per rompere il silenzio sociale sulla loro condizione. Sono mossi da un bisogno di comunicazione e socializzazione». E dal punto di vista contenutistico l'impianto di questi libri sottende «risvolti dal punto di vista sociale, psicologico ma anche filosofico: ci imbattiamo in una visione del mondo proposta a coloro che non vivono la disabilità. Anche se paure e bisogni affettivi appaiono molto simili», osserva il professore, convinto che in questa tipologia di scritti sia pregnante* **«la dimostrazione di una sensibilità profonda che mette in crisi luoghi comuni e false sicurezze. La letteratura personale consente di riconquistare una sapienza che non troviamo nella mentalità dominante»**...". ("Demetrio: le autobiografie hanno valore terapeutico" articolo di Laura Badaracchi apparso sull'Avvenire del 14-12-2012).

Ecco quindi che le persone con disabilità ed i loro famigliari mostrano nella logica e nei fatti la disponibilità di risorse interiori per perseguire il loro personale e particolare benessere.

La relazione di counseling è quindi auspicabile e proponibile, sia perché rara, sia perché indubbiamente si tratta di esperienze di vita complesse per le quali risulta assai utile un supporto, ma deve essere sostenuta da un grande lavoro di ascolto, crescita e consapevolezza di se stessi tale da far emergere quelle frequenti reazioni sopra evidenziate che di fatto tendono ad ostacolare il reale sviluppo della persona con disabilità e di chi gli sta accanto.

La rara presenza di situazioni di reale ascolto, a vantaggio di attività più concrete ed apparentemente più contingenti, soprattutto in presenza di alcune disabilità, è di fatto spesso espressione di quelle reazioni che inducono a cercare di chiudere, di non vedere, di andare oltre, di non ascoltare, di già conoscere o sapere, di riparare. L'azione continua, ritenuta spesso la più importante e necessaria, nasconde invece spesso l'incapacità di stare realmente in ascolto e genera meccanismi di *"sostituzione"* (decidere ed agire al posto di). Tale mancanza di ascolto può avere ripercussioni molto gravi andando a ledere la capacità e possibilità di scelta che sta alla base della propria possibile realizzazione personale e quindi del proprio benessere. La fiducia nelle capacità altrui presenta infatti riscontri diretti: *"Quando i professori ritenevano che i bambini non fossero intelligenti e non potessero imparare, i bambini rispondevano con risultati scarsi, indipendentemente dalle loro capacità di base. Le aspettative positive influenzavano i risultati degli studenti in senso positivo."* (Clarkson, 1992, p.38)

La relazione con persone con disabilità e le loro famiglie diventa quindi un percorso che *nutre* perché se desideriamo addentrarci, mettendoci davvero in gioco, ci obbliga fortemente a mettere *"in crisi luoghi comuni e false sicurezze"*, attivando un potente gioco di specchi in cui la disabilità evidente dell'altro fa emergere le nostre fragilità e disabilità più profonde (ferite interiori ma non solo) che il più delle volte non siamo per nulla disposti a vedere, preferendo proiettarle sull'altro che

appare (nel senso che non si può nascondere perché si vede) "ferito".

Termino quindi con le parole di *Giuseppe Pontiggia*, scrittore e padre di un figlio con disabilità, il quale solo in età matura scrisse il romanzo *"Nati due volte"* che personalmente considero una pietra miliare per alcuni passaggi chiave che caratterizzano la tematica della disabilità: *"Quando diciamo che l'esperienza ci aiuta a capire l'handicap, omettiamo la parte più importante e cioè che l'handicap ci aiuta a capire noi stessi"* (Giuseppe Pontiggia, 2000, pag.117).

Bibliografia

Badaracchi L., (14-12-2012), "Demetrio: le autobiografie hanno valore terapeutico", articolo su "Avvenire"

Cannavò C., (2007), E li chiamano disabili: storie di vite difficili, coraggiose, stupende, BUR, Milano

Clarkson P., (1992), Gestalt counseling. Per una consulenza psicologica proattiva nella relazione di aiuto, Sovera, Roma

Montaigne M. de, (1992), Di un fanciullo mostruoso (Cap. XXX del libro II dei Saggi), Adelphi, Milano

Pontiggia G., (2000), Nati due volte, Oscar Mondadori, Milano

Schianchi M., (2009), La terza nazione del mondo. I disabili tra pregiudizio e realtà, Feltrinelli, Milano

L'autrice

**** Laura Maria Simeoni***

Maturità classica, laurea in "Economia e commercio", Professional Counselor (Asso-Counseling A0365). Counselor ad indirizzo gestaltico (formazione CSTG – Milano). Ho lavorato in Abacus (ora TNS Italia) sino ad essere Associate sales and marketing director. Dopo dodici anni per motivi famigliari e personali ho deciso di licenziarmi e per circa altri nove anni ho avuto collaborazioni lavorative con Ipsos. Fondatrice e presidente di un'organizzazione di volontariato che si occupa di disabilità (Abili nell'apprendere); socia fondatrice di un'associazione che si occupa di dialogo fra i diversi professionisti della relazione di aiuto (Cipra).

Madre di due figlie di cui una con disabilità. Ho una competenza specifica sulla disabilità acquisita principalmente in quindici anni come madre e nel lavoro sulla relazione che dal 2005 sviluppiamo con l'associazione Abili nell'apprendere (www.abilinellapprendere.it), oltre alla collaborazione con altre realtà e molti corsi di aggiornamento e di formazione.

Per maggiori informazioni è possibile consultare il mio blog nel quale sono presenti

Genitorialità e rappresentazioni. Interventi di counseling a sostegno di genitori e bambini.

Francesco Vadilonga *

Nell'articolo, verrà proposto un modello di sostegno alla genitorialità focalizzato sull'integrazione di un approccio sistemico con i contributi teorici e sperimentali della teoria dell'attaccamento. Il focus dell'articolo verterà sulle caratteristiche della genitorialità e su come si progettano interventi di counseling per promuovere una genitorialità positiva. Alla luce delle profonde differenze negli stili genitoriali che possono essere evidenziate attraverso l'utilizzo della teoria dell'attaccamento è possibile progettare interventi di sostegno differenti in funzione delle diverse strategie adattive, rappresentazioni, stili di attaccamento.

Le rappresentazioni come organizzatori del comportamento genitoriale

Le rappresentazioni dei genitori, oltre a fondare un primo nucleo del sè del bambino, si costituiscono come un potente organizzatore del comportamento genitoriale.

Fonagy e Target (1997) hanno descritto la nascita del sé psicologico come un processo interattivo di rispecchiamento; il bambino necessita di una relazione con una persona che rifletta il suo stato mentale e pensi a lui considerandolo un essere pensante. In altri termini il bambino piccolo sviluppa un'immagine di sé speculare alla rappresentazione che il caregiver ha di lui.

Tra le rappresentazioni del genitore sono quindi incluse quelle del

bambino; è inevitabile che inizialmente la rappresentazione di sé che avrà il bambino sarà mediata dalla rappresentazione che il genitore ha di lui. Soprattutto nei primi anni di vita il caregiver si rappresenterà i pensieri del proprio bambino, ciò che sta provando, i suoi bisogni, le sue intenzioni e cercherà di interpretarli e di comprenderli.

Tuttavia nelle situazioni di stress il genitore investe tutte le sue energie emotive per ripristinare uno stato di sicurezza; non ha quindi sufficienti risorse per investire emotivamente in modo adeguato e profondo nella relazione con il bambino (Vadilonga 1996). Quando il caregiver è in balia di sentimenti ed emozioni irrisolte, nella sua mente non può esserci una rappresentazione adeguata dello stato mentale del bambino. Il bambino in questi casi non trova se stesso nell'altro, ma si rispecchia in una immagine di sé assente od ostile, legata alla distorta rappresentazione del caregiver, sviluppando a sua volta una immagine di sé inadeguata.

Nel caso in cui i genitori non siano in grado di rappresentare adeguatamente il figlio, l'espressione del sé viene continuamente confusa dal bambino con lo stato mentale del genitore (ostilità, aggressività, impotenza, dissociazione, ecc.), per cui egli può arrivare a percepirsi come ostile, aggressivo, impotente, spaventato, rabbioso, vulnerabile, confondendo il proprio sé con lo stato mentale del genitore.

Il rispecchiamento fallisce e il bambino svilupperà un'immagine di sé coerente alle rappresentazioni del genitore.

Tutti i genitori infatti per organizzare il proprio comportamento di accudimento integrano la rappresentazione di sé con la rappresentazione dei bambini. L'interazione di queste due rappresentazioni determina a quali bisogni viene data priorità, quelli di chi saranno soddisfatti per primi, quali significati saranno attribuiti complessivamente e quali dovranno essere i comportamenti conseguenti.

Tanto più un genitore si trova nella condizione di insicurezza, tanto più ci si deve aspettare un basso livello di consapevolezza dei bisogni del bambino e una scarsa capacità riflessiva.

La distorsione delle strategie di protezione dei bambini

La protezione dal pericolo è una importante funzione collegata all'attaccamento. Secondo Crittenden (2008) quando le minacce del passato diventano prevalenti, i bambini sono meno presenti all'interno delle rappresentazioni dei genitori e la genitorialità diventa meno adeguata. In questi casi il comportamento del genitore è organizzato dalla propria rappresentazione e le informazioni reali di pericolo possono essere sovrastimate rispetto alla realtà del bambino. Per esempio se un genitore ha avuto un fratello morto per una caduta da un'altalena potrà impedire al proprio bambino di fare questo gioco e qualora lo sorprenda sull'altalena potrebbe mettere in atto comportamenti maltrattanti. In questo caso la rappresentazione del genitore riflette la sua esperienza passata che lo porta a esagerare le probabilità di pericolo e di conseguenza ad iperproteggere il bambino e a volte a maltrattarlo fisicamente. Si tratta dei genitori che sono collegati a situazioni del passato le cui rappresentazioni troppo spesso riflettono le proprie esperienze infantili a scapito di quelle che sta vivendo il figlio. L'eccessiva centratura del genitore sulle proprie rappresentazioni, che possono a seconda dei casi riflettere oltremodo i bisogni del genitore, esagerare le probabilità di pericolo, essere eccessivamente legate a situazioni del passato, o nei casi più estremi individuare la minaccia e il pericolo come proveniente dal bambino, porta a distorcere normali comportamenti di protezione dei bambini.

La ridefinizione della genitorialità inadeguata come una distorta strategia di protezione del figlio, oltre a fornire indicazioni per costruire interventi di sostegno costituisce un contributo utile alla comprensione del comportamento genitoriale inadeguato, offrendo la possibilità di "gettare un ponte " tra i significati dei genitori e quelli dei counselor. Così facendo, separare l'intenzione, adeguata, dal comportamento, inadeguato, è possibile sottrarsi al rischio, di privilegiare i soli fattori di rischio a scapito di quelli protettivi.

Alla base della genitorialità

Gli studi effettuati nell'ambito della teoria dell'attaccamento hanno permesso di comprendere come i diversi pattern di attaccamento orientino le strategie di accudimento e di fatto siano alla base delle competenze genitoriali.

Un buon caregiving è quindi definito in primo luogo dalla capacità di fornire protezione, cioè dalla capacità di cogliere i segnali di ansia e paura del bambino e dalla disponibilità dell'adulto ad accorrere per fornire conforto e rassicurazione.

La "sensibilità" intesa come la capacità di percepire adeguatamente i segnali del bambino e la "responsività" rispondervi in maniera pronta e appropriata, così definite da Ainsworth (Ainsworth, Blehar, Waters et al., 1978) sono associate da numerose ricerche all'attaccamento sicuro (Cassiba, Van Ijzendoorn, 2005).

Nel corso dell'infanzia, inoltre, la capacità di incoraggiare, lodare, aiutare, approvare, mostrare e insegnare come si fa, porre le regole dei contesti e indicare in maniera chiara i limiti di ciò che è possibile mettere in atto (Attili 2007), risulta favorire uno sviluppo ottimale del bambino e le sue capacità di esplorare e adattarsi all'ambiente fisico e sociale.

Ma oltre alla capacità di proteggere il bambino e soddisfare i suoi bisogni risultano fondanti la genitorialità altri importanti elementi quali, la capacità di sostenere la funzione riflessiva nei bambini, l'attitudine ad una comunicazione aperta e trasparente, la disposizione ad un adeguato rispecchiamento emotivo. Saranno brevemente enucleate queste caratteristiche della genitorialità alla base della progettazione di interventi di counseling volti a promuovere la genitorialità positiva.

Fonagy e Target (1997) hanno sottolineato l'importanza della capacità di riflettere sui propri processi interni quale fattore protettivo di fronte a eventi stressanti. Raggiungere la capacità di riconoscere uno stato emotivo o cognitivo negli altri permette al bambino di attribuire al loro comportamento un significato comprensibile e non autoreferen-

ziale. Per esempio se il bambino è in grado di attribuire il comportamento distaccato e non responsivo della madre al suo stato depressivo, piuttosto che alla propria cattiveria o alla propria incapacità di suscitare attenzione, è protetto dall'attribuire a se stesso la responsabilità del comportamento rifiutante del genitore.

Aiutare i bambini ad attribuire un corretto significato alla loro esperienza è una scelta inevitabile; parafrasando un assioma della pragmatica della comunicazione umana potremo dire che è impossibile non attribuire significato; qualunque cosa ci capiti nella vita tendiamo a dargli un senso e i bambini, come sappiamo, hanno la tendenza ad autoriferire a sé (visione egocentrica) quello che accade. Pertanto uno dei compiti fondamentali dei caregiver è quello di trasformare, attraverso la narrazione, la storia avversa del bambino in informazioni che siano supportive l'autostima e la crescita psicologica (Dallos 2006).

È facilmente intuibile che la capacità dei genitori nel costituirsi come efficace supporto al processo di mentalizzazione e ai modi in cui i bambini attribuiscono i significati è fortemente connessa a un buon livello di apertura comunicativa (Brodzinsky, 2005). Si tratta della capacità dei genitori di comunicare in modo chiaro e coerente con i bambini; in presenza di eventi stressanti (malattia di un genitore, disabilità, ecc…) le buone abilità di comunicazione sono un fattore protettivo fondamentale. La comunicazione con il bambino deve coinvolgere non solo lo scambio di informazioni, ma anche soprattutto l'espressione e lo scambio delle emozioni, con effettiva capacità di comprensione e rispecchiamento.

Nuove forme di sostegno alla genitorialità

Alla luce delle profonde differenze negli stili genitoriali, che possono essere evidenziati dal contributo della teoria dell'attaccamento, risulta conseguente che le strategie di intervento devono essere differenti

in funzione delle diverse carenze e problematiche. Al fine di favorire il costituirsi dei genitori come base sicura deve essere sostenuta la capacità empatica di chi ne è privo, contenuta l'emotività di chi tende ad enfatizzare le emozioni, favorita l'elaborazione in coloro che faticano a mentalizzare (Vadilonga 2010a). Tutti i genitori devono essere aiutati a far evolvere le proprie strategie autoprotettive verso modalità meno dannose per i bambini e a riequilibrare le loro rappresentazioni a vantaggio dei figli.

Progettare interventi di counseling a sostegno della genitorialità

È necessario quindi orientarsi verso una molteplicità di interventi da attivare in funzione delle peculiarità specifiche presentate dalle diverse situazioni.

Gli interventi basati sull'attaccamento mirano a sostenere e a sviluppare nuove capacità nei genitori relative all'empatia; sono quindi progettati per incrementare la sicurezza dell'attaccamento dei bambini attraverso il miglioramento della sensibilità dei genitori, la capacità di contenere nella propria mente la mente dell'altro, la responsività e il coinvolgimento.

Possiamo raggruppare gli interventi coerentemente alle caratteristiche della genitorialità illustrate nel primo paragrafo:

- interventi volti a potenziare la sensibilità e la responsività genitoriale;
- interventi volti a sviluppare la capacità di comunicare con i bambini;
- interventi volti a modificare le rappresentazioni di attaccamento dei genitori;
- interventi volti a rendere i genitori più consapevoli delle rappresentazioni di attaccamento dei bambini;

• interventi basati sullo sviluppo della mentalizzazione e della funzione riflessiva.

Gli interventi orientati all' incremento della consapevolezza sulle rappresentazioni del bambino consistono, nl far rivedere ai genitori attraverso il videofeedback le rappresentazioni che i bambini mostrano rispetto alle relazioni di attaccamento e alle relazioni familiari, invitandoli a riflettere sulle aspettative del bambino nei confronti delle relazioni tra genitori e figli. Le rappresentazioni possono essere definite "un set di aspettative e percezioni derivanti dalle passate esperienze e relazioni, che riguardano le figure di attaccamento e una idea di sé complementare e comportamenti e strategie di coping di tipo adattivo. Si tratta di dar modo ai bambini di mostrare le percezioni e le aspettative sulle figure di attaccamento e confrontare i genitori con il materiale emerso relativamente alla percezione dei ruoli familiari e dei pattern di relazione (Vadilonga 2010b). I modi possono essere diversi e sostanzialmente possiamo raccoglierli in due gruppi; i giochi narrativi spontanei, che sono resoconti autobiografici basati sulle esperienze e i sentimenti reali dei bambini e le narrazioni attivate dall'uso di tecniche narrative tra le quali lo Story Stem Assessment Profile (SSAP) (Hodges, Steele, Hillman et al., 2003).

Per quanto riguarda gli interventi rivolti ai bambini i referenti principali dell'intervento non possono che essere i caregivers del bambino. Pertanto nel coinvolgere i bambini bisogna rispettare il ruolo centrale del genitore, non sostituirsi a lui e non espropriarlo di competenze e conoscenze sul suo bambino.

All'interno di questa premessa è possibile capire in modo più specifico il funzionamento mentale del bambino e trasferirlo al genitore affinchè possa comprenderlo maggiormente relativamente a:

- gli stili di attaccamento
- le rappresentazioni
- le strategie adattive
- la riattivazione dei ricordi

Dobbiamo considerare la conoscenza che possiamo acquisire sul bambino come un modo per incrementare la consapevolezza del genitore rispetto alle aspettative e alle percezioni distorte che il suo bambino possiede rispetto alle cure parentali

Utilizzarla come una "mappa" di alcune delle aree di vulnerabilità del bambino, per guidare i genitori adottivi nelle potenziali difficoltà di navigazione.

Trasversale a molti degli interventi di sostegno basati sull'attaccamento è il metodo del video-feedback. Juffer, Bakermans-Kranenburg e van Ijzendoorn (2008) hanno messo a punto un programma, denominato VIPP - Video Intervention to promote Positive Parenting, orientato all'interazione genitori-bambino; i genitori e il bambino vengono ripresi in situazioni di vita quotidiana al loro domicilio mentre giocano insieme; si alternano quindi sedute di ripresa ad altre in cui il counselor e i genitori rivedono spezzoni di filmato opportunamente selezionati.

Anche il VIG - Video Interaction Guidance, sviluppato da Kennedy (2010 e 2011), consente di effettuare osservazioni con bambini seguiti da sedute di video-feedback con le madri. La registrazione dell'interazione genitore-figlio viene utilizzata per aiutare i genitori a riconoscere le loro reazioni e i loro scambi con il bambino. Attraverso il riconoscimento del loro impatto positivo sul bambino, viene costruita la competenza e la fiducia dei genitori in se stessi.

I criteri per la restituzione ai genitori con il videofeedback sono simili; utilizzare il genitore e le sue risorse come modellizzazione,

Il video-feedback offre così l'opportunità di stimolare nei genitori una maggior capacità di osservare i comportamenti del bambino. Con-

sente inoltre ai genitori di autovalutarsi rispetto alle modalità relazionali attivate nei confronti del bambino e a quelle reciproche. Attraverso l'uso ripetuto della tecnica di "ferma l'azione" (stop-the-action), i genitori vengono aiutati a meglio monitorare, rivalutare e riparare la loro comunicazione con un bambino insicuro. Consente inoltre al counselor di partire da aspetti concreti, di sollecitare il genitore a collegare il proprio comportamento a quello del bambino e a individuare con il genitore possibili cambiamenti.

In conclusione vorrei evidenziare che gli interventi citati sono "evidence based"; tale pratica, basata su prove di efficacia, si è diffusa inizialmente in ambito medico, ma successivamente anche in altri campi, come l'infermieristica, la psicologia, l'educazione. Ritengo indispensabile che anche nel counseling si affermi l'idea di un confronto continuo con le evidenze che emergono dagli studi e dalle ricerche in quanto oltre a guidare l'impostazione del lavoro dei counselor, mette al riparo dal rischio di cadere nell'autoreferenzialità, ridimensionando l'enfasi sul modello teorico.

Una importante metanalisi, dal significativo titolo "Less is More", sugli interventi a sostegno della genitorialità "evidence based", ha sorprendentemente trovato una significativa differenza tra interventi di sostegno a breve termine (fino a 16 sedute) e a lungo termine (più di 16 sedute) (Bakermans-kranenburg, van Ijzendoorn, & Juffer 2003). Gli interventi a breve termine sono stati più efficaci degli interventi più lunghi per promuovere la sensibilità genitoriale. Tale risultato sostiene la necessità di promuovere il counseling nell'ambito del sostegno alla genitorialità fragile, legittimando la validità di interventi "leggeri ed economici".

Bibliografia

Ainsworth, M.D.S., Blehar M.C., Waters, E., Wall, S., (1978), Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale NJ: Erlbaum.

Attili, G., (2007), Attaccamento e Costruzione Evoluzionistica della Mente: Normalità, Patologia, Terapia, Milano, Raffaello Cortina.

Attili, G., (2007), Attaccamento e Costruzione Evoluzionistica della Mente: Normalità, Patologia, Terapia, Milano, Raffaello Cortina

Bakermans-Kranenburg,M. J., van IJzendoorn, M. H., Juffer, F., (2003), Less is more: Meta-analyses of sensitivity and attachment interventions in early childhood. Psychological Bulletin, Vol 129(2), 195-215

Brodzinsky, D. M., (2005), "Reconceptualizing Openness in Adoption: Implications for theory, research, and practice". In Brodzinsky, D. M., Palacios, J. (a cura di), Psychological issues in adoption. Research and practice. Praeger Publishers, New York

Cassibba, R., Van Ijzendoorn M., (2005), (a cura di). L'intervento clinico basato sull'attaccamento, Bologna, Il Mulino

Crittenden, P. M., (2008). Raising Parents. Attachment, parenting and child safety. UK: Willan Pubblishing.

Dallos, R., (2006), Attachment narrative therapy. Integrating systemic narrative and attachment approaches, Open University Press

Fonagy, P., Target, M., (1997), Attaccamento e funzione riflessiva: il loro ruolo nell'organizzazione del sè. Tr. It. , Attaccamento e funzione riflessiva, (2001), Raffaello Cortina, Milano

Hodges, J., Steele, M., Hillman, S., Henderson, K., Kaniuk, J., (2003), Changes in attachment representations over the first year of adoptive placement: Narratives of maltreated children. In Clinical Child Psychology and Psychiatry, 8(3), pp. 351-367

Kennedy, H., Landor, M. & Todd, L. (Eds.), (2010), Video Interaction Guidance as a method to promote secure attachment. Educational & Child Psychology Vol. 27 N. 3

Juffer F., Bakermans-Kranenburg M.J., van IJzendoorn M., (2008), Promoting positive Parenting: An Attachment-based Intervention, Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates

Vadilonga F., (1996), Lo psicologo e la valutazione, In D. Ghezzi, F. Vadilonga, (a cura di), La tutela del minore, Raffaello Cortina, Milano

Vadilonga F., (2010a) "La cura della famiglia d'origine: nuove forme di sostegno" a cura di Favretto A.R. e Bernardini C., "Mi presti la tua famiglia? Per una cultura dell'affidamento etero familiare dei minori" Franco Angeli Editore, Milano

Vadilonga F., (2010b), Curare l'adozione. Modelli di sostegno e presa in carico della crisi adottiva, Raffaello Cortina, Milano

L'autore

**** Francesco Valdilonga***

Direttore del Centro di Terapia dell'Adolescenza (CTA) dove svolge attività di psicoterapeuta familiare nell'equipe clinica e di formatore. È responsabile scientifico del Servizio Specialistico di Sostegno alle Adozioni difficili e Presa in Carico delle Crisi Adottive di Milano.

Codirettore della scuola di specializzazione in psicoterapia sistemica integrata IRIS (Insegnamento, Ricerca Individuo e Sistemi). Responsabile dei corsi di counselling per l'etá evolutiva e del corso di mediazione familiare del CTA di Milano.

Impegnato da molti anni negli ambiti della tutela minorile, dell'intervento diagnostico e clinico nelle situazioni di trauma, con particolare riferimento al maltrattamento e all'abuso sessuale, della presa in carico dei disturbi psicopatologici nell'infanzia e nell'adolescenza, della conduzione degli interventi di affido familiare con bambini allontanati dalle proprie famiglie d'origine, dell'adozione e delle crisi adottive. CTU

Supervisore e docente presso servizi pubblici e privati. Insegna presso scuole di specializzazione in psicoterapia e psicologia giuridica; docente presso corsi di counselling e mediazione familiare.

Autore di numerose pubblicazioni tra le quali si segnalano i volumi "Curare l'adozione", "La Tutela del Minore" editi da Raffaello Cortina e "L'adolescenza ferita" edito da Franco Angeli.

- ***Email: fr.vadilonga@gmail.com***
- ***Sito: www.centrocta.it***

02. Workshop

Le Relazioni che nutrono

Atti del VI Convegno nazionale
Milano, 28/29 marzo 2015

AmarSi, dal Mal d'Amore al coraggio di Aprire il Cuore all'Altro

Michele Andolina *

Molti Counselor non hanno una formazione somatica ("soma" dalla radice greca della parola corpo), o si sentono a disagio nel lavoro corporeo. Altri non amano o non hanno approfondito i concetti base di anatomia e fisiologia o sono semplicemente preoccupati di fare qualcosa di sbagliato e hanno paura di suscitare reazioni emotive troppo forti nei loro clienti. Qualunque sia il motivo, questo workshop è stato pensato, strutturato e proposto per imparare a conoscere, riconoscere o approfondire un metodo che ***"individua nel corpo del cliente e del Counselor il luogo privilegiato della relazione, attraverso il quale esplorare le difficoltà del cliente e promuovere le risorse finalizzate a soddisfare il desiderio di cambiamento evolutivo e una migliore qualità della vita del cliente stesso." (Gruppo AssoCorporeo 2014)***

Partendo dalla definizione di AssoCounseling : ***"il Counseling è un intervento che utilizza varie metodologie mutuate da diversi orientamenti teorici"***, ho presentato un laboratorio il cui scopo principale fosse l'acquisizione di strumenti e abilità di base del Counseling a mediazione corporea, utilizzabili nella relazione con il Cliente, sperimentando in prima persona come l'integrazione della parte verbale con quella corporea, porti alla consapevolezza di quanto viene comunicato in maniera implicita attraverso il linguaggio del corpo.

Sintesi del Workshop

Nel workshop prettamente esperienziale ho proposto esercizi corporei attivi e passivi, di grounding (radicamento), respirazione, ascolto attivo, empatia, dialogo, sostegno, incontro dell'altro, confronto, espressione dei sentimenti trattenuti e delle emozioni, consapevolezza corporea e contatto, uso della voce, mobilitazione corporea, movimenti spontanei e autoascolto.

Dopo una breve presentazione, mia e dei contenuti del lavoro che avremmo svolto, ho guidato i partecipanti a scoprire di come, la presa di coscienza dei propri meccanismi corporei e delle proprie percezioni emotive possano aiutare a uscire da schemi e condizionamenti acquisiti.

Ho proposto un percorso che passando attraverso l'esperienza del corpo, con i suoi blocchi e le sue potenzialità, mostrasse in che modo schemi e trappole della nostra mente condizionano le nostre scelte e minano la nostra fiducia, facendoci chiudere in noi stessi, rinunciando alla gioia e all'amore di una relazione soddisfacente.

Dopo una breve attivazione del "sistema corpo" con esercizi di radicamento (grouding) e respirazione, mobilizzazione e consapevolezza corporea, contatto e auto ascolto, ho invitato i partecipanti a sentire la qualità della loro presenza nello spazio, con l'obiettivo di acquisire coscienza della realtà esterna e interna attraverso l'elaborazione degli stimoli sensoriali ricevuti e di riconoscere i propri veri desideri e i propri reali bisogni, nel portare un'attenzione consapevole al proprio corpo, alla respirazione, alle tensioni muscolari. Ho cercato di stimolare nel gruppo l'espressione dei sentimenti trattenuti e delle emozioni percepite proponendo un esercizio per la ricerca del proprio spazio interpersonale con le persone presenti in quell'ambiente, percependo quale fosse la "giusta distanza" per sentirsi a proprio agio e quale fosse quella che li faceva sentire a disagio.

Già da queste "semplici" esperienze alcuni partecipanti si sono resi conto di quanto sia difficile e importante "sentirsi" e "sentire" chi ci è vicino, per mettere dei confini chiari e utili per le nostre relazioni.

Attraverso giochi di ruolo abbiamo sperimentato l'importanza dell'alfabetizzazione emotivo-relazionale e il significato di buona comunicazione, di consapevolezza dei sentimenti e delle emozioni, fondamentali per il proprio benessere e per migliorare e gestire in modo costruttivo le relazioni e necessarie per continuare a costruire o rico-

struire l'intesa e la complicità di coppia, riconoscendo di non sapere tutto dell'altro e di se, accettando e rispettando i sentimenti profondi di entrambi con una presenza autentica capace di comunicare anche in silenzio.

Infine, dopo aver raccolto alcuni feedback dai partecipanti, abbiamo chiuso l'esperienza prendendoci per mano a formare un cerchio ringraziandoci l'un l'altro per il lavoro fatto.

Bibliografia

Brennan B.A., (1987), Mani di luce, ed. Longanesi, Milano

Brennan B.A., (1994), Luce emergente, ed. Longanesi, Milano

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

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

Lowen A., (1965), Amore e orgasmo, ed. Feltrinelli, Milano

Lowen A., (1980), Il piacere, ed. Astrolabio, Roma

Lowen A., (1989), Amore sesso e cuore, ed. Astrolabio, Roma

Lowen A., (1975), Bioenergetica, ed. Feltrinelli, Milano

Lowen A., (1978), Il linguaggio del corpo, ed. Feltrinelli, Milano

Lowen A., (1980), La depressione e il corpo, ed. Astrolabio, Roma

Lowen A., Lowen L., (1979), Espansione ed integrazione del corpo in bioenergetica, ed. Astrolabio, Roma

Lowen A., (1982), Paura di vivere, ed. Astrolabio, Roma

Lowen A., (1984), Il tradimento del corpo, ed. Mediterranee, Roma

Lowen A., (1991), La spiritualità del corpo, ed. Astrolabio, Roma

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

Pierrakos E., (1995), Unione creativa, ed. Crisalide, Spigno Saturnia (LT)

Pierrakos E., (1996), L'energia vitale, ed. Crisalide, Spigno Saturnia (LT)

Pierrakos J.C., (1994), Corenergetica, ed. Crisalide, Spigno Saturnia (LT)

L'autore

**** Michele Andolina***. *Ha coltivato da sempre una grande passione: il benessere della persona in tutte le sue forme. Considera la cura del corpo e della mente strumenti per arrivare alla piena realizzazione personale, attraverso il lavoro individuale o di gruppo. Insegnante di Educazione Fisica, giocatore e coach di pallacanestro, ha conseguito il diploma ISEF (oggi Laurea in Scienze Motorie e delle Attivitè Sportive) presso l'Università Statale di Milano.*

Ha intrapreso un percorso di formazione e di crescita personale frequentando il corso quinquennale di counseling ad orientamento Core Energetico diplomandosi presso l'Istituto Italiano di Core-Energetica (riconosciuto dalla Si.Co.) sotto la guida e la supervisione attenta di docenti di Core Energetica provenienti da tutto il mondo. È stato assistente didattico, coordinatore e membro del Consiglio Direttivo dell'Istituto Italiano di Core-Energetica fino al 2013.

È in formazione per la qualifica di Coach, Consulente e Trainer in Discipline Analogiche. Ha frequentato vari corsi formazione conseguendo certificazioni di Comunicazione Analogica Non Verbale, Autogestione dell'Emotività e Potenziamento Personale, Gestione del Conflitto e Comunicazione Persuasiva, Svolge l'attività di Professional Counselor a mediazione corporea e di Emotional Coach. È docente in Strumenti di Ascolto e Formatore in Comunicazione Emotiva presso enti pubblici e privati.

È tra i soci fondatori e segretario dell'Associazione Live Core Italia. È iscritto al RICA di AssoCounseling.

Il Counseling educativo per i genitori: un approccio analitico-transazionale

Francesco Aprile *

L'articolo presenta una metodologia di counseling educativo rivolto ai genitori. L'autore fa proprio il linguaggio e i modelli dell'Analisi Transazionale e racconta la propria prassi professionale, ad essi ispirata.

Ai genitori che si rivolgono a me per un percorso di counseling educativo rispondo con una modalità di intervento che ho rodato negli anni e che attinge alla scuola di pensiero nella quale mi sono formato, l'Analisi Transazionale (d'ora in poi: AT). Vediamone la struttura ed i contenuti.

1. La struttura del percorso

L'inizio di un percorso di counseling educativo prende avvio con il classico incontro di conoscenza reciproca. Una volta raccolte le informazioni di base e inquadrata a grandi linee la problematica, procedo con un approccio "contrattuale" come da prassi (esplicitazione dell'ambito di intervento e delle modalità di lavoro, delle condizioni economiche, dei vincoli organizzativi e di quelli sulla privacy,…).

La proposta "di base" che faccio consta di quattro incontri della durata di un'ora e mezzo ciascuno, a cadenza settimanale (ovviamente il numero può cambiare a seconda di quello che emerge incontro dopo incontro e può capitare di dover effettuare incontri ulteriori solo con uno o con l'altro dei genitori). Perché proprio quattro? Nella prassi, quattro incontri di durata maggiore del consueto si sono rivelati una buona formula capace di andare incontro alle necessità di una famiglia media che ha bisogno di recuperare strumenti utili nel minor tempo possibile e con una maggior facilità di incastro del percorso con le altre dimensioni familiari. Ed è anche un numero congruo con la metodologia di lavoro.

2. La metodologia

Ogni incontro si svolge seguendo una logica in tre parti. Tutta la prima parte è dedicata all'ascolto di episodi reali, all'esplicitazione di pensieri e stati d'animo dei genitori, nella maniera più libera possibile. Le problematiche educative sono un punto di convergenza di tanti altri fattori (la qualità della vita di coppia, il rapporto con le famiglie di origine, l'alternanza tra tempo del lavoro e tempo personale...). È necessario quindi porre una grande attenzione nel mantenere una visione globale delle relazioni, ricordandosi che spesso la risposta ad una questione educativa non sta esclusivamente nella pedagogia (intesa in senso stretto) ma in un ri-equilibrio complessivo della realtà familiare.

Nella seconda parte dell'incontro, riformulo quanto ho ascoltato, utilizzando le categorie concettuali dell'AT a mio parere più utili. Questa seconda parte è molto importante perché serve a dare "un nome e una forma" ad una realtà spesso caotica e in-sensata per i clienti. Se la rilettura che propongo suona convincente alle orecchie dei clienti, si passa alla terza fase, altrimenti ne cerco un'altra.

La terza parte dell'incontro si struttura in un dialogo che cerca di

trarre da quanto detto sinora delle conseguenze operative (i "compiti a casa" dei genitori).

3. Il contributo dell'Analisi Transazionale

Nella seconda parte degli incontri faccio riferimento ad alcuni strumenti concettuali propri dell'AT per interpretare la situazione dei clienti ed esplorare insieme a loro modalità di risoluzione. Del vasto corpus elaborato da Berne e da chi ne ha sviluppato i passi, privilegio fondamentalmente, per la loro efficacia in ambito pedagogico, le *funzioni genitoriali* e il tema dei *riconoscimenti*. Vediamo di cosa si tratta.

3.1 Le funzioni genitoriali

Se ci soffermiamo ad una analisi fenomenologica delle relazioni parentali, possiamo notare che i genitori svolgono due grandi funzioni nei confronti dei figli. L'AT le chiama "funzione Affettiva" e "funzione Normativa". Entrambe queste funzioni, correttamente intese e messe in azione, concorrono al sano sviluppo psicofisico dei figli, al loro "costruirsi persona". Ognuna di esse, infatti, agendo sul piano emotivo, cognitivo e comportamentale, contribuisce a rispondere ai bisogni primari, a costruire l'identità della persona definendone le relazioni, a modellarne l'adattamento all'ambiente, a dare significato al mondo. Alla funzione affettiva facciamo risalire tutte le attività di nutrimento, cura, protezione e le dimostrazioni di affetto fisiche e verbali. A quella normativa, invece, appartengono il dare regole (implicite ed esplicite, con eventuali e relative sanzioni), la trasmissione di valori (familiari, sociali o religiosi), l'insegnamento inteso come comunicazione di un metodo ("si fa così") e qualunque forma di argine/contenimento.

L'importanza di questa concettualizzazione sta anzitutto nel permettere di fotografare in maniera precisa tutta una serie di "errori educativi":

- agire una funzione Affettiva debole o intermittente;
- agire una funzione Affettiva "elefantiaca" o disallineata rispetto allo stadio evolutivo dei figli;
- agire una funzione Normativa sovradimensionata;
- esercitare la funzione Normativa in maniera instabile o "capricciosa".
- separare le due funzioni "appaltandole" ciascuna ad un genitore.

In secondo luogo, lo stesso strumento concettuale permette di lavorare in ottica risolutiva, sostenendo i genitori nell'agire entrambe le funzioni in maniera equilibrata, positiva ed appropriata al percorso di vita dei propri figli.

I riconoscimenti

L'altro grande tema analitico-transazionale, imprescindibile per ogni percorso pedagogico, è quello dei riconoscimenti. Esistono, infatti, grandi conseguenze sul piano educativo del "sistema di riconoscimenti" che i papà e le mamme instaurano in famiglia. Da una parte, il modo in cui i genitori si scambiano *riconoscimenti tra di loro* (in presenza dei figli) o si aspettano riconoscimenti da parte dei figli diventa un vero e proprio modello di base per le modalità di relazione (in particolare per quelle affettive e di genere) che gli stessi figli tenderanno a fare proprie. Dall'altra parte, la capacità dei genitori di dare o non dare *riconoscimenti chiari e costruttivi ai propri figli* costruisce il cosiddetto "copione di vita" e porta a conseguenze educative immediatamente visibili.

Durante gli incontri di counseling. i genitori prendono familiarità col concetto di riconoscimenti (tradotto, in linguaggio più colloquiale,

con il termine "attenzioni") distinguendo tra verbali e non verbali, condizionati e incondizionati, positivi e negativi (più propriamente ribattezzati in "piacevoli" e "spiacevoli"). Anche in questo caso, lo strumento concettuale è utile sia in fase di comprensione della problematica, sia come strumento di lavoro per giungere a dei comportamenti educativi virtuosi, come ad esempio:

- inviare riconoscimenti positivi incondizionati che siano forti e chiari;
- eliminare del tutto riconoscimenti negativi incondizionati;
- utilizzare i riconoscimenti negativi condizionati facendo sempre molta attenzione a soffermarsi sul comportamento;
- equilibrare i riconoscimenti condizionati negativi con quelli positivi;
- mantenere una chiara distinzione tra riconoscimenti positivi condizionati ed incondizionati;
- riuscire, in quanto genitori, ad accogliere i riconoscimenti che i nostri figli ci fanno senza diventarne dipendenti.

3.3 L'ok-ness familiare

Ma ancor prima dei contenuti, l'AT richiede a chiunque la pratichi il rispetto di un principio di base, chiamato "Ok-ness". Secondo l'AT "il cliente è OK" e "il counselor è OK". Questa assunzione di fondo non va confusa con un generico "buonismo": si tratta di una visione (intenzionale) di ogni essere umano nella sua globalità, che sceglie di focalizzarsi sul suo valore intrinseco evitando di identificarlo con i suoi limiti. Là dove se ne presenta l'occasione, l'analista transazionale rende esplicito il principio dell'OK-ness e lo propone chiaramente al cliente perché anche egli possa utilizzarlo come criterio orientativo delle proprie scelte.

Contestualizzare il principio dell'Ok-ness al counseling educativo

significa tradurlo in tre grandi macro-messaggi da inviare ai clienti implicitamente ed esplicitamente:

- Voi genitori, insieme, siete OK.
- L'altro genitore è OK. E tu sei OK.
- I vostri figli sono OK.

Significa, cioè invitare i genitori a guardare a se stessi (come persona, all'altro genitore, e alla coppia genitoriale in sé) come "capaci di fare cose buone", al di là di ogni senso di fallimento o di ripicca nei confronti altrui. E poi comporterà invitare i genitori a non identificare i figli con la difficoltà del momento, col problema, per quanto grave possa sembrare.

Inviare questo tipo di messaggi riattiva nei clienti energie insospettabili e crea "alleanza" con il counselor. Soprattutto, fa riscoprire la fiducia in sé stessi, alimenta il pensiero di poter realmente affrontare il momento difficile e aiuta i clienti a "ripartire" superando la passività e lo sconforto. Ed è grazie a questo che possiamo aiutare i genitori a maturare una visione costruttiva di sé stessi e dei propri figli, focalizzandosi sul positivo e accelerando i percorsi di maturazione.

Bibliografia

Aprile F., (2015), Riconoscere e valorizzare le persone. Il counseling educativo per le famiglie, in Piccinino G. (ed.), "Le buone pratiche del counseling. L'apporto dell'Analisi Transazionale nelle relazioni di aiuto", FrancoAngeli, pp. 59-81.

AA.VV., (2012), La famiglia, le generazioni, La Vita Felice

Capoferri C., (2010), Fare Analisi Transazionale con i genitori, in "Neopsiche", n° 9, pp. 65-73.

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

Montuschi F., (2004), Costruire la famiglia, Vita di coppia ed educazione dei figli con l'Analisi Transazionale, Ed. Cittadella.

Novara D., (2009), Dalla parte dei genitori, Franco Angeli

Steiner C., (2008), Copioni di vita, La Vita Felice

L'autore

**** Francesco Aprile**.*

Si è specializzato in Analisi Transazionale presso il Centro Berne di Milano ed è membro di AssoCounseling con la qualifica di Professional Counselor. È co-autore del testo "Le buone pratiche del counseling" (Ed. FrancoAngeli, 2015).

www.francescoaprile.net

Tra immagini colorate e pagine di cartone: proposte di lettura nutrienti nei gruppi di counseling per mamme e papà

Valeria Balistreri *

Nei gruppi di sostegno alla genitorialità i libri per l'infanzia possono essere uno strumento per affrontare talune criticità educative ma offrire, anche, un'occasione per riflettere sulle storie di ogni singolo partecipante e "prendersi cura di sé".

Il ruolo del counselor, in un contesto di questo tipo, è quello di "attivatore" di esperienze nuove e nuovi modi di stare dentro la relazione.

Il WS proposto nasce da esperienze e vissuti che mi hanno accompagnato, sia personalmente che professionalmente.

Anche il ws è iniziato così: con il racconto di queste esperienze ai presenti.

Sono stata figlia di care givers "narranti"; le storie hanno incantato la mia infanzia con il loro potere onirico e fantastico.

E poi, nel mio essere stata madre, la lettura del libro ha sempre rappresentato un momento importante di incontro con i miei figli e con i bambini (tanti!) che ho incontrato, poi, per motivi professionali.

L'uso dei libri mi ha consentito di affrontare con semplicità argomenti difficili o scabrosi, permettendomi di trovare strade indirette per parlare al cuore e alla mente dei miei piccoli interlocutori senza un impatto saturante e invadente rispetto alle aree delicate da affrontare.

Attraverso i libri illustrati, le cose che vi accadono, a volte paurose, a volte gigantesche, diventano sentieri dell'esperienza percorribili se accanto al bambino c'è un adulto che lo accompagna e si emoziona con lui.

La vicinanza fisica, il calore della voce e la sensazione del tempo che si ferma per lasciare spazio alle parole che fluttuano da chi legge a chi ascolta, che espandono i confini dei pensieri possibili e delle situazioni immaginabili.

Sono tante le emozioni che cercano libri che le ospitino, le raccontino e le facciano vivere ai bambini con più consapevolezza e meno confusione.

Attraverso la storia e le illustrazioni anche i bambini, anche i più piccoli, possono vedere le proprie emozioni da una prospettiva diversa, possono guardarle "da fuori", giacché esse riguardano un personaggio della narrazione e non loro: ciò rende possibile nominarle e riuscire ad affrontarle.

E questa diventa un'opportunità per l'adulto, genitore ma anche nonno, insegnante, educatore che voglia "trovare le parole" e incontrare il bambino su un terreno comune.

Così nasce l'idea di fare del libro uno strumento di lavoro con i bambini e allora inevitabilmente con i loro genitori.

Perché leggere i libri insieme ai bambini, aiuta a trovare significati condivisi e riconoscibili, dentro un codice affettivo generato dall'intimità che tal esperienza crea tra le menti.

Le immagini, i colori e le parole, attraverso le trame delle storie, prendono vita dentro gli occhi e le orecchie dei bambini che sgranano l'anima e si lasciano trasportare in mondi (di) altri, ma anche un po' loro, per giocare, capire e sentire che le cose che tutti sentono nella pancia, sulla pelle e nelle gambe hanno dei nomi e possono essere di tutti .

È questa, dunque, la proposta che può essere condivisa con i genitori all'interno dei gruppi: l'esperienza della lettura dei libri per l'infanzia può essere spunto e riscoperta di uno spazio intersoggettivo dove ogni

emozione è nominabile e occasione di riconoscimento e di intimità.

I "grandi", grazie ai loro piccoli, possono ripercorrere un'esperienza già fatta, oppure no, ma con una consapevolezza che gli consentirà di leggere, a loro volta, la storia di sempre con un'attenzione, una dedizione e una passione nuove.

Il genitore può in tal modo favorire nel bambino lo sviluppo del senso del Sé mentale mediante un processo linguistico ed emozionale: inconsciamente il genitore attribuisce con il proprio comportamento uno stato mentale al bambino, stato che viene da lui gradualmente interiorizzato e che va a costituire il fondamento del Sé mentale. È quella che Fonagy chiama "funzione riflessiva".

La lettura del libro può facilitare questo processo, consentendo l'interiorizzazione dei "Modelli Operativi Interni" (Bowlby) delle varie situazioni e gli schemi comportamentali ed emotivi ad esse associati, fornendo al bambino script di regolazione sociale e relazionale.

Lavorare all'interno dei gruppi e con i genitori, attraverso questo strumento, stimola spazi per connessioni personali e occasioni per riflettere su stessi, sulle proprie emozioni e il modo di affrontarle e gestirle all'interno di una relazione di "nutrimento" reciproco con i propri bambini.

Bibliografia

Bettelheim B. (2003), "Il mondo incantato : uso, importanza e significati psicoanalitici delle fiabe" - Feltrinelli, Milano

Cosso A., "Copione, narrazione, destino, identità, storytelling. Capire i copioni, cambiare i destini: esplorare le possibilità di cambiamento con la narrazione" - in RIVISTA ITALIANA COUNSELING - Milano, anno 1, numero 1, aprile 2014

Denti R. (1999), "Lasciamoli leggere. Il piacere e l'interesse per la lettura nei bambini e nei ragazzi" - Einaudi, Torino

Fonagy, P., Target, M. (2001), Attaccamento e Funzione Riflessiva: Selected papers of Peter Fonagy and Mary Target, Lingiardi V. (a cura di) - Raffaello Cortina, Milano

Valentino Merletti R. (2002), "Raccontar storie" - Mondadori, Milano

Valentino Merletti R. (2000), "Leggere ad alta voce", Mondadori, Milano
In particolare i capitoli "Libri e lettura per i bambini da 0 a 3 anni" alle pp. 88-100 e "L'albo illustrato" pp. 116-120; "Le fiabe tradizionali e quelle letterarie" alle pp. 121-134 e il capitolo su "Come leggere ad alta voce".

Quadrino S. (2007), "Parlare con i bambini" - Change "Collana Incroci", Torino

Rodari G. (2001), "Grammatica della fantasia" - Einaudi, Torino

Righetti P. L. (2005), "Ogni bambino merita un romanzo"- Carocci, Roma

Santagostino P. (2004), "Guarire con una fiaba"- Feltrinelli, Milano

L'autrice

** **Valeria Balistreri**, è professional advanced counselor, iscr. Reg. A0222. È membro del Consiglio Direttivo di Assocounseling.*

È socia fondatrice dell'Ass. E.Co. - Esperienza Counseling, di Palermo, che si occupa della diffusione e promozione del counseling sul territorio siciliano attraverso progetti di intervento, prevenzione e "buone pratiche".

Si occupa di infanzia e relazioni familiari in modo continuativo dal 1995. È coautrice di diverse esperienze e progetti ispirati all'uso del libro come strumento per agevolare e potenziare relazioni efficaci ed emotivamente nutrienti tra adulti (genitori, ma anche insegnanti ed educatori) e bambini (progetto "Le emozioni tra le righe" (2009), "Crescere Attraverso i libri" (2011) "Ti leggo una storia" (2013)).

Essere o non essere: identità e appartenenza attraverso la DanzaMovimento Relazionale-Creativa© nel Counseling

Fernando Battista *

Quale identità professionale per le arti nel counseling? Il tema dell'identità attraversa le persone in diversi stati e momenti della vita, attraversa i popoli, le religioni e qualsiasi collettività che riconosca caratteristiche simili di appartenenza. Il corpo è radice dell'identità del singolo; e cultura, tradizioni, territorio, legami e quant'altro creano appartenenza. Nel tempo presente la nostra ricerca di identità come professionisti si incontra/scontra con altre realtà professionali che perseguono obiettivi condivisi ma, evidentemente, con strade diverse. Quanto sia importante definire la nostra identità di Counselor non vuole essere oggetto del presente scritto, presentato al workshop in occasione del convegno Assocounseling dell'aprile 2015, piuttosto mi interessa soffermarmi su qualcosa che possa difendere l'identità di chi si occupa di arte e di espressione artistica e creativa nel nostro ambito per distinguerci da chi, come gli arteterapeuti (AT), i danzamovimentoterapeuti (DMT), teatro e musicoterapeuti (MT), svolgono una professione affine ma con evidenti competenze e finalità diverse. Mi pongo il problema della differenza, inoltre, perché spesso si fa confusione e si usano le tecniche artistiche per affiancarle al Counseling e definirle *Art-Counseling* (o *Counseling Artistico*), o si propongono corsi di formazione in *Counseling* e *Arte-Terapia* mostrando scarsa chiarezza di distinzione tra le discipline e contribuendo ad alimentare confusione a danno della categoria e degli stessi utenti.

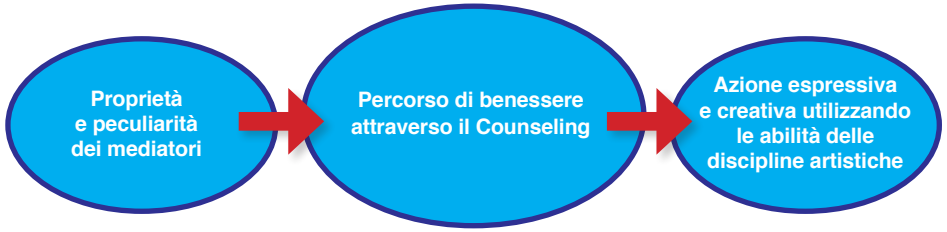
" ... mi sento più decisa e disponibile con le persone che mi stanno intorno. Apprezzo anche molto di più quello che ho e prendo le cose con maggiore tranquillità. L'attività corporea mi ha aiutato ad essere più sciolta e disinvolta, cosa che prima riuscivo a fare con più difficoltà."

Silvia e Martina, 16 anni, partecipanti al gruppo integrato tra adolescenti e popolazione migrante

Tenterò di dare delle indicazioni di base che pongano il focus soprattutto sull'oggetto dello strumento artistico utilizzato piuttosto che soffermarmi sulle differenze ormai note tra Counseling e percorso terapeutico. Tale intervento non ha la pretesa di essere esaustivo, nello stesso tempo vuole chiarire alcuni aspetti e sollecitare una riflessione sul tema.

Fonte di ispirazione è la definizione che dà McLeod (2007)[1] presentando il Counseling come un insieme di abilità e competenze attraverso le quali è possibile stabilire con l'utenza una relazione d'aiuto e di accoglienza motivazionale. È proprio sul tema delle abilità e competenze che voglio soffermarmi.

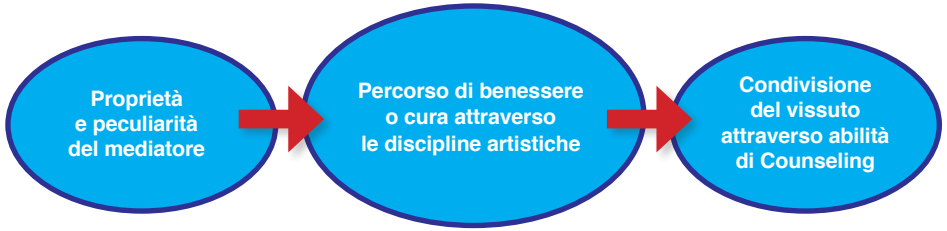
Le ArtiTerapie e il Counseling Artistico sono pratiche della relazione d'aiuto orientate al processo e ne condividono, in linea generale, gli obiettivi ed alcune abilità e competenze. Si differenziano nei tempi, nell'ambito applicativo, nelle modalità e negli *step* seguiti nel processo stesso. Nel Counseling a mediazione artistica, si utilizzano le proprietà e le peculiarità del mediatore artistico (ad esempio il corpo), l'azione espressiva e creativa usando abilità e competenze delle discipline artistiche che utilizzano tali mediatori, per poi servirsene per il percorso di crescita attraverso il Counseling.



Le ArtiTerapie utilizzano le proprietà e le peculiarità del mediatore artistico - danza, arte,

teatro, video ecc.- , la specificità della dimensione di benessere e cura attraverso il corpo ed il movimento, l'azione teatrale e le arti in generale (che studiano ed approfondiscono nello specifico per tre anni) e utilizza le abilità di Counseling (laddove il professionista ne sia in possesso) per la condivisione del vissuto.

Il processo non è illustrato per fasi successive, in quanto, in particolare nel colloquio individuale, strumento artistico e Counseling tracciano la trama di un tessuto che, citando Rogers, è *centrato sulla persona*.



La condivisione del vissuto attraverso il Counseling può avvenire in fase di avvio, dopo una proposta, o in fase finale del colloquio individuale o di gruppo.

La differenza è sostanziale e procedurale all'interno del percorso e si snoda oltre la differenza tra abilità e competenze, tenendo conto del fattore tempo. L'azione di Counseling, nell'Art-Counseling, trova largo spazio all'interno del colloquio e, nelle ArtiTerapie, viene utilizzata (dove lo strumento è conosciuto) nel momento di verbalizzazione in un tempo limitato. Di fatto, lo strumento rilevante e distintivo dal quale non si può prescindere, nelle mani dell'art-counselor, è proprio il Counseling nelle sue varie forme ed orientamenti, lo strumento artistico agevola l'espressione dell'individuo, lascia libertà alla sua parte creativa ecc., momenti che dovranno trovare necessariamente completamento o complementarietà nella verbalizzazione attraverso il Counseling. Ciò non significa per altro utilizzare delle tecniche artistiche unite al Counseling, ma necessario è l'approfondimento del mezzo espressivo, nella conoscenza e nelle peculiarità non solo come tecnica ma come apprendimento delle caratteristiche implicite ed esplicite del mezzo stesso, definendo una metodologia che non sia l'insieme di tecniche artistiche coniugate con quelle di Counseling, ma metodologie che ripercorrano modelli utilizzati nel Counseling in chiave artistica, considerando le caratteristiche proprie del mezzo espressivo. Tale aspetto ritengo sia fondamentale nella formazione, ad esempio, per ciò che attiene l'uso del ritmo nella danza in una seduta di Counseling è necessario che si conoscano le caratteristiche che il ritmo porta con sé in termini di individuazione-appartenenza, di pulsazione, unione separazione, è necessario che si sappia quando utilizzarlo, con quale tipologia di utenza, in quali contesti e con quali scopi (assertività, presenza, percezione di sé, ecc.).

È necessario sapere come e perché iniziare o concludere una seduta con quella specificità del mezzo artistico, cosa comporta l'uso della stessa modalità con utenze diverse oppure in momenti diversi della seduta in relazione agli obiettivi stabiliti. Diventa, quindi, inevitabile poter approcciare agli elementi della psicologia, passando per la conoscenza degli strumenti legati all'oggetto di studio, nel caso della danza ad esempio, elementi dell'Expression Primitive (danza di natura antropologica) che hanno esplicito collegamento con la psicologia sociale, e così via. Le arti, in particolare la musica e la danza sono definite da D. Stern " esempi eccellenti dell'espressività degli affetti vitali"[2] cioè quei

"caratteri inafferrabili"[3] delle emozioni che il bambino in fase prenatale percepisce come "dimensione temporale dinamica all'esperienza e riflettono il sentimento sottostante sul quale è modellato"4. Il canto, il cullare, le melodie ritmiche, le oscillazioni ritmiche del capo, ecc. sono importanti fattori di crescita e dello sviluppo cognitivo ed affettivo[5] e sono caratteri transculturali e transgenerazionali.

La conoscenza dello strumento - e delle sue peculiarità - lo rende funzionale all'obiettivo del colloquio di Counseling nella quale si potranno utilizzare gli stimoli offerti dall'azione creativa che, in tal modo, risultano integrati. Questo vale per gesti, segni grafici, colore, parole, azioni teatrali, suoni ecc. La conoscenza approssimativa di tali caratteristiche può risultare fuorviante e, alle volte, dannosa rispetto all'obiettivo. Importante, quindi, la definizione di una metodologia chiara che possa indicare un percorso integrato tra conoscenza dello strumento artistico e modalità di intervento di Counseling.

La DanzaMovimento Relazionale-Creativa© nel panorama dell'Art-Counseling

A tale scopo la DanzaMovimento Relazionale-Creativa©, così come concepita, è una metodologia che si colloca all'interno dell'intervento di Counseling integrandosi con questo al fine di sviluppare un percorso che miri al recupero e al potenziamento delle risorse espressive, creative e relazionali della persona, attraverso un ascolto del corpo e ad una esplorazione delle risorse stesse tramite il Counseling.

La DMRel-Cre© è una disciplina che opera nell'ambito della salutogenesi, in ambito non clinico quindi e che si avvale dello strumento del Counseling per vedere, riconoscere e attivare le risorse necessarie alla soluzione del problema presentato. Si differenzia, pertanto, per questo (e non solo) in modo netto da altre pratiche che utilizzano la dimensione corporea come strumento privilegiato quale la DanzaMovimentoTerapia (cui fa riferimento per alcuni approcci metodologici e teorici).

I principi fondanti della DMRel-Cre© sono di ispirazione Rogersiana e partono dall'idea che ogni persona possa essere artefice della propria evoluzione come essere umano. L'uso della danza porta l'attenzione all'arte e all'espressione creativa come elemento che permette di accedere direttamente ai propri vissuti emotivi. Danza, quindi, intesa come espressione artistica, elemento del "sociale", come modalità di incontro e sviluppo attraverso il fare creativo, il gioco, l'uso di oggetti, immagini, parole, l'esplorazione sensoriale, per poter incontrare l'altro, gli altri in uno spazio di relazione condivisa.

Tramite la DM Rel-Cre© possiamo mettere in connessione il corpo con l'atto espressivo che, attraverso la relazione con sé e con l'altro, accede ad una dimensione emotiva e, quindi, all'espressione simbolica attraverso il fare e l'atto artistico creativo, per poi esplicitarsi in forma verbale attraverso il Counseling.

La DM Rel-Cre© assume diversi modelli di riferimento che tengono presente: la visione antropologica dell'uomo rifacendosi a principi della Expression Primitive; la cura della persona, come il Counseling Umanistico Rogesiano integrato e la Gestalt; principi della DMT di Marian Chace, che pone il gruppo e la relazione gruppale al centro del fare danza, e quella di J. Adler che ci riporta alla visione di un corpo collettivo; riferimenti dell'arte e della danza contemporanea; la visione dell'uomo come essere vivente seguendo spunti che arrivano dalla BodyMindCentering e dalla Danza Sensibile.

Attraverso l'utilizzo della DM Rel-Cre© è possibile di sostenere il processo di crescita dell'individuo e supportare la trasformazione permettendo all'individuo stesso di poter accedere attraverso i singoli elementi ad un processo evolutivo che tenga conto dei seguenti step.

Elementi del processo evolutivo

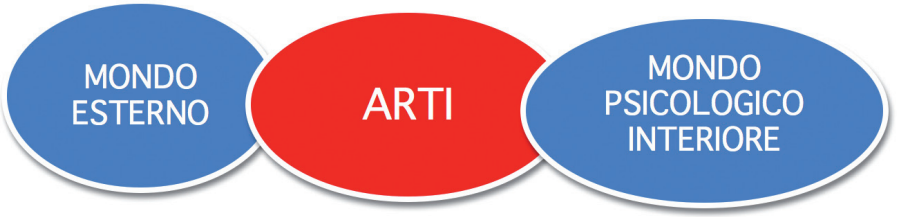
Essere o non essere ... alla ricerca dell'identità perduta

Nel laboratorio svolto nel 2014 a Roma presso La città dell'Utopia in collaborazione con una associazione romana di cui faccio parte, Laboratorio 53, che da diversi anni si occupa da un punto di vista legale e psicologico di rifugiati politici e vittime di tortura, e con l'ITT L. Bottardi di Roma, istituto presso il quale insegno, adolescenti e migranti hanno svolto insieme un laboratorio che ho condotto utilizzando la DM RelCre© ed il Counseling integrato. Popolazione migrante ed adolescenti hanno caratteristiche simili che andremo ad elencare e l'uso dello strumento artistico, tanto più in un contesto multilinguistico, è stato elemento essenziale per il lavoro svolto.

Perché l'arte in tale contesto?

Arte come elemento per il miglioramento delle relazioni tra i gruppi in conflitto di identità proposta all'interno delle collettività per ricostruire o riconfigurare le relazioni tra parti in opposizione. In situazioni di post-conflitto, quello che resta è una profonda frattura tra il mondo interiore ed il mondo esterno. Paura, rifiuto, rabbia, frustrazione, smarrimento, perdita, possono essere alcune delle sensazioni ed emozioni in tale condizione.

Lumsden[6] indica l'Arte come mezzo di transizione tra questi due territori, capace di integrare il vissuto interiore con il mondo esterno



Il rituale, momento fondamentale del laboratorio, è parte della cultura sociale, dell'identità di un popolo.

I riti occidentali hanno la caratteristica della "libertà", l'unità tra le persone, i gruppi, le nazioni si ottengono attraverso performance artistiche, gare sportive, concerti, teatro, danza…

Queste interazioni tra arti, saperi, pratiche e stili di vita sono il segno di un grande sommovimento culturale in atto nel mondo e l'indicazione di un metodo interculturale per costruire pacificamente e in modo non violento rapporti tra religioni, comunità e persone diverse. Il laboratorio ha intessuto elementi relazionali attraverso l'esplorazione ed il gioco e si è concluso con la realizzazione di un video che ha raccontato in forma performativa, il percorso compiuto.

La performance è considerata come presentazione di sé nella vita quotidiana, forma di affermazione del proprio essere e della propria identità all'interno di un contesto creativo nel nostro caso espresso dal corpo, dalla scrittura e dal colore.

Schechner [7] definisce la performance come futuro rituale definendo in essa quattro grandi sfere strettamente correlate:

- Intrattenimento
- Terapia
- Formazione
- Ritualità

La Danza Movimento Relazionale-Creativa© come danza del sociale, fa riferimento all'etica antropologica avendo come riferimento «la costruzione sociale della persona, la dinamica delle relazioni interpersonali e le comprensioni intersoggettive, la struttura delle comunità e delle forme sociali di piccola scala» (Tambiah S.J.) [8]

Il corpo quindi diventa luogo culturale, memoria della storia dell'individuo e delle rappresentazioni collettive dove la danza, presente in tutte le strutturazioni sociali, è stata mezzo di condivisione dei vissuti e modalità partecipata di riutilizzazione del fare collettivo, dell'evento significativo che attraversa la vita sociale. Senza una corporeità non si hanno neppure sensazioni né emozioni, non si hanno relazioni, non si ha una propria identità.

Il corpo per il rifugiato, l'esiliato, il migrante, come in adolescenza è alla base della costruzione di una coscienza di sé perché ci accompagna nel tempo. Unico mezzo per riprendere possesso di sé. Merleau-Ponty, parla di corpo vissuto, percepito dagli altri e corpo sentito a livello fisico che non è necessariamente corpo percepito dalla persona.

Nella strutturazione del Laboratorio e nel workshop presentato in occasione del convegno, è stata in parte utilizzata l'Expression Primitive (come applicazione dei principi nella DMRel-Cre©) attraverso una presentazione strutturata ed attivazione ritmica segmentaria semistrutturata che, ispirandosi alle danze primitive e promuovendo contenuti culturali archetipici, assume un valore transculturale che favorisce strutturazioni transpersonali sostenendo la trasformazione individuale. In seguito, il gioco dei "calchi" ha permesso di entrare nel vissuto simbolico di coppia condiviso poi tra i partecipanti.

Nell'applicazione con i rifugiati ed adolescenti il lavoro corporeo, essendo transculturale e transgenerazionale, ha favorito uno scambio che supera le differenze linguistiche. L'azione di Counseling successiva ha permesso di mettere a fuoco i vissuti emersi durante il lavoro corporeo e ha favorito lo scambio verbale tra i partecipanti, scambio che è stato fatto utilizzando lingue straniere condivise, l'italiano ma anche il francese o l'inglese e in alcuni casi avvalendosi di un interprete di lingua hurdu.

In conclusione, possiamo tracciare delle comunanze tra popolazione migrante ed età adolescenziale che ha permesso di unire queste due tipologie di popolazione e poter lavorare sulla ricerca di una identità, perduta in un caso, e da strutturare, nell'altro al fine della individuazione della persona nella sua integrità attraverso la relazione.

La relazione in un contesto sociale impone la visione dell'individuo in quanto non singolo, ma persona facente parte di una collettività, di un gruppo sociale in cui la relazione individuo-contesto è parte del vissuto del singolo (Battista 2010)[9]. Il corpo, facendo riferimento a Mead e alla psicologia sociale, è anche costruzione sociale, culturale, che non sfugge ai condizionamenti della società in termini estetici, mediatici, delle tradizioni ecc.

L'identità affonda la sua natura nella relazione con l'altro ed evolve in modo incessante con il mondo legandosi al concetto del mutamento sociale e culturale. In termini Gestaltici la percezione del corpo è riferita alla percezione della forma e dello sfondo nel quale è collocato, è in tale ottica che il corpo del migrante ha una identità da ridefinire, in quanto cambia la forma del corpo, a causa di un vissuto spesso pesante, e cambia altresì lo sfondo sociale e culturale nel quale si colloca.

F. Basaglia scrive:

> "non si può parlare di uomo senza essere rimandato alla sua corporeità, né si può avvicinare il fatto corporeo senza implicare l'intero complesso dell'uomo nel suo essere umano. Il nostro ingresso al mondo si attua infatti nel momento del nostro apparire come corpo……..è proprio il corpo che mi da la possibilità di agire, di tendere verso la realizzazione del mio possibile." (Basaglia 2007)[10].

E proprio di questo di tratta, mettere queste persone nella condizione di "Tendere alla realizzazione del mio possibile".

Grande entusiasmo e partecipazione dei colleghi intervenuti hanno accompagnato il workshop presentato e nella condivisione finale sono state partecipate parole quali: commozione, energia, ritmo, amore, leggerezza, libertà, identità, ….. che hanno segnato la conclusione di un magnifico week-end di marzo.

Note

[1] McLeod J., (2007), Counselling skill, McGraw Hill, Maidenhead, UK

[2] Stern D., (1987), Il mondo interpersonale del bambino Bollati Boringhieri

[3] Stern D. Op Cit.

[4] Stern D., (2004), Il Momento Presente Raffaello Cortina

[5] Battista F., (2010), Il corpo emozionato nella relazione n.9 Nuove Artiterapie

[6] Lumsden, Malvern, (1999), "Breaking the Cycle of Violence: Three Zones of Social Reconstruction." In Ho Won Jeong, ed. The New Agenda for Peace Research. Brookfield, Vermont: Ashgate.

[7] Schechner, Richard, (1985), Between Theater and Anthropology. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

[8] S. J.Tambiah, Culture, Thought, and Social Action. An Anthropological Perspective, Cambridge [Mass.], Harvard University Press, 1985, tr. it. Rituali e cultura, Il Mulino, Bologna, 1995, p. 397.

[9] F. Battista Op. Cit.

[10] Basaglia F., (2007), L'utopia della realtà, Einaudi, Torino

L'autore

** **Fernando Battista**, danzatore, coreografo, insegnante negli Istituti di Istruzione Superiore, laureato in economia, psicologo in formazione, Master in Peacekeeping presso Università Roma Tre con tesi sul "La DMT come strumento di recupero sociale ed educazione alla pace", Danzamovimentoterapeuta iscritto all'Associazione Professionale Italiana Danzamovimentoterapia (APID), Art-Counselor Trainer –Supervisor (Assocounseing), membro della Commissione Comunicazione APID, già segretario sezione locale APIDLazio, docente scuola di formazione DMTIntegrata/APID, ideatore e Trainer DanzaMovimento Relazionale-Creativa (Metodo F. Battista) ©, docente presso diverse scuole di formazione in ArteTerapia e Counseling, referente responsabile di APIDMagazine, rivista on line ufficiale dell'APID.*

È autore di diversi articoli sulla Dmt pubblicati in diverse riviste o libri (Riforma e Didattica, NuoveArtiterapie, Psychomedia ecc.). Conduce gruppi di Danzamovimentoterapia ed incontri individuali di DMT e/o Counseling a Roma. Conduce laboratori di DMT e DM Rel-Cre© con adolescenti disabili in Istituti di Istruzione Superiore e con i Rifugiati Politici presso l'ass. Laboratorio53 di Roma. Lavora nel campo del benessere e della crescita personale con adulti ed adolescenti, e nell'ambito clinico con persone con abilità speciali.

Si occupa di mediazioni di conflitti ed educazione alla pace con la Dmt in contesti nazionali ed internazionali. Ha creato e dirige Human Dance Group, gruppo di danza performativa in favore di raccolta fondi per associazioni legate al volontariato sociale.

Email: corpisensibili@tiscali.it
Web: www.corpisensibili.com

Uomini e counselor, counselor uomini

Edoardo Bracaglia *
Monica Teruzzi **

In una società liquida e in costante cambiamento, la ridefinizione e la rinegoziazione dei ruoli tipicamente assegnati a uomini e donne rappresenta, oltre che un'importante sfida, anche una potenziale risorsa verso gli equilibri di genere. Il workshop permette di identificare e mettere in discussione gli schemi precostituiti legati al genere che impediscono un'autentica apertura verso la complessità sia da parte del cliente, sia da parte del counselor, e di conoscere e sperimentare strumenti da utilizzare durante il colloquio per sostenere il cambiamento e valorizzare le risorse del sistema.

Nella pratica quotidiana, soprattutto con coppie e famiglie, chi fa counseling si trova spesso davanti al difficile compito di riconoscere il ruolo che i pregiudizi e gli stereotipi culturali e sociali giocano nella lettura della realtà relazionale ed emotiva sia del cliente, sia di se stesso come persona. La valorizzazione delle risorse che i clienti maschi possono apportare al sistema nel quale si trovano, purtroppo, non sempre segue strade semplici e prive di ostacoli: la confusione tra genere e valori umani rischia infatti di lasciare sia il cliente maschio, sia le persone che lo circondano, ivi compresi gli operatori e le operatrici, nella convinzione che al maschio "non si possa chiedere più di tanto".

Fase 1: Le parole costruiscono la realtà

Se pregiudizi e stereotipi invadono il campo della relazione d'aiuto, l'operatore o l'operatrice possono addirittura entrare in connivenza con il sistema di riferimento e sostenerlo nella convinzione che la scarsa empatia, la rudezza, il poco interesse nel coltivare relazioni e altre caratteristiche disfunzionali a un cambiamento evolutivo siano di fatto intrinseche dell'essere maschio. Con presupposti simili, infatti, dinamiche comunicative che prendono vita durante il colloquio di counseling contribuiscono alla co-costruzione di immagini stereotipate e di ruoli predeterminati in un contesto che tende a seguire una profezia autorealizzante, una sorta di copione già scritto per ciascuno (Watlawick, 1967, 1983, Cosso, 2013, Watzlavick, Weakland, 1978).

Ove questo avvenga, il cliente maschio troverebbe conferma autorevole dei rimandi svalutanti con diverse conseguenze che potremmo riassumere nelle seguenti:

- consolidamento, in virtù della conferma "autorevole" dell'operatore, di un'immagine di sé "incompetente" nel campo delle problematiche che coinvolgono la capacità di mettersi in discussione, la sensibilità, l'empatia e l'ascolto;
- rafforzamento del ricorso a modelli di egoismo, azione e prevaricazione, in contrasto con quelli ai quali non è possibile attingere
- rabbia e senso di svalutazione, con reazioni di arroccamento su posizioni di cui al punto precedente;
- "senso di "essere in trappola" nel colloquio e nel percorso della relazione di aiuto, che prende, se già non l'aveva, la connotazione di "roba

da donne" non adeguata a un "vero uomo";

Per contro, tra le conseguenze di quanto sopra sulla cliente femmina che si trova a chiedere un aiuto per gestire un cambiamento o una problematica di coppia con un maschio, troviamo facilmente;

• rinforzo del senso di solitudine nel dover gestire problematiche complesse e dolorose;

• disconferma del proprio diritto a provare emozioni e ad assumere comportamenti che si discostano dallo stereotipo dell'accoglienza, della competenza emotiva, dell'empatia e della costante attenzione all'altro;

• conferma, con conseguente rabbia, della scarsa possibilità di contare sul partner per la gestione delle problematiche della famiglia o della coppia

Se fino a non molto tempo fa la relativa staticità di ruoli e di posizioni nelle dinamiche di genere lasciava poco spazio a una rinegoziazione reciprocamente valorizzante tra maschile e femminile, ora questa ridefinizione è di fatto, forse ancor più che un'opportunità, un bisogno pressante che consenta di affermare valori differenti da quelli dell'archetipo maschile (Ciccone, 2009) sia da parte dei clienti maschi, sia da parte delle clienti di sesso femminile.

Fase 2: la libertà di essere imprevedibile

Il lavoro di "messa tra parentesi" di pregiudizi e stereotipi consente di complessificare la definizione ruoli-genere e di sperimentare, attraverso lo strumento del Genderbread Person 2.0 (Killermann, 2013), presentato durante il workshop. Grazie all'uso di questo strumento, la

multidimensionalità dei costrutti di "maschile" e di "femminile" consentono di legittimare, senza intenti conclusivi o esaustivi, la reale complessità della conversazione inerente ruoli, peculiarità, potenzialità e fragilità di ciascuno, e di svelare così risorse finora non considerate e neppure ipotizzate presenti nel sistema.

Fase 3: equilibri di rottura, rottura di equilibri

Nel lavoro di counseling che intenda valorizzare risorse del cliente maschio e della cliente femmina al di là degli stereotipi condivisi, può avvenire, e nella nostra pratica spesso avviene, un fenomeno solo in apparenza imprevedibile e sorprendente: proprio quel principio di cambiamento di un elemento del sistema, o anche solo la messa in discussione delle profezie auto-avveranti e il timido svelamento di risorse fino a quel momento negate (ossia proprio ciò su cui noi avevamo fino a quel momento lavorato pieni di speranze), genera un tentativo del sistema di tornare allo stato precedente. L'equilibrio, che nel presente lavoro ci siamo permessi di definire "di rottura", è quello basato sul conflitto di genere, sul biasimo dell'altro perché biologicamente maschio o femmina e quindi incapace di fare, dire, sentire, pensare, comportarsi in modo soddisfacente per il partner o per gli altri in generale. Nel momento in cui l'equilibrio di rottura, basato sulla recriminazione, sulla frustrazione e sulla rabbia, comincia a cedere, i ruoli e i territori non sono più così certi: può avvenire che proprio il fatto che l'altro cominci a occuparsi delle cose che finora ha trascurato, cosa di cui ci si è abbondantemente e sonoramente a buon diritto lamentati o lamentate, destabilizzi il ruolo di ciascuno e provochi reazioni anche molto svalutanti all'interno della coppia eterosessuale. Di questo, come operatori, è bene essere consapevoli: i sistemi non amano perdere l'equilibrio, e il sistema che si appoggia a stereotipi non sarà così facilmente disposto ad abbandonarli, per quanto essi provochino dolore e limitino le possibilità di ciascuno

dei suoi elementi (Bateson, 1972). Il lavoro di dialogo e di facilitazione, in questa fase, deve saper favorire la valorizzazione delle risorse che favoriscono il cambiamento senza darle per scontate in nessuno dei partecipanti al colloquio, cliente o counselor che sia.

Conclusioni

La fluidità dei ruoli e delle posizioni nella dialettica di genere, come abbiamo accennato, ci permette di aiutare i clienti maschi a coltivare risorse che culturalmente, per l'influenza dei media, per i percorsi educativi e per il clima sociale sono spesso rimaste quasi completamente annichilite e apparentemente assenti. Questa tematica, sulla quale gli autori stanno attualmente lavorando, si lega in maniera profonda a quella della violenza nelle relazioni e delle strategie di gestione dei conflitti: contribuire a valorizzare le risorse in una coppia dove il maschio aderisce a modelli precostituiti e apparentemente "comodi" può avere ricadute significative e spesso benefiche sui figli, sui genitori e su tutta la famiglia allargata, così come aprire a un cliente maschio la possibilità di "sentirsi un uomo" ascoltando e agendo se stesso può favorire un più soddisfacente equilibrio, fino a quel momento immolato sull'altare del riconoscimento sociale della propria identità.

Bibliografia

Bateson G., (1972), Verso un'ecologia della mente, Adelphi, 1976

Ciccone, S., (2009), Essere Maschi, Rosenberg & Sellier, Torino

Cosso, A., (2013), Raccontarsela. Copioni di vita e storie organizzative: l'uso della narrazione per lo sviluppo individuale e d'impresa, Lupetti, Milano

Killermann, S., (2013) The Social Justice AdvocatÈs Handbook: A Guide to Gender

Watzlavick P., Beavin J.H., Jackson D.D., (1967), Pragmatica della comunicazione umana. Studio dei modelli interattivi, delle patologie e dei paradossi, Astrolabio Ubaldini, Roma, 1971

Watzlavick P., Weakland J.H., La Prospettiva Relazionale, Astrolabio, Roma, 1978

Watlawick, P., (1983), Istruzioni per rendersi infelici, Feltrinelli, Milano

Gli autori

** **Edoardo Bracaglia** counselor a indirizzo sistemico e operatore psicopedagogico, è laureato in psicologia e collabora con l'unità di ricerca sulla teoria della mente dell'Università Cattolica di Milano. È formatore ed editor della Rivista Italiana di Counseling.*

** **Monica Teruzzi** counselor supervisor a indirizzo sistemico e consigliere psicopedagogico, è laureata in psicologia e filosofia. È membro del comitato scientifico di Asso-Counseling e didatta.*

Workshop BioGestalt®: integrare mente, mozioni e corpo nella relazione d'aiuto

Riccardo Sciaky e Alessandra Callegari *

Il nome BioGestalt® nasce dall'unione delle parole Bioenergetica e Gestalt, due indirizzi complementari che sottolineano in particolare:

1) il valore del corpo, come strumento per attivare l'energia, per entrare in contatto con se stessi e con gli altri, per far affiorare le emozioni ed esprimerle in maniera completa;
2) l'importanza dell'esperienza vissuta, più che l'analisi verbalee l'interpretazione;
3) la necessità di operare soprattutto nel presente, ovvero nel qui e ora;
4) il coinvolgimento attivo ed empatico del counselor, con la sua intuizione, creatività e congruenza.

La Terapia della Gestalt è stata creata da Fritz Perls (1893-1970) e si ispira parzialmente alla omonima scuola di psicologia, dalla quale è stato mutuato il termine *Gestalt* (forma, struttura, configurazione): un insieme di diversi elementi che costituiscono un tutto completo, armonico e significativo, più complesso della somma delle loro singole parti, con cui viene indicata ogni esperienza umana, piccola o grande che sia, nelle sue infinite sfaccettature. Petruska Clarkson (1992), riassumendo la posizione filosofica di Perls, afferma che la Gestalt può essere paragonata a un albero le cui radici sono nella psicanalisi e nell'analisi del carattere, il tronco è la fenomenologia e l'esistenzialismo, i rami si allargano verso la filosofia orientale e verso la conoscenza transpersonale;

l'albero è situato nel paesaggio dell'olismo e della teoria del campo ai quali è inestricabilmente unito. L'approccio gestaltico in terapia aiuta ad acquisire una sempre maggiore consapevolezza nel qui e ora e a recuperare la naturale armonia tra individuo e ambiente.

Per la Bioenergetica, creata da Alexander Lowen (1910-2008), corpo e mente sono funzionalmente identici: quel che accade nell'uno riflette quel che accade nell'altra e viceversa. Il lavoro associato sul corpo e sulla mente aiuta le persone ad affrontare le difficoltà esistenziali e relazionali e a realizzare al meglio le proprie capacità di provare piacere e gioia di vivere. Nell'organismo vitale sano, infatti, l'energia fluisce naturalmente nel corpo e la sua quantità l'uso che ne facciamo determinano la risposta alle diverse situazioni. Processi energetici, vitalità, salute sono dunque correlati: più siamo vivi, più energia abbiamo e viceversa. Se i bambini esprimono flessibilità, eccitazione e gioia, in età adulta, pur non potendo evitare il processo d'invecchiamento che porta alla rigidità assoluta della morte, possiamo almeno intervenire sulle tensioni muscolari croniche dovute a stress e conflitti emotivi irrisolti, che cristallizzandosi formano una vera e propria "struttura" caratteriale rigida, in cui ci ritroviamo imprigionati.

La BioGestalt da noi proposta come sintesi dei due approcci coglie gli aspetti fondanti di entrambi, ma li cala su un'attitudine mutuata soprattutto dall'approccio rogersiano in termini di fiducia nei confronti del cliente, di rispetto per i suoi tempi e modi, di attenzione alle sue aspettative, ai suoi valori e alle sue modalità. Fondamentalmente, è essenziale evitare un atteggiamento autoritario, che farebbe scattare una risposta controdipendente; è invece importantissimo far sentire al cliente una stretta alleanza con noi counselor, che siamo lì per lui, per accompagnarlo in un percorso che è soprattutto suo, e non per condurlo da qualche parte decisa da noi, che il cliente non conosce e non ha chiesto.

Accade spesso di osservare persone che, anche dopo anni di terapie unicamente verbali, si ritrovano ad avere apparentemente capito tutto di sé, ma nella pratica non riescono a uscire dai loro problemi e non sanno stare in relazione con se stessi e gli altri. L'approccio biogestaltico, consapevole dei limiti degli indirizzi solo cognitivi, cerca, dopo avere inquadrato il problema, di far esplorare la tematica rilevata allo stesso tempo con il corpo, con le emozioni e con la parola, restando sempre in osservazione delle risposte emozionali che emergono e cercando poi di integrare a livello cognitivo ciò che si è percepito e compreso durante l'esperienza.

Obiettivi del workshop

Con questo workshop il nostro fine era di mostrare come i tre livelli sulla base dei quali si esprime l'essere umano (cognitivo, emozionale e corporeo) si possano utilizzare simultaneamente per fare esperienze, conoscere il mondo, osservare le proprie reazioni, comprendere la possibile origine delle reazioni stesse e provare a sperimentarsi in modalità nuove e inconsuete, osservando se risultano più adeguate e funzionali all'ambiente in cui si trova ad agire. Tutto ciò in tempi molto brevi, mediante l'uso simultaneo, appunto, dei tre canali: cognitivo, emozionale e corporeo.

Struttura del workshop

Hanno partecipato al workshop 34 persone, su circa 50 che avevano inizialmente chiesto di poter partecipare.

È stata dapprima presentata la BioGestalt® con una breve esposizione teorica basata su alcune slide, mostrando come con questo approccio sia possibile "progettare un percorso nella diversità" per persone in difficoltà. Poi i partecipanti al workshop sono stati invitati a fare alcune esperienze "biogestaltiche", basate sul movimento corporeo, sul contatto con sé e con gli altri, sull'incontro e sulla relazione, accompagnando tali esperienze a momenti di rielaborazione e consapevolezza in diadi, per integrare i vissuti corporei ed emotivi sul piano cognitivo.

Inizialmente sono stati proposti alcuni piccoli lavori col corpo sia individuali sia a coppie; ad esempio camminare per la stanza a caso, senza guardare gli altri ma rimanendo concentrati solo su di sé, poi osservando gli altri, poi atteggiando il volto a turno secondo una delle quattro emozioni fondamentali (paura, tristezza, rabbia e gioia). In seguito i partecipanti sono stati invitati a porsi in due file, in cui ognuno ha lavorato sull'espressione di gesti di avvicinamento o di rifiuto verso il corrispondente partecipante che aveva di fronte.

Infine i partecipanti sono stati invitati a lavorare, all'inizio in modo individuale, sulle quattro emozioni principali, per "esprimerle" con il corpo, dopo averle contattate dentro di sé. Sono state usate delle musiche ad hoc per ognuna delle quattro emozioni, lasciando il tempo a ognuno di esprimere l'emozione sia da fermi che in movimento.

Poi è stato chiesto a ciascuno di scegliere una delle emozioni, formando così quattro gruppi, che sono stati invitati a "esprimere" quella specifica emozione in modo "gruppale". È stato dato un tempo per concordare la "coreografia" e poi ogni gruppo ha rappresentato, davanti agli altri, l'emozione scelta.

Infine i partecipanti hanno condiviso in diadi l'esperienza fatta, secondo questa modalità: uno dei due ha parlato per dieci minuti all'altro, che si limitava ad ascoltare senza interferire né commentare; dopo il cambio, le parti si sono invertite e questa modalità di condivisione ha permesso a tutti di sperimentare un "puro" ascolto empatico da un lato, e la possibilità di esprimersi liberamente e senza interruzioni dall'altro.

Bibliografia

Clarkson, P., (1992), Gestalt Counseling. Per una consulenza psicologica proattiva nella relazione d'aiuto, Sovera, Roma

Ginger, S., (2004), La Gestalt, terapia del con-tatto emotivo, Mediterranee, Roma

Johnson, S., (1986), La trasformazione del carattere, Astrolabio-Ubaldini, Roma

Johnson, S., (2004), Stili caratteriali, Crisalide, Latina

Kepner, J., (1997), Body process. Il lavoro con il corpo in psicoterapia, Franco Angeli, Milano

Lowen, A., Lowen, L., (2004), Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica, Astrolabio-Ubaldini, Roma

Lowen, A., (1984), Il piacere. Un approccio creativo alla vita, Astrolabio-Ubaldini, Roma

Marchino, L., Mizrahil, M., (2011) Il corpo non mente, Sperling & Kupfer, Milano

Marchino, L., Mizrahil, M., (2015), Counseling. Una nuova prospettiva, Mimesis, Milano

Naranjo, C., (1991), Atteggiamento e prassi della terapia gestaltica e Teoria della tecnica Gestalt, Meltemi Melusine, Roma

Naranjo, C., (1994), Carattere e nevrosi, Astrolabio

Perls, F., (1980), La terapia gestaltica parola per parola, Astrolabio-Ubaldini, Roma

Perls, F., (1995), L'Io, la fame, l'aggressività, FrancoAngeli, Milano

Rogers ,C., (1971), Psicoterapia di consultazione, Astrolabio-Ubaldini, Roma

Zerbetto, R., (1998), La Gestalt. Terapia della consapevolezza, Xenia, Milano

Zinker, J., (2002), Processi creativi in psicoterapia della Gestalt, FrancoAngeli, Milano

Gli autori

**** Riccardo Sciaky***

Laureato in filosofia e specializzato in psicologia, diplomato in Psicoterapia della Gestalt presso il CSTG di Milano, si è poi specializzato in ipnosi clinica EMDR. Iscritto all'Ordine degli Psicologi della Regione Lombardia con il numero 1029 e ad AssoCounseling come Supervisor Counselor con il numero A0159, esercita come psicoterapeuta e counselor. Dal 2005 ha diretto con Alessandra Callegari un nuovo corso di formazione in counseling a indirizzo gestaltico-bioenergetico che consentisse di unire i due orientamenti e dal 2013 è diventato il corso di formazione in counseling a indirizzo biogestaltico della SIBiG, Scuola Italiana di BioGestalt®, riconosciuto da AssoCounseling (CERT-0078-2012).

*** Alessandra Callegari**

Laureata in Filosofia, si è diplomata in Counseling professionale a orientamento somato-relazionale con l'IPSO di Milano; ha seguito un training biennale in Costellazioni sistemiche e in Organismica con Malcom Brown. Iscritta come Supervisor/Trainer Counselor ad AssoCounseling con il numero A0150, svolge l'attività di counselor e dirige con Riccardo Sciaky la SIBiG, Scuola Italiana di BioGestalt®, da loro fondata nel gennaio 2013. Tiene laboratori di esperienza corporea biogestaltica e seminari sull'enneagramma. Giornalista professionista, esperta di comunicazione, viaggi e discipline olistiche, collabora con diverse case editrici come traduttrice e curatrice di testi di psicologia e narrativa.

Workshop esperienzale Con sguardo di padre (dal concepimento alla nascita) Pratiche di paternità con l'esplorazione consapevole

Stefano Carrara *

Un workshop esperienziale ideato per sperimentare la pratica della consapevolezza come metodologia di ricerca del campo del paterno (e del materno). La scelta del campo di esplorazione è quella di quel processo di cambiamento che si attiva dal concepimento, attraversa la gravidanza e si reifica con la nascita. L'ipotesi è quella per cui elementi di comprensione di cosa sia il paterno possano emergere ed essere colti da chiunque decida di porsi nella posizione di essere presente a questo evento generativo in inter-relazione partecipe e sensibile con l'esperienza della madre. La speranza è quella di contribuire al ritorno del "padre assente" cercandone i segnali dentro di noi, permettendo la libera espressione, ponendoli in inter-relazione con l'orizzonte di senso e di esperienza del materno.

"Quindi, parlando di padre
questo libro non dirà:
"Il padre deve essere così".
Dirà: "Cercatelo, non importa
se dentro o fuori di voi".

Luigi Zoja

Con sguardo di padre

La nascita di questo workshop è stata ispirata dal tema stesso del convegno di AssoCounseling: Le relazioni che nutrono. L'intenzione è quella di dare un contributo alla ricerca sul tema del *paterno* come ambito tematico che, proprio per la conclamata fase critica che sta attraversando, presenta contemporaneamente elementi di difficoltà e nuovi fenomeni non ancora codificati.

Gli sfondi teorici che hanno offerto struttura alla forma essenzialmente esperienziale del workshop sono i seguenti:

- il movimento culturale e scientifico che a partire dagli anni '70 sta permettendo alle madri di emanciparsi dalla gestione tecnocratica della nascita e di riappropriarsi di una più profonda connessione con la propria competenza intrinseca;
- la letteratura psicologica e filosofica che attesta e analizza la caduta del modello patriarcale rilevando che, oltre gli effetti rovinosi della caduta stessa, si intravedono nuove opportunità che saranno coglibili solo da chi sarà disposto ad intraprendere una ricerca;
- i contributi epistemologici connessi al *pensiero complesso* che lasciano intravedere la possibilità di intraprendere una *co-costruzione* di identità tra soggettività *distinte e interconnesse*, quali il maschile e il femminile, e nel nostro caso del materno e del paterno;

- infine *la pratica della consapevolezza*, elemento per noi fondante del counseling, sia come strumento esplorativo nella relazione sia come strumento di ricerca auto-esplorativa del proprio mondo.

La preparazione al parto, è la gravidanza (Franca Zucchinali[1]). Iniziamo da questo concetto espresso in forma apparentemente tautologica che invece restituisce all'evidenza un sapere che avevamo perduto.

La preparazione al parto è la gravidanza: tutto quello che c'è da sapere sul tema è già nell'esperienza stessa della gravidanza, la strada per accedere a questa conoscenza è la consapevolezza e il luogo propizio è il gruppo di donne. Tutto questo, nell'ambito di un contesto culturale ancora dominante secondo cui le donne per partorire vanno istruite secondo criteri medico-sanitari, è già di per sé un raggio di luce anche solo se riferita alle madri. Noi partiamo dal presupposto che la gravidanza *possa essere* occasione di preparazione al parto anche per il padre (cogenitore). Ne consegue che già durante la gravidanza siano presenti stimoli fondamentali per nascere come padre, che la strada sia sempre quella della consapevolezza mentre le occasioni di svilupparla nel contesto attuale scarseggiano.

Tradizionalmente sia la presenza fisica e attiva del padre, sia il ruolo educativo paterno non venivano chiamati in causa nel periodo neonatale (tanto meno in quello pre-natale). Solo fino ad una generazione fa gli uomini-padri stavano fuori dai luoghi del parto. Oggi, nella sala parto, è quasi dato per scontato che siano presenti, senza eredità culturale, senza modelli educativi di riferimento e senza gruppi di pari con i quali confrontarsi. Dal padre *escluso*, al padre *osservatore* (presente ma senza ruolo), al padre *partecipe-attivo* (Alessandro Volta, 2012) il passo è stato breve e senza reti di connessione.

Inoltre mentre per la madre è sufficiente, si fa per dire, rivolgersi all'interiorità (fisica, emotiva, mentale) per ri-scoprirsi nelle proprie potenzialità, il padre deve farsi trovare *presente*[2] in un tempo/spazio di osservazione sensibile e partecipata. Come questo può avvenire?

Lo scenario di quella che è l'eredità del *paterno* nella civiltà è sconfortante. Del mito ispirativo del padre non sono rimasti che tracce e il suo ritorno, inteso come ripristino del *patriarcale* non è realistico né augurabile. Nella ricchissima disanima del paterno nella storia percorsa nell'opera *Il gesto* di Ettore (Zoja, 2000) l'unica speranza che mantiene aperto il futuro del padre è data dal fatto che i figli continuino, tuttora, a cercarlo. E a questa chiamata si può rispondere, a patto di accettare la necessità di un impegno, poiché *il padre non è cosa a disposizione. Deve essere ricercato da chi lo vuole; e chi vuole esserlo, deve impegnarsi in una ricerca."* (Zoja, 2000).

Secondo Cavallari, *i modelli della complessità* offrono spunti innovativi per questo tipo di ricerca di una nuova dimensione del padre post-patriarcale (Cavallari, 2001). In particolare il concetto di *co-costruzione*, correlato a quello di *congiunzione complessa* (Morin, 1993) indica che la strada è quella di una ricerca dinamica che veda paterno e materno co-determinarsi a vicenda in una interazione circolare e aperta di azione e retro-azione. Ne abbiamo tratto l'indicazione metodologica secondo cui un'esplorazione in questo campo richieda una conoscenza inter-dipendente tra materno e paterno e che la pratica della consapevolezza vada inserita in una dinamica inter-soggettiva.

Partendo da questi elementi teorici abbiamo tentato di congegnare[3] una metodologia esperienziale di esplorazione del tema del *paterno* secondo queste premesse:

- che occorra percorrere, in termini esperienziali, l'arco di tempo che va dal concepimento alla nascita dal punto di vista del padre;
- intendere che *il punto di vista del padre* possa essere lo sguardo di chiunque, indipendentemente dal genere e dall'orientamento sessuale, desideri e scelga di essere presente al processo di cambiamento

che porta alla nascita di un bambino/a (e quindi che che il punto di vista della madre possa intendersi come sguardo di chiunque voglia prendere consapevolezza del proprio processo di cambiamento e trasformazione intrinseco);

- che *la nascita del padre* possa esprimersi pienamente solo nella inter-relazione con un materno in contatto consapevole con il proprio processo di cambiamento;
- che *la pratica della consapevolezza* funga contemporaneamente da strumento conoscitivo e da modello di verifica (fenomenologicamente basato) dell'esperienza.

La struttura del workshop è stata ideata in funzione della preparazione al convegno quindi per una presentazione in tempi contenuti in due ore.

Per necessità di tempo, quindi, la scelta metodologica è stata quella di selezionare alcuni *momenti significativi* dell'arco temporale che va dal concepimento alla nascita che potessero essere evocativi e intensi senza sollecitare escursioni eccessivamente regressive.

Accorgimenti in tal senso hanno comportato la scelta di:

- scene-stimolo comprendenti la relazione tra una *madre e un padre*[4]
- momenti stimolo molto precisi e facilmente descrivibili con poche istruzioni;
- condensazione di tali momenti attraverso la drammatizzazione di scene-tipo supportate da immagini stimolo da prendere come punto di riferimento
- consegne molto focalizzate su micro-momenti della interazione padre-madre

Tali micro-momenti sono stati: potenza generativa del gamete (come momento preparatorio individuale e quindi punto zero dell'esperienza), concepimento, comunicazione dell'inizio gravidanza, corpo della madre che cambia, percezione movimento nella pancia e tentativi di comunicazione con creatura, preparazione del nido, parto.

I feedback raccolti sul workshop hanno riguardato due dimensioni: verifica dell'efficacia del dispositivo dal punto di vista metodologico e raccolta di elementi di consapevolezza emersi dalle esplorazioni effettuate dai partecipanti.

La parte esperienziale pur toccando temi delicati si è sviluppata con fluidità, in un clima di concentrazione e rispetto reciproco. Questo ha permesso a tutti i partecipanti di compiere un'esplorazione ricca di spunti sul piano di sensazioni, pensieri ed emozioni. È capitato che i partecipanti si siano trovati, spontaneamente, a vivere l'esperienza dalla posizione del padre o della madre al di là del proprio sesso biologico. Questa condizione non è stata percepita come un ostacolo alla possibilità di intenso coinvolgimento e di vividezza dei vissuti. È quindi confermata la possibilità che la *presenza consapevole* permetta l'emergere spontaneo di sensibilità, attitudini e anche comportamenti del paterno (e del materno) in chiunque voglia mettersi in ascolto.

Questo è, di per sé il risultato più rilevante di questa sperimentazione. Ha funzionato come metodologia di ricerca: qualunque gruppo di persone motivate può cercare e trovare il padre, a patto che contemporaneamente, si rendano presenti anche la madre e il figlio/a.

I contenuti personali portati dai partecipanti li sintetizziamo in due aree:

- coloro che erano coinvolti nell'esperienza reale dell'essere padri o di stare per diventarlo hanno vissuto l'esperienza come opportunità di entrare in un ascolto profondo e occasione di cogliere elementi di maggior consapevolezza (per qualcuno mettendosi anche nella posi-

zione della madre)

- altri, sia donne che uomini, più focalizzati sul ruolo professionale in quanto operatori che a vario titolo hanno a che fare con i padri (o con la loro presenza critica o assenza) hanno trovato spunti di riflessione da riportare a sostegno dei propri contesti di intervento.

In conclusione gli spunti raccolti attraverso questa esperienza ci invogliano a dare continuità alla ricerca e alla sperimentazione. E per questo siamo grati dell'opportunità qualificante offerta dal convegno che ci ha spinti a esplorare territori nuovi.

L'augurio è che questo tipo di lavoro possa dare un contributo al bisogno contemporaneo di esplorazione conoscitiva in questa area-tema e che questo avvenga nello spirito del counseling: le persone sono i ricercatori, nella vita quotidiana ci sono i problemi, nelle persone sono le risorse e le soluzioni.

Note

[1] Francesca Zucchinali, ostetrica dal 1980, esperta nell'arte maieutica e da anni impegnata nella ricerca di strumenti di guarigione e consapevolezza di sé e del femminile. Presenta con questa frase l'iniziativa *Dare Nascita*, un percorso di preparazione al parto che avviene in un cerchio di donne.

[2] Si intende presente-presente, presente due volte, giocando sulla doppia accezione di essere fisicamente presenti in un luogo reale, e di essere in una atteggiamento di connessione a sè come mindfullness.

[3] In quest'ottica di sperimentazione il workshop è stato collaudato internamente all'Associazione Arka con la partecipazione attiva di un gruppo di soci-collaboratori grazie al contributo dei quali è stato calibrato e quindi proposto al convegno.

[4] Con un gruppo dispari si è presentata la situazione spontanea di un sotto-gruppo di tre, di cui una madre e due padri.

[5] Ci riferiamo ad una sintesi dei feedback delle due presentazioni: la prima interna all'associazione Arka e la seconda presso il convegno stesso.

Bibliografia

Cavallari, G., (2001), L'uomo post patriarcale, Verso una nuova identità maschile. La biblioteca di Vivarium, Milano

Morin, E., (1993), Introduzione al pensiero complesso. Sperling e Kupfer, Milano

Volta, A., (2010), Mi è nato un papà. Anche i padri aspettano un figlio. Feltrinelli, Milano

L'autore

**** Stefano Carrara**, Psicologo e Psicoterapeuta a indirizzo Umanistico Integrato. Membro del Direttivo e Docente dell'Associazione ArKa di Milano. Ha svolto dal 2006 docenze e gruppi di crescita personale nell'ambito della formazione nel Counseling. Ha approfondito le tecniche di Body-Mind Work con Jack Painter ed è attualmente impegnato nel percorso di sviluppo psico-spirituale SAT di Claudio Naranjo. Lavora come psicoterapeuta individuale e di gruppo come libero professionista, fornisce consulenze a cooperative e associazioni in ambito socio-assistenziale ed educativo, è docente in corsi di formazione professionale.*

È apprendista padre di Giacomo (4 anni) e Federico (1e mezzo).

***Mail:** stefano_carrara@libero.it*
***Sito personale:** www.stefanocarrara.altervista.org*
***Sito scuola:** www.arkaassociazione.it*

Workshop
Generare benessere integrando il counseling con altre tipologie di intervento nelle organizzazioni

Maria Vittoria Colucci, Silvia Ronzani, Eliana Stefanoni *

All'interno del panorama attuale, il counseling organizzativo si pone come una professione che vuole osservare la realtà delle organizzazioni da una prospettiva differente rispetto al mondo della consulenza.

Il punto di vista del counselor organizzativo, infatti, non può prescindere dalla tipicità dello sguardo che i counselor hanno sulla persona e su concetti quali il "benessere" o l'orientamento al pieno sviluppo delle potenzialità.

Il counselor professionista che si appresta a lavorare all'interno di una organizzazione si trova proiettato all'interno di un setting specifico governato da meccanismi e regole dalle quali non può prescindere; esempi ben noti sono la doppia (o tripla?) committenza, la valutazione dell'attività (vedi vademecum).

Bisogna poi considerare il fatto che un counseling organizzativo verrà attivato a partire da tematiche tipiche dell'organizzazione, quali passaggi di ruolo, leadership, performance, improvement, rapporto capo-collaboratori, situazioni di crisi legate a conflittualità o a difficoltà relazionali o ancora difficoltà organizzative legate a particolari momenti di vita dell'azienda stessa, ecc.

Risulta abbastanza evidente, quindi, che il counselor organizzativo deve possedere un background e un set di competenze e conoscenze che gli consentano di parlare il linguaggio dell'organizzazione, ma soprattutto di comprenderne le implicazioni per le persone coinvolte nel percorso; la capacità empatica di un counselor organizzativo passa anche attraverso la comprensione profonda del vissuto dei soggetti con cui opera.

È richiesta una certa abilità sistemica per saper guardare alla persona ma anche all'organizzazione con le sue richieste, tenendo presenti i diversi piani di lavoro su cui counselor e counselee si muovono: quello personale e quello professionale, di fatto inscindibili.

Rimane poi da considerare un aspetto che ad oggi risulta particolarmente interessante e concerne il modo in cui l'attività di counseling va ad inserirsi all'interno del panorama di strumenti tra cui un'organizzazione può scegliere e che vanno dalla classica formazione e consulenza ad attività più moderne come il coaching o il mentoring: il counselor è un professionista da considerare in alternativa ad altre figure oppure in affiancamento?

Proprio da queste riflessioni e dalla condivisione di esperienze di counselor che lavorano con le organizzazioni è nata l'idea del workshop presentato all'interno del convegno.

Scopo del workshop è analizzare le criticità relazionali e operative, ma anche le complementarietà e l'integrazione tra i differenti professionisti.

Per dare concretezza, sono stati esaminati tre casi, diversi per ambito di applicazione e per tipologia.

Il primo caso riguardava una grande azienda, che, dopo aver richiesto un assessment ad una società di consulenza, ha ritenuto necessario lavorare sulle aree identificate come deboli, individuando altri professionisti per un counseling rivolto ai suoi manager.

Il secondo caso trattava un'azienda di medie dimensioni, priva di qualsiasi formalizzazione della sua organizzazione (organigramma, de-

scrizione di processi, ecc.), che doveva affrontare un passaggio generazionale.

L'ultimo caso era una piccola azienda, che, a seguito della valutazione del rischio da stress correlato effettuata dal consulente del lavoro, dava a dei counselor l'incarico di progettare interventi volti a ridurre e prevenire fattori di disagio.

Nelle tre situazioni presentate, pur nelle diverse specificità, il counselor comunicava con altri professionisti: formatori, consulenti organizzativi, HR manager, esperti di comportamento organizzativo, medici, rappresentanti del lavoro. Come relazionarsi con loro? Quali sono gli ambiti di ciascuno? Come costruire un dialogo a partire dalle conoscenze comuni (specificità del lavoro in azienda, business) per creare sinergie in un interesse comune?

Ecco quindi un piccolo *vademecum* per chi fa counseling nelle organizzazioni che evidenzia i macro temi su cui porre l'attenzione, in aggiunta a quelli tipici di ogni counselor e a quelli specifici di ogni organizzazione.

Il cliente non è solo quello che "si vede"

Il counselor può essere chiamato in situazioni che possono coinvolgere tutta un'area funzionale (esempi: passaggio generazionale oppure ristrutturazione organizzativa). Inoltre, anche se viene richiesto un intervento ad hoc per una persona, che deve, per ipotesi, cambiare ruolo, ci sono altre dimensioni coinvolte (struttura, tipologie di relazioni, processi, cultura, clienti). Alcune di esse, pur avendo influenza sul processo e sui risultati, possono non essere visibili al counselor. Pensiamo al sistema dei responsabili, ai colleghi, al suo sistema di motivazione. Bisogna quindi, per quanto possibile, esplicitarli e prenderne consapevolezza.

Il counselor è spesso ingaggiato da una persona diversa rispetto al counselee; si parla per questo di contratto triangolare. Il professionista definisce un contratto con un referente aziendale in cui concorda obiettivi, modalità e tempi in cui verrà realizzato l'intervento, stabilisce un corrispettivo economico, fissa gli eventuali vincoli. Successivamente dovrà stipulare un contratto di tipo diverso con le persone con le quali realizzerà il percorso di counseling, condividendo obiettivi, tipologia di percorso, ambiti su cui lavorare. Per tutta la durata del percorso i due contratti, quello individuale e organizzativo, convivono e devono essere tenuti ben separati.

Approfondire la conoscenza del settore in cui opera l'organizzazione

Anche se il counselor opera a livello individuale, è importante che comprenda alcuni elementi relativi al settore dell'organizzazione; le "forze" principali che influiscono sulle scelte strategiche, ossia i fattori di successo nel settore, l'intensità e la tipologia della concorrenza, il ciclo di vita del prodotto. Sarà importante comprendere lo specifico posizionamento dell'organizzazione, la sua quota di mercato, la situazione finanziaria, il modello di management. E ancora in quale fase di vita si trova l'azienda: è una start up, sta vivendo un passaggio generazionale, è in fase di ristrutturazione, è solida e naviga in acqua tranquille? Non è necessario entrare nel dettaglio di questi elementi. ma è importante capire che tipo di stimoli e tensioni stanno vivendo le persone in quel momento.

Comprendere le dinamiche e il copione organizzativo

È ormai un concetto affermato che le organizzazioni posseggano identità proprie e specifiche, che sopravvivono alle persone e in mol-

ti casi ne modellano o influenzano i comportamenti. Alcuni studiosi hanno esplicitamente parlato di un copione organizzativo inteso come insieme di convinzioni, regole e valori (Genitore), piani strategie e tattiche (Adulto) e energia, creatività, entusiasmo (Bambino). Il copione organizzativo si concretizzerebbe in ingiunzioni e spinte, attribuzioni e comportamenti richiesti per far sentire adeguate le persone all'interno dei contesti. Il counselor deve essere consapevole della cultura dell'organizzazione e saper delineare le principali caratteristiche del copione organizzativo per decodificare pensieri, emozioni e comportamenti delle persone in quel contesto specifico.

Interazione con altri professionisti

All'interno delle organizzazioni, operano professionisti esterni, con obiettivi e ruoli diversi: consulenti di organizzazione, formatori, coach, consulenti legali e così via. È importante che il counselor resti centrato sul proprio ruolo, che ne chiarisca bene i confini, senza farsi "invadere" e senza strabordare verso altri ruoli, soprattutto se, come di frequente accade, ha anche competenze ed esperienza, ad esempio, come formatore oppure come consulente aziendale. Questa gestione dei confini è importante per affermare le specificità del mestiere di counselor ed evidenziarne il valore.

Essere sempre consapevoli dell'etica professionale

L'etica è sempre importante nel mestiere di counselor. Nel contratto triangolare è importante chiarire che cosa si condividerà con il committente e in che termini, non essendo mai possibile venir meno al patto di riservatezza che vincola il counselor sui contenuti del colloquio. Si potrà condividere in modo trasparente, e alla presenza del cliente fina-

le, gli ambiti sui quali si andrà a lavorare, ma non declinare il significato e le emozioni che questi suscitano nel cliente; in altre situazioni, sempre con il consenso del cliente, si potranno portare all'attenzione di alcuni referenti aziendali specifici episodi, al fine di comprenderne meglio le dinamiche, ma non condividere temi specifici portati all'attenzione del professionista. L'obiettivo resta sempre il benessere della persona, dentro e fuori l'organizzazione.

Definire modalità di misurazione dei risultati

Le organizzazioni sono un mondo strutturato. Il lavoro delle persone è definito, inserito in organigrammi, processi, ruoli. Anche nelle strutture meno formali il contributo delle persone è regolato da obiettivi, più o meno espliciti e formalizzati, e valutato. Il counselor dev'essere pronto, dato che il suo lavoro si inserisce in un ambiente in cui si dà rilevanza alla misurazione dei risultati, a definire dei parametri di valutazione del suo intervento.

Queste brevi note non sono certo esaustive per i temi citati che sono ampi e complessi e tali da meritare ciascuno una trattazione a parte, ma vogliono offrire un panorama delle tematiche da affrontare, per cui rimandiamo per approfondimenti alla bibliografia.

Bibliografia

Auer M., (1997), Tra impresa e famiglia. Trasmissione e successione nelle piccole e medie imprese, 1997, La Nuova Italia Scientifica, Roma

Battistelli A., Odoardi C., (1995), Imprenditorialità: una ricerca psicosociale, Franco Angeli, Milano

Bigio G., (2007), Il counseling organizzativo, Raffaello Cortina Editore, Milano

Brunello T., Bornello M., (2005), Passaggi obbligati. La trasmissione e la continuità competitiva dell'impresa nelle PMI, Franco Angeli, Milano

Casalegno D., (2011), Copioni organizzativi, Neopsiche, n. 10

Corbetta G., (1999), Principi e regole per la continuità delle aziende familiari, in Cuneo G., Lettere al futuro. Il passaggio dell'azienda da una generazione all'altra, 1999, Baldini & Castoldi, Milano

Franciosi F., (2005), Le criticità del passaggio generazionale: aspetti organizzativi e di business, in Ferrari F., Il passaggio generazionale delle PMI. La gestione della trasmissione d'impresa tra rischi e opportunità, Franco Angeli, Milano

Miglionico A., (2000), Manuale di comunicazione e counseling, Centro Scientifico Editore, Torino

Piccinino G., (2015), Le buone pratiche di counseling, FrancoAngeli, Milano

Scabrini E., Lafrate R., (2003), Psicologia dei legami familiari, Carocci, Roma

Van Beekum S., (2014), Un approccio relazionale nella consulenza, Neopsiche, n. 17

Le autrici

**** Maria Vittoria Colucci***

Consulente organizzativa e counselor a orientamento Analitico Transazionale. Realizza interventi di counseling e coaching, di formazione, di sviluppo professionale ed empowerment delle persone, per privati e organizzazioni. Negli ultimi anni ha approfondito i temi dell'integrazione tra le diverse dimensioni della vita, della maternità e genitorialità, degli stereotipi legati al genere. Referente Assorganizzazione

**** Silvia Ronzani***

Psicologa e counselor, con formazione in Gestalt. Per oltre trent'anni ha lavorato in aziende private, dove ha acquisito una ricca esperienza nel coordinamento e nella gestione delle persone e ha seguito corsi di progettazione in ambito organizzativo e sociale, di consulenza organizzativa e conduzione di gruppi. Referente Assorganizzazione

**** Eliana Stefanoni***

Supervisor Counselor ad orientamento Transazionale, progetta e realizza interventi di counseling individuali e di team finalizzati a favorire i processi di cambiamento e il pieno utilizzo delle potenzialità personali e professionali. Insegna Business Coaching presso SUPSI - "Scuola Universitaria professionale della Svizzera italiana"

Workshop: Trovare la propria voce. Counseling vocale e musicale per adolescenti alla scoperta di sé

Irene Dolzani *

In una fascia d'età critica quale quella delle scuole secondarie inferiori e superiori, è fondamentale sensibilizzare l'adolescente nei confronti di tematiche quali l'identità, che è in fase di costruzione; le emozioni, che spesso non è in grado di identificare in sé stesso, e ancor meno nell'altro; l'autostima, che passa attraverso l'accettazione di sé come individuo unico; ed infine la capacità di portare sé stesso, così come si auto-percepisce, nel mondo, agendo su ciò che lo circonda, senza subire passivamente gli eventi.

Il counseling vocale e musicale è una metodologia di approccio al lavoro personale e di gruppo che fonde i principi del counseling personale di matrice rogersiana (empatia, accettazione incondizionata, ascolto attivo, riformulazione) al prezioso strumento della musica (della voce e del suono di diversi strumenti), utilizzando anche altre forme artistiche quali il disegno e la pittura, il playback theatre, la danza spontanea, la recitazione. Grazie ad esercizi esperienziali di gruppo o a coppie, la persona è condotta attraverso un percorso di conoscenza di sé; di riconoscimento e accettazione dei propri limiti, per poi superarli; di contatto con le proprie emozioni, per saperle riconoscere ed esprimere in modo assertivo; di creatività ed improvvisazione per scoprire nuove risorse personali; di relazione positiva e costruttiva con l'altro.

Un prezioso strumento di crescita consapevole per affiancare l'adolescente in un delicato momento di passaggio e di scelta.

Il workshop si propone di aiutare i ragazzi ad entrare in contatto profondo con sé stessi e a scoprire, riconoscere e veicolare le proprie emozioni attraverso l'utilizzo dello strumento vocale (voce parlata, canto, cantilena, voce recitata, vocalizzo libero), del suono (utilizzo di strumenti musicali, piccole percussioni in gruppo e a coppie), del disegno, del playback theatre (teatro improvvisato senza l'utilizzo della parola). Si tratteranno tematiche relative all'ascolto di sé in assenza di giudizio (ascolto del corpo e delle tensioni fisiche, dei suoni interiori, della propria voce libera), dei suoni esterni in rapporto alle proprie emozioni (musica e ambiente), dell'altro (ascolto a coppie in silenzio, dialogo sonoro), puntando a rafforzare empatia e rispecchiamento e a concedersi di improvvisare con corpo e voce (danza spontanea, telefono senza fili, playback theatre).L'obiettivo è quello di aiutare i ragazzi a conoscersi per capire quali siano le proprie risorse e a conoscere l'altro nel vero incontro dato dall'ascolto empatico. Il mezzo artistico rende il percorso gradevole e rompe lo schema del giudizio e la paura di esprimersi. Non sono richieste conoscenze musicali specifiche.

Sintesi del workshop

Nel corso di questo workshop sono stati presentati degli esercizi esperienziali che vengono proposti nei seminari di gruppo di Counseling Vocale e Musicale.

Siamo partiti con il Gioco dei Nomi cantato con Body Percussion che prevede che ogni partecipante canti il suo nome utilizzando il corpo per dargli anche un'impronta ritmica mentre il gruppo riformula vocalmente per due volte il nome cantato. Questo esercizio oltre a stimolare la conoscenza tra i componenti del gruppo favorisce la creazione di un clima di accettazione incondizionata e l'improvvisazione di ogni parte-

cipante.

Il primo argomento del workshop è stato l'ascolto di sé, lavorando su respirazione e rilassamento. Per lavorare sulla voce è necessario partire dal corpo e liberare le tensioni. In genere gli adolescenti non hanno tensioni croniche, ma possono avere irrigidimenti causati dalla posizione al computer, oppure da stati emotivi. È importante quindi riuscire a rilassare il corpo, abbassare una respirazione troppo superficiale e calmare il battito cardiaco.

Poi abbiamo proseguito ascoltando i suoni interni del corpo e la propria voce, cantando le vocali e visualizzandole in determinate punti nel corpo. L'esercizio è stato accompagnato dal suono della tanpura, strumento indiano a corde che crea un tappeto sonoro fortemente vibratorio e aiuta il contatto profondo.

Il secondo argomento del workshop è stato l'empatia ed il rispecchiamento. Abbiamo lavorato sul dialogo sonoro e vocale. Nel corso degli esercizi una persona cantava una frase e il gruppo la riformulava. Successivamente la frase doveva rispecchiare un'emozione in particolare, che il gruppo doveva cogliere e restituire. Contattare le emozioni è molto difficile per gli adolescenti a causa di una certa confusione interiore di un io ancora non definito, ma anche di una ritrosia nel raccontarsi. Questo esercizio per loro è molto difficile e li fa mettere in gioco. L'esercizio del dialogo sonoro con le piccole percussioni è poi sfociato nel Circle Singing, ovvero un'improvvisazione di gruppo in cerchio in cui ognuno ha portato il suo contributo fondendo il proprio suono e la propria voce in modo spontaneo e libero. Ciò che si è creato è un vero e proprio concerto di voci e suoni in cui l'individuo si è sentito parte del gruppo.

Il terzo ed ultimo argomento del workshop è stata la creatività.

I partecipanti al seminario hanno disegnato ciascuno la propria voce utilizzando matite colorate, pennarelli e gessetti.

Successivamente abbiamo lavorato sul Playback Theatre, grande metafora del rispecchiamento e dell'improvvisazione, con un gruppo di attori che hanno ascoltato una storia raccontata da uno dei partecipanti e l'hanno restituita utilizzando corpo e voce (ma non parola) come se il gruppo fosse stata un'unica entità che si muoveva armoniosamente. Si sono uniti anche alcuni musicisti con le piccole percussioni, che hanno favorito il dipanarsi della storia recitata.

Il workshop si è concluso con un esercizio finale in cerchio in cui la persona al centro si è lasciata cullare dalle vocalizzazioni delle persone in cerchio, dimostrando che il suono ha un grandissimo influsso sull'energia e sul nostro corpo.

Bibliografia

Avanzo, P., (2002), Biofonia, Albamagica, Milano

Barraqué, P., (2004), La voce che guarisce, Il Punto di Incontro, Vicenza

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

Callegari, P., Rinaldi, A., (2005), Scoprire e vivere il sé profondo. Manuale di process counseling, Forum editrice universitaria udinese, Udine

Covey, S.R., (1995), I sette pilastri del successo, Bompiani, Milano

Fedele, L., (2004), Il canto. Appunti di viaggio, Edizioni Curci, Milano

Goddard, F.E., (2006), L'anima nella voce, Urra, Milano

Goleman, D., (2013), Intelligenza emotiva, BUR Rizzoli, Milano

Gray, J., (1994), Guida alla tecnica Alexander, Edizioni Mediterranee, Roma

Harris, T.A., (2000), Io sono OK, tu sei OK, BUR, Milano

Housemann, B., (2007), La voce e l'attore, Audino, Roma

Love, R., (2008), Libera la tua voce, Il Castello, Milano

Matricardi, G., D'Agostini, E., Ordiner, I., (2005), La musica delle emozioni, Fondazione L. Bon, Udine

Melucci, M., (2011) Lezioni di metodo Feldenkrais. Per un'ecologia del movimento, Xenia, Milano

Mindell, A., (1991), Lavorare da soli su se stessi. Il corpo, la mente, il sogno, Astrolabio-Ubaldini, Roma

Palmer, H., (1996), L'Enneagramma. La geometria dell'anima che vi rivela il vostro carattere, Astrolabio-Ubaldini, Roma

Penati, V., Girard, A., Ferrari, G., Sinibaldi, F., (2012), Il libro dei Giochi Psicologici Vol. I, Ferrari Sinibaldi, Milano

Rogers, C., (1993), Un modo di essere, Psycho, Martinelli, Firenze

Tolle, E., (2011), Il potere di adesso. Una guida all'illuminazione spirituale, Armenia, Milano

Wilber, K., (2005), Oltre i confini, Cittadella, Assisi

L'autrice

**** Irene Dolzani,** Counselor certificato AssoCounseling (Scuola di Process Counseling - ENAIP Udine), insegnante di tecnica vocale e canto, riunisce nel Counseling Musicale e Vocale l'approccio del Counseling alla persona rogersiano (psicologia personale), il Sound Coaching (influenza del suono sull'energia corporea e massaggio sonoro) e la Tecnica Vocale (lavoro su corpo e muscolatura, rilassamento, respirazione) per proporre un approccio nuovo e articolato per entrare in contatto con sé stessi, conoscere le proprie emozioni, scoprire nuove potenzialità e riuscire ad esprimerle nella vita quotidiana e artistica. Cantante e musicista, fonde una formazione iniziale di musica classica e un percorso approfondito sulla vocalità e sul corpo come strumento ad una profondissima passione per la musica come espressione della propria essenza e ad una intensa presenza sul palco. Fonde la propria esperienza di cantante e performer a quella di Counselor e Sound Coach per favorire il contatto con le proprie emozioni ed a veicolarle nel modo corretto, attraverso il respiro e la voce. Nello specifico parte da un'analisi delle tensioni corporee e da un lavoro sul rilassamento (grazie anche all'ausilio della Tanpura, strumento a corde indiano, e di tecniche di meditazione) per liberare la voce naturale, che rappresenta l'essenza dell'individuo, ed è l'indispensabile veicolo delle proprie emozioni.*

Coordina diversi progetti con noti musicisti friulani e si dedica anche alla composizione di liriche e brani musicali. È da diversi anni l'organizzatrice di un Salotto Musicale e Letterario che raggruppa artisti proveniente da Friuli Venezia Giulia, Veneto, Trentino Alto Adige e Lombardia.

Workshop per Genitori
Confronto, Consapevolezza, Crescita

Susan Gagliano *

Il genitore di oggi si ritrova a crescere i figli in contesti sociali, interpersonali e culturali con ritmi accelerati e scenari completamente nuovi, in una condizione di relativa solitudine rispetto alle generazioni precedenti. Il workshop di counseling per genitori è basato sulla condivisione, l'ascolto attivo e l'accettazione positiva che raramente si incontra nella vita quotidiana. Il workshop "centrato sul genitore" accoglie e promuove nel genitore la sua sensibilità, le sue risorse, le sue resistenze e il suo rapporto con il figlio, permettendogli di esplorare il territorio famigliare con "occhi nuovi". Le attività di gruppo, prevalentemente esperienziali, permettono al genitore di vivere sulla propria pelle tecniche, emozioni e una maggiore autenticità, che diventano strumenti immediatamente disponibili nella relazione con i loro figli.

Sintesi del workshop

"Diventa importante, per aiutare indirettamente il bambino, cercare di alleggerire la sofferenza dell'intero nucleo famigliare."

— *Alba Marcoli, E la mamme chi le aiuta?*

Perché lavorare in gruppo?

Secondo Lewin, il gruppo è un insieme che esprime qualcosa di più, o meglio, qualcosa di diverso rispetto alla somma dei suoi membri. Il gruppo insieme al suo ambiente costituisce un *campo sociale*, cioè uno spazio vitale dinamico in cui i suoi membri si muovono. Questo ambiente non viene definito in senso sociologico, ma in base alla situazione emotiva del gruppo, il clima relazionale in cui il gruppo si muove. Questa definizione del gruppo è applicabile in parte alla famiglia; perciò, l'esperienza di gruppo è particolarmente efficace con i genitori, in quanto offre uno spazio/tempo intimo, comunitario e dinamico che ricorda certi aspetti della vita familiare. All'interno del percorso, i partecipanti provano una gamma di emozioni e esperienze: affetto, solidarietà, fastidio, gioia, paura, rabbia, ambivalenza, sollievo ecc.. Il gruppo, come la famiglia, può essere vissuto principalmente come una risorsa, e talvolta come una *minaccia*, quando i partecipanti vengono sollecitati ad allargare i propri orizzonti, a mostrare le proprie fragilità e a mettersi in discussione. D'altro canto, le tecniche del counseling umanistico di Rogers – l'ascolto attivo, la sospensione del giudizio, la comunicazione efficace, l'accettazione positiva dell'altro – forniscono preziosissime occasioni per sperimentare nuove modalità di relazione. Il genitore vive in prima persona gli effetti benefici di queste abilità di comunicazione e relazione, sentendosi accolto, ascoltato e accettato – a volte per la prima volta nella vita. Partendo dall'assunto base che non possiamo dare ciò che non abbiamo, il nutrimento ricevuto in gruppo alimenta e rigenera l'adulto nelle sue successive interazioni in famiglia.

La confidenza della vita familiare, oltre a fornire affetto, accudimento e educazione, rivela le parti meno filtrate dalla consapevolezza. Perciò, nelle interazioni con il figlio, è possibile che il genitore metta in atto degli atteggiamenti indesiderati - svalutanti, giudicanti, controllanti - che utilizza per contenere la propria ansia, per scacciare la propria ambivalenza nel ruolo genitoriale, per imitazione del proprio vissuto infantile, ecc. Nel gruppo, il genitore trova un luogo protetto dove esprimere liberamente le paure, la rabbia, la confusione, i dubbi che costituiscono aspetti naturali della relazione con i figli. Di conseguenza, tali

emozioni e esperienze diventano 'dicibili', guardabili, condivisibili, perfino accettabili, ridimensionando la loro forte carica emotiva ed i conseguenti sensi di colpa.

La magia del cerchio

"Essere ricettivi significa fare posto all'altro, ma per fare posto occorre creare dentro di sé come uno spazio vuoto, vuoto dal troppo pieno delle proprie convinzioni e preoccupazioni, per rendere possibile l'ascolto dell'altro."

— L. Mortari, La pratica dell'aver cura, 2006

Quando un genitore sperimenta l'ascolto attivo, il riconoscimento delle risorse, l'accettazione dei propri limiti e quelli degli altri, egli aumenta la sua disponibilità, la sua curiosità, la sua creatività e la sua fiducia in se stesso e nei figli. I linguaggi, le metafore e i simboli del mondo infantile e adolescenziale diventano appassionanti. Il "cerchio magico" del gruppo, con il suo spazio tondo in mezzo, rappresenta sia il simbolo di questo "far posto" dal "troppo pieno" che si vive nella quotidianità, sia lo spazio da occupare, come palcoscenico, dove mostrare, sperimentare e creare nuove prospettive. Questa presa di coscienza e di responsabilità aiuta il genitore a tracciare la propria strada - una strada adatta a quella relazione, che è unica e irripetibile. In quella 'danza' della giusta distanza/vicinanza affettiva, emotiva ed educativa, il genitore è in grado di muoversi con maggiore flessibilità, fantasia e soddisfazione.

Il ruolo dei conduttori di counseling

Il conduttore del gruppo di counseling dovrebbe tenere presenti le tre condizioni che Rogers identificò come necessarie per favorire un cambiamento: congruenza, accettazione positiva incondizionata e empatia. I compiti del conduttore comprendono le seguenti azioni:

- ampliare i significati e la coloritura emotiva;
- programmare attività e giochi che stimolano la parola, il movimento, la manualità per trovare nuove forme espressive;
- promuovere un atteggiamento di curiosità verso le visioni altrui per apprezzarne le peculiarità;
- identificare gli stati emotivi ed i tasti sensibili che fanno scattare reazioni indesiderate;
- coltivare la creatività nell'immaginare altre risposte possibili;
- incoraggiare un pensiero più flessibile;
- esplorare le risorse di ognuno per arrivare al maggior numero di ancoraggi interni;
- creare il setting, stabilire le regole del gruppo e rispettare e far rispettare i percorsi di ogni partecipante;
- regolare il ritmo delle attività e delle discussioni per rispettare i tempi prestabili;
- contenere un'eccessiva emotività per non lasciare questioni aperte alla fine dell'incontro.

Alla conclusione di un percorso di gruppo di nove incontri di due ore ciascuno, questo papà ha espresso il suo vissuto, restituendoci gli aspetti gioiosi e inaspettati della esperienza:

"Nell'ultimo incontro, tutti noi abbiamo fatto un collage che rifletteva cosa abbiamo imparato di noi stessi in questo percorso e cosa porteremo via. Io ho scelto questa immagine di un visitatore al museo, il quale, invece di guardare il quadro stando dritto in piede, si piega di lato, con la testa quasi capovolta, con un'espressione divertita. Esprime quello che mi porto via da qui, che a volte tu devi cambiare posizione, per vedere nuove possibilità e altri punti di vista."

— Simone, papà di Tommaso

Conclusioni

Il workshop per genitori offre uno spazio/tempo di grande vitalità, nutrimento e accoglienza, permettendo ai partecipanti di affrontare temi pertinenti alla crescita dei figli in modo esperienziale e non solo teorico. Il gruppo offre un sostegno tangibile, un rispecchiamento e una 'gemellarità' che favoriscono la crescita personale, una consapevolezza più ampia e tanti spunti di riflessione quanti sono i partecipanti. Percorsi di questo tipo rappresentano ottime applicazioni pratiche del counseling, proponibili in qualsiasi ambiente frequentato da famiglie, ovvero scuole di ogni tipo e grado, parrocchie, società sportive, ludoteche, centri ricreativi, ecc. Nella loro apparente semplicità, i gruppi di genitori costituiscono delle modalità di relazione positive, flessibili e potenti, sia in famiglia che nelle comunità circostanti dentro le quali abitano le famiglie.

Bibliografia

Gordon T., (1994), Genitori Efficaci: Educare figli responsabili, La Meridiana, Molfetta (BA)

Lewin K., (1972), Teoria e sperimentazione in psicologia sociale, Il Mulino, Bologna

Marcoli A., (2009), E le mamme chi le aiuta?, Arnoldo Mondadori, Milano

Mortari, L., (2006), La pratica dell'aver cura, Bruno Mondadori, Milano

Regoliosi L., (2013), Il counseling psicopedagogico, Carocci editore S.p.A., Roma

Rogers C., (1970), I gruppi d'incontro, Astrolabio, Roma

Rogers C., (1970), La terapia centrata-sul-cliente, Psycho di Martinelli, Firenze

L'autrice

** **Susan Gagliano**, nata nel New Jersey (USA), conseguito il Bachelor of Arts in Lettere da Boston College (Boston, MA) nel 1990, vive a Firenze dal 1992. Traduttrice e docente madrelingua inglese dal 1992; completato il Corso Triennale di Counseling presso la Scuola di Psicoterapia Comparata, Firenze, nel 2009.*

Nel 2013 completato corso di 200 ore sulla Conduzione di Gruppo presso il Centro Scuole Counseling e Psicoterapia, Firenze. Dal 2010 libera professionista, socia AssoCounseling n. A0042, socia fondatrice ABC Counseling e socia Osservatorio Nazionale sugli Abusi Psicologici. Dal 2011 conduttrice di gruppi sulla genitorialità.

Affettività e potenziali tardivi, ritrovare un senso

Fiorella La Musta *

Ha senso parlare di potenziali tardivi per persone di 60 anni e oltre? Si, se intendiamo per potenziale l'insieme delle competenze e delle risorse che possono permettere alle persone di fare evolvere positivamente il proprio modo di agire nella situazione attuale e/o di agire con successo in situazioni diverse.

L'anziano cerca una nuova dimensione, una nuova riabilitazione esistenziale.

Come il giovane contiene potenziali precoci, così l'anziano racchiude in sé potenziali tardivi che vengono espressi in ambienti stimolanti, il cosiddetto ambiente arricchito e sociale. (Hebb, 1949; Rosenzweig, 1966).

Parole chiave: anziani, potenziali tardivi, creatività

Per comprendere meglio il significato di potenziale tardivo, basta osservare alcuni grandi personaggi della storia che solo in età matura hanno aggiunto e raggiunto profondità, grandezza e potenza: Sofocle che scrisse l'*Edipo a Colono* a 89 anni, Goethe che elaborò l'ultima versione del Faust a 80 anni, Giuseppe Verdi che concluse il Falstaff a 80 anni e i pezzi sacri a 85 anni, Igor Stravinsky che rimase attivo e creativo sin dopo gli 85 anni, Martha Graham, che a 95 anni viaggiava per il mondo mostrando i suoi ultimi balletti, Reiner Maria Rilke, Tiziano, che all'età di 90 anni dipinse "la coronazione di spine" con l'immagine di un cristo trascendete, illuminato e non più sofferente. Einstein esprime nella sua vecchiaia una filosofia con aspetti umani di rilevante e immensa grandezza. Pittori come Bellini, Tiziano, Rembrandt, Goya e Monet sono stati capaci, invecchiando, di inventare un linguaggio espressivo completamente nuovo.

Rita Levi Montalcini è l'esempio vivente della profondità non solo scientifica, (dobbiamo alle sue ricerche pionieristiche la scoperta del fattore di crescita nervoso o ngf, il regista della straordinaria plasticità celebrale) ma esistenziale nelle sue opere .

Plasticità neuronale

Il processo d'invecchiamento e l'età senile non costituiscono di per sé solo un decadimento, ma comportano una serie di modificazioni che alcuni considerano la continuazione, se non l'evoluzione, dell'accrescimento. Jung parla di maturazioni di processi, e della comparsa di altri processi, prima assenti.

I meccanismi di vicarianza del cervello consentono di sfruttare sino a tarda età le possibilità determinate dalla plasticità cerebrale, riorganizzando le mappe corticali attraverso esperienze di apprendimento in ambienti arricchiti basati sulla complessità e l'interazione sociale. (Aveni Casucci).

Le neuroscienze hanno dimostrato come il cervello si sviluppi e continui ad esprimere le sue potenzialità se opportunamente inserito in un contesto ricco di stimoli creativi.

L'anziano è in grado di apprendere e integrare nuove informazioni, di conservare una resilienza psicobiologica, una plasmabilità della mente e del cervello.

L'invecchiamento è un processo fisiologico, naturale, comune a tutte le specie viventi ed é il risultato dell'interazione di molteplici fattori in relazione all'arco dell'intera esistenza, non possiamo parlare di an-

ziano tipo ma di tipi di anziani, quanti sono le persone che invecchiano ed è utile sostituire il concetto statico di età anziana con un concetto dinamico, in termini adeguati alle diverse potenzialità fisiche.

L'influenza degli stereotipi

Scrive J. Hillman "ciò che avviene nel corpo è sempre imprigionato nell'idea che la mente ha del corpo... É vero che le nostre facoltà si modificano, ma è solo l'atteggiamento nei confronti di queste trasformazioni che ci convincono a definirci più lenti ed ottusi. Maggiore è l'inclinazione a leggere i fenomeni della vecchiaia come indizi di decadenza e morte, minore sarà la propensione ad interpretarli come iniziazioni ad un altro modo di vivere."

L'anziano si trova spesso prigioniero di pregiudizi e generalizzazioni arbitrarie, associato a un'immagine di solitudine, dipendenza, declino, decadenza, isolamento, a cui si adatta con rassegnazione per continuare ad esistere e da numerose ricerche sappiamo che se una persona riceve messaggi negativi dal suo ambiente li incorpora nella sua idea di sé e produce un circolo vizioso di feedback negativi. (Levy, 1996)

Tuttavia, pur non abbracciando l'obbligo di *happiness*, l'idea dell'anziano è variata nel tempo, oggi è una persona impegnata, che frequenta la *golden-age*, che viaggia, si dedica al volontariato, che si reinventa la vita, spesso è di supporto ai figli e nipoti.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha promosso una campagna di sensibilizzazione estremamente interessante che contiene le parole chiave del laboratorio di crescita che dal 2003 portiamo avanti presso il Polo Multifunzionale del Comune di Milano per una nuova cultura del tempo maturo. (video O.M.S.)

- Invecchiamento attivo
- Non è mai troppo tardi

- Condivisione della propria esperienza
- Iniziare nuovi progetti
- Impegno sociale
- Affettività
- Resilienza
- Buon umore
- Apprendere nuovi elementi
- Solidarietà
- Cura e contatto
- Sentirsi giovani
- Vivere appieno la vita

Questa visione complessa dell'anziano non vuole essere la negazione del tema della fine della vita, che necessita di altre proposte e riflessioni, ma una ricollocazione dei vissuti, delle perdite affettive e di ruolo che portano alla perdita di senso della vita.

Il focus di questa proposta è sul nutrimento delle relazioni in ambienti arricchiti che generano resilienza e valore di sé, della collettività.

Il rapporto mente-corpo-ambiente-apprendimento acquistano il valore di una rete di relazioni che si influenzano reciprocamente e che se valutate singolarmente penalizzano la visione d'insieme, necessaria per uscire dal concetto solipsistico dominante.

È necessario promuovere spazi in grado di generare la restituzione di progettualità all'interno della comunità in quanto esseri relazionali e multisociali, in cui il tempo libero non diventa un tempo vuoto, ma tempo di relazioni che nutrono fino all'ultimo giorno di vita, con attenzione e priorità alla crescita umana, ai bisogni, generando quel tipo di comunicazione in cui ci si mette in ascolto e si sospende di sapere di cosa hanno bisogno gli anziani.

Non guarderemo l'anzianità come un problema o una categoria sociale distaccata dalla complessità ma di persone che in, in quanto tali, conservano e hanno il diritto di conservare il valore della propria esi-

stenza anche a fronte di alcune fragilità.

Proposta di intervento e integrazione dei saperi

Nel settembre del 2003 presentai al Centro Polifunzionale del Comune di Milano Polo Ferrara un progetto per la terza età a tutt'oggi attivo.

Obiettivo: Creare un ambiente arricchito o eco fattori positivi per una riabilitazione esistenziale dell'anziano. Trasformare lo stereotipo di inutilità produttiva e di mal essere in risorsa comunitaria e valore sociale. Promuovere le risorse personali per gestire in modo flessibile e positivo le sfide quotidiane. Esplorazione dei bisogni, limiti e potenzialità del ciclo di vita. Ripristinare la reciprocità con l'ambiente e promuovere cooperazione e senso di appartenenza.

Metodologia e strumenti

Integrazione del Sistema Biodanza S.R.T. e Counseling Sistemico a mediazione corporea.

Bidanza S.R.T. è un sistema di integrazione umana e rieducazione affettiva. Una non-terapia da contatto che privilegia la gestalt musica-movimento emozionato con senso e significato per indurre vivencia integranti (percezione che genera emozione-motivazione).

Nel Sistema Biodanza usiamo il concetto di "ecofattori positivi" come categorie specifiche per arricchire l'ambiente in aspetti definiti, come vitalità e omeostasi, sessualità e piacere, creatività e innovazione, affettività e relazioni nutrienti, trascendenza e coscienza ecologica .

L'ambiente arricchito che offre Biodanza è strutturato con musiche ed esercizi con effetti modificatori molto profondi.

Nel sistema Biodanza viene privilegiato il concetto di "vivencia" percezione del vissuto nell'istante presente, la capacità cioè di entrare in profonda connessione con se stessi e con l'altro (caratteristiche e funzioni dell'incontro), espressività e categorie psichiche del movimento -EDUCAZIONE BIOCENTRICA (Modello Teorico complesso).

Gli scopi dell'Educazione bio-centrica sono:

- coltivare l'affettività, per superare ogni tipo di discriminazione sociale, razziale o religiosa
- contattare e rinforzare la propria identità
- favorire l'espressività e la comunicazione: esprimendo le emozioni, favorendo la creatività artistica e l'espressione verbale
- amplificare le capacità di percezione cenestesica: percezione del proprio corpo e piacere di muoverlo favorire la comunione con la natura e sviluppare una coscienza ecologica ambientale
- amplificare la percezione musicale e tattile
- rinforzare la coscienza etica

Secondo l'educazione bio-centrica l'essere umano è un essere relazionale e l'individualismo imperante nella nostra società è una patologia grave. La separazione tra sviluppo economico industriale e la tutela ecologica del pianeta sono stridenti.

Contatto

Nel caso degli anziani il contatto fisico arriva a una sua quasi totale scomparsa, anche se non ne diminuisce il bisogno, che, anzi, tende ad aumentare, relazione ben descritta da Montagu (1986).

Secondo Cohen (1987) anche tra gli operatori professionali numerosi sono quelli che confessano di provare un senso quasi di disagio e di ansia nel toccare un' anziano.

Esistono diversi tipi di contatto fisico con specifici significati e funzioni (variabilità di significati e funzioni) .“Etica del con-tatto fisico in psicoterapia e nel counseling Edoardo giusti, Flavia Germano - Sovera Edizioni 2003”.

Formarsi alla relazione ed al contatto con gli altri ha come obiettivo anche il conoscere meglio se stessi; riconoscere il proprio mondo emotivo, le proprie paure, proiezioni, repulsioni, resistenze.

Uno dei bisogni fondamentali che interessa l’essere umano durante tutto il corso della vita è la possibilità di poter contare su persone vicine, disposte ad offrire il loro aiuto in qualsiasi situazione e difficoltà.

Potremmo definire queste persone con il termine di “figure di attaccamento”, (Bowlby) indispensabili per fornire una base sicura per la sopravvivenza di ogni individuo.

Le piccole scimmie di Harlow dimostrano l’importanza del “Benessere da contatto”.

Bisogna riappropriarsi di quello che Ashley Montagu chiama “tocco gentile” e Berry Brazelton chiama “handling”: un’attenta e rispettosa presenza nel modo in cui il neonato viene maneggiato e mosso dall’adulto.

Nel Sistema Biodanza è esclusa l’area del linguaggio ed è qui che si inserisce il Counseling nei vari approcci di competenza.

“Il counseling a mediazione corporea comprende diversi approcci metodologici. Nella relazione con il cliente il counselor integra sempre la parte verbale con quella corporea, portando alla consapevolezza quanto comunicato in maniera implicita attraverso il linguaggio del corpo. La modalità corporea individua nel corpo del cliente e del counselor il luogo privilegiato della relazione” (Assocorporeo)

Struttura del corso

Quattro ore settimanali per nove mesi suddivise in due sessioni, una di biodanza e una di counseling.

Gruppo eterogeneo di 30 persone, in prevalenza donne, età media 68 anni.

Sessione di biodanza

Il filo conduttore della proposta è stato una specializzazione ideata da me e autorizzata dal Prof. Rolando Toro, sulla cultura dei nativi Americani.

Temi esperiti: l’affettività nel ciclo di vita - la vitalità e autoregolazione - i ritmi della natura e del corpo - creatività come capacità di fare sintesi delle esperienze per generare nuove visioni - riti di passaggio nelle culture native e occidentali - senso comunitario e condivisione - la bellezza e l’estetica antropologica - partecipazione dell’essere umano alla natura.

Sessione di counseling

Condivisione e rispecchiamento del percepito e del vissuto con gli strumenti propri del counseling nei vari approcci di competenza.

Si affrontano argomenti legati al benessere, alle relazioni, aspetti cognitivi quali la motivazione, la percezione positiva dì sé, la capacità di affrontare le sfide quotidiane, il rapporto con i luoghi e l’ambiente.

È un laboratorio in cui utilizziamo vari approcci teorici esperienziali quali il teatro familiare, la creazione simbolica con l’argilla, scrittura narrativa e l’autobiografia come strumento di auto-trasformazione, il gesto amplificato, role playing, la fiaba, i miti, il disegno, la scultura, la poesia, la filmografia, la musicoterapia, le costellazioni sistemiche, il geno-sociogramma, il gioco delle parti, l’astrologia archetipica, e tutto

ciò che può contenere una buona cassetta degli attrezzi da condividere come professionisti, tenendo fermo il primo e importante assunto: la relazione, l'incontro come esplorazione e arricchimento reciproco.

Sintesi

Attraverso l'osservazione e le numerose testimonianze prodotte si è notato un incremento della vita sociale e affettiva, miglioramento dell'umore e capacità di riconoscere, contenere ed esprimere le emozioni, capacità di traslare nel quotidiano il vissuto nel gruppo con stili di vita resilienti e cooperanti (hanno creato gruppi di mutuo sostegno nel quartiere). Hanno ritrovato la curiosità per il mondo intorno, uscendo dallo stereotipo di anziano che si rinchiude progressivamente in casa, inseguito a perdite di affetti e di funzioni. Rinnovata energia esistenziale e miglioramento delle abilità motorie e cognitive. Hanno creato piccoli business (artigiano, monili, scrittura).

Cosa ha promosso un cambiamento così elevato?

Per il 70% di loro l'affetto che si è creato nel gruppo, la comprensione, la stima, il non giudizio, il ritrovato valore delle relazioni nutrienti , la possibilità di espressione e di scambio, la possibilità di raccontarsi in una nuova visione di sÈ, il contatto sensibile. L'importanza del lavoro in gruppo ha fatto la differenza.

Per il 20% gli stimoli riflessivi cognitivi e l'esperienza che c'è sempre un tempo per apprendere (alcuni si sono iscritti all'università della età).

Per il rimanente 10% miglioramento dell'umore e un rinnovato benessere.

Nel corso degli anni ci siamo alternate con altre due colleghe, Rosalba Izzillo, oggi assunta regolarmente per continuare il laboratorio con la terza e quarta età, e Maria Elena Galluffo.

Oggi il gruppo è intergenerazionale, 50-80 anni, e ha richiesto inserimento di modifiche per facilitare l'incontro tra generazioni, a livello motorio ed esistenziale.

L'incontro tra generazioni favorisce lo scambio reciproco di valori e di saperi in modo che ci sia un apprendimento continuo e un arricchimento delle risorse vitali, rafforzano le relazioni sociali e restituisce agli anziani "anziani" la risorsa di bacino della memoria come punto di continuità della comunità.

Bibliografia

Cyrulink B. - Malaguti E., (2005), Costruire la resilienza, Erickson, Trento

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

Edelman G.M., (2007), Secondo Natura, scienza del cervello e conoscenza umana, Raffaello Cortina, Milano

Gallese V., (2007), Dai neuroni specchio alla consonanza intenzionale: meccanismi neurofisiologici dell'intersoggettività, Rivista di Psicoanalisi; LIII,I,197-208

Goleman D., (1996), Intelligenza emotiva, Rizzoli SpA, Milano

Greenspan S.I., (1997), L'intelligenza del cuore, Arnoldo Mondadori Editore

Hebb D., (1975), L'organizzazione del comportamento: una teoria neuropsicologica, Franco Angeli, Milano.

Heinrich-Clauer, (2013), Manuale di analisi bioenergetica, ed. Franco Angeli, Milano

Iacoboni M., (2008), I neuroni specchio: come capiamo ciò che fanno gli altri, Bollati Boringhieri Editore, Torino.

Janes D e Heldrun Demo, (2007), Educare all'affettività - Edizioni Erickson, Gardolo (TN)

James W., (1999), L'uomo come esperienza. Identità, istinti, emozioni, L'Ancora del mediterraneo, Napoli

Le Doux J., (1998), Il cervello emotivo, Baldini & Castoldi, Milano

Levi Montalcini R., (1998), L'asso nella manica a brandelli, Baldini&Castoldi, Milano

Maturana, H.R., Varela, F.J. (1985), Autopoiesi e cognizione. La realizzazione del vivente, Venezia, Marsilio

Maturana H. e Varela F., (1993), Autocoscienza e Realtà, Raffaello Cortina Editore, Milano

Maslow A.H., (2010), Motivazione e personalità, Armando Editore, Roma

Montagu A., (2012), Il Linguaggio della pelle, Verdechiaro ed., Reggio Emilia
Morin E., (2001), I sette saperi necessari all'educazione del futuro, Raffaello Cortina, Milano
Rogers C. R., (1973), Libertà nell'apprendimento, trad.it, Firenze, Giunti-Barbera
Rollo May, (1983), L'uomo alla ricerca di sé, Astrolabio Ubaldini, Roma
Rosenzweig, M.R., Liman, A.L., (2001), Psicologia biologica, Casa editrice ambrosiana, Milano
Toro R., (2000), Biodanza - Red Edizioni, Como
Rossi E.L., (1987), La psicobiologia della guarigione psicofisica , Astrolabio Ubaldini, Roma
Seligman E.P., (2009), Imparare l'ottimismo, Giunti Ed., Milano
Seligman E.P. , (2003), La costruzione della felicità ,Sperling & Kupfer, Milano
Stern D., (2005), Il momento presente, Ed. Cortina Raffaello, Milano
Winnicot D., (1987), Sviluppo affettivo e ambiente, Armando Editore, Roma

Sessione esperienziale proposta al workshop

Gestalt musica movimento con senso

Portare l'attenzione al respiro, ai muscoli del corpo e al battito cardiaco, prendersi un momento di intimità con se stessi, ascoltare il corpo.

Segmentario spalle: immaginare di togliersi uno zaino dalle spalle con la musica che sostiene la percezione.

Camminata sinergica: noi non camminiamo solo con le gambe ma con tutto il corpo. Centinaia di muscoli passano per gli stati di tensione e di rilassamento per permettere l'azione estremamente complessa che costituisce la marcia. La sinergia riduce al minimo lo sbilanciamento del corpo in un senso o nell'altro, in questo modo spende meno energia per muoversi - a livello esistenziale è l'espressione più evidente e chiara dell'atteggiamento dell'essere umano di fronte alla vita.

Camminata di determinazione: trasformare la camminata aggiungendo l'elemento della determinazione, avere una meta una direzione, sentire la forza per realizzare desideri e progetti, la determinazione non deve essere confusa con la rigidità o l'indifferenza verso gli altri.

Capacita di dire di no: importanza del no e del si.

Camminare con qualcuno nella vita per uscire dall'individualismo e dell'isolamento: sviluppare la sensibilità alla presenza dell'altro, trovare un dialogo comune rispettando il proprio ritmo e il ritmo dell'altro.

Apertura dello spazio: un certo stile di vita e abitudini riducono la mobilità esistenziale, allargare il proprio orizzonte.

Danza di estensione massima: andare un pochino oltre il proprio limite.

Cura delle proprie mani: auto-accarezzamento sensibile, ringraziamento affettivo.

Incontrare le mani degli altri con la stessa cura.

L'importanza della sensibilità nell'abbraccio.

Condivisione del percepito e approfondimento, tecniche immaginative di dialogo con le proprie mani

Le autrici

**** La Musta Fiorella Bruna**, Supervisor counselor, Privato espressivo artistico, Insegnante Didatta di Biodanza S.R.T.*

**** Rosalba Izzillo**, Insegnante Biodanza S.R.T. , Counselor a mediazione corporea*

Corpo e relazioni in famiglia. La proposta biosistemica

Chiara Marazzi, Serena Granzotto *

A partire dal corpo e dalle sue capacità espressive, il percorso del workshop ha proposto ai partecipanti "esperienze corporee" capaci di far emergere gli stili di attaccamento che ci connotano in famiglia e che costituiscono la struttura primaria attraverso la quale entriamo in relazione con il mondo. La metodologia del lavoro corporeo, di tipo prevalentemente biosistemico è preceduta da un'attivazione di tipo teatrale, è integrata da un momento iniziale, di apertura del workshop, di tipo teorico. Nella fase teorica, la conduzione ha presentato l'importanza del lavoro corporeo giustificandolo dal punto di vista scientifico (memorie corporee, neuroni specchio ecc.), la teoria biosistemica e il nodo emotivo che ne costituisce il focus (J.Liss e M.Stupiggia) e, infine, la teoria dell'attaccamento con la "strange situation" rispettivamente elaborate da J. Bowlby e A. Ainsworth.

Sintesi del workshop

Muovendosi dalle mappe teoriche, sopraindicate, ulteriormente integrate con quelle di tipo biosistemico relative ai nodi emozionali (inibizione dell'azione di H.Laborit e curva energetica di Gelhorn) il percorso, è poi focalizzato sull'esperienza corporea. Dopo una prima fase di attivazione di tipo "training teatrale" con riscaldamento e camminata, si sono formate coppie in cui ciascuno, in autonomia ha deciso di entrare nel ruolo del caregiver o di chi esprime l'attaccamento. È stata quindi proposta una sessione di rilassamento profondo e successivamente un'esperienza guidata di relazione "corporea, non verbale" tra i due soggetti in gioco. Al termine dell'esperienza corporea si è lasciato spazio a un momento di profonda condivisione nella coppia e quindi di debriefing finale in cerchio.

Valutazione

La conduzione ha voluto valutare il workshop proponendo una strumento di valutazione in cui per determinate dimensioni quali il gruppo, la comunicazione, la conduzione ecc. si chiedevano alcune "key words". Questo ha per noi costituito una mappa orientante della qualità dei processi sperimentati dai partecipanti. Oltre a ciò si è chiesta una valutazione sintetica su una scala qualitativa (pessima, scarsa, sufficiente, buona, ottima, eccellente) che restituiva la qualità della proposta. Su 20 partecipanti a posteriori, per mail, hanno espresso una valutazione sintetica in 14 e il workshop ha totalizzato 10 "ottimo" e 4 "buono". Le maggiori criticità si sono rilevate in ordine al tempo troppo ridotto del workshop.

Bibliografia di riferimento

Liss J., Stupiggia M., (1994), La terapia biosistemica. Un approccio originale al trattamento psicocorporeo della sofferenza emotiva, Franco Angeli, Milano

Liss J., (2004), L'ascolto profondo. Manuale per le relazioni d'aiuto, La meridiana, Molfetta, Bari

Giommi E., Cristofori S, (2009), Il benessere nelle emozioni. Manuale di counseling biosistemico, La Meridiana, Molfetta, Bari

Fruggeri L., (2005), Diverse normalità. Psicologia sociale delle relazioni familiari, Carocci, Roma

Downing G., (1995), Il corpo e la parola, Astrolabio Ubaldini, Roma

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

Pitruzzella S., (2004), Manuale di teatro creativo. 200 tecniche drammatiche da utilizzare in terapia, educazione e teatro sociale, Franco Angeli, Milano

Main M., (2008), L'attaccamento. Dal comportamento alla rappresentazione, Raffaello Cortina Editore, Milano

Le autrici

**** Chiara Marazzi***

Classe 1954, Laurea in Scienze dell'Educazione, Esperta in Processi formativi presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano e laurea triennale in Psicologia all'Università di Pavia mi sento sempre felicemente "in formazione", o meglio, in evoluzione continua.

In ambito universitario ho maturato significative esperienza di ricerca internazionale nell'ambito dell'utilizzo formativo delle nuove tecnologie (e-learning) contribuendo alla pubblicazione degli esiti delle ricerche. Attualmente collaboro con l'Università di Milano Bicocca in qualità di docente di laboratori nel corso di laurea di Scienze delle formazione Primaria.

Il lavoro di formatrice mi piace tantissimo e mi dà modo di utilizzare didattiche attive, integrate anche con metodi teatrali, nelle pratiche d'aula in tutti i contesti e con tutti i target: docenti, manager, giovani, studenti.

Da un po' di anni sono counselor prima sistemica e poi biosistemica e ho fondato la scuola di Counseling a orientamento Biosistemico e Teatrale CORPUS IN FABULA (www.corpusinfabula.it) che coordino. Fare la counselor è davvero impegnativo e molto avvincente. Riuscire a dare una mano a chi cerca un aiuto per uscire da situazioni di crisi legate alle relazioni, al lavoro e alla salute richiede un grande lavoro su di sé. Sperimento con successo, come libera professionista, diverse tipologie di counseling: al singolo, alle famiglie e ai gruppi.

Nella mia azione di counselor integro diverse abilità: l'ascolto, il lavoro corporeo (respirazione, rilassamento, attivazione, massaggio, tecniche teatrali) la formazione e la supervisione, con lo scopo di promuovere benessere soggettivo e plurale. I miei clienti sono privati, ma anche aziende e istituzioni.

**** Serena Granzotto***

Sono nata in provincia di Milano nel 1977, lavoro da molti anni in una multinazionale, ma i miei interessi primari sono il teatro e il counseling.

I miei studi di recitazione iniziano nel 2007 alla scuola del Teatro Libero di Milano, in seguito oltre che partecipare a spettacoli teatrali, ho approfondito e perfezionato lo studio con diversi maestri di teatro, ricercando sempre ciò che muove un attore ad agire, l'approfondimento del ruolo del corpo e come emozione e pensiero si integrano con essi.

Sono counselor da dicembre 2014, mi sono formata alla scuola "Corpus in fabula" di Milano, diplomandomi in Counseling biosistemico integrato con il Teatro Sociale.

Attualmente collaboro con la scuola partecipando alla conduzione di workshop di teatro, biosistemica e workshop volti all'integrazione delle due discipline.

"Sogni e cambiamento"

Maria Morici *

Il sogno è un'esperienza straordinariamente ricca di significati, perchè ci informa di chi siamo e cosa possiamo diventare. Quando l'immaginario onirico racconta le paure, le aspettative e le possibilità che ogni cambiamento porta con sé, il counseling si rivela uno strumento efficace per utilizzare il tema-sogno in chiave creativa ed evolutiva, nel rispetto dei limiti deontologici e dei bisogni del cliente.

Sintesi del workshop

Premessa

Il tema del sogno capita. Nei colloqui di counseling i clienti raccontano di sé, dei propri pensieri, delle proprie emozioni, dei propri vissuti e, talvolta, anche dei propri sogni notturni. Eppure, la materia onirica è argomento ancora poco trattato nei percorsi formativi per counselor. Rimane aperta una domanda: come può o deve un counselor gestire il tema-sogno? Il workshop "Sogni e cambiamento" vuole proporre un modello di lavoro, offrendo uno spazio di riflessione sulle potenzialità dello strumento onirico e sui limiti deontologici che circoscrivono e indirizzano l'intervento del counselor.

Temi

Modello di riferimento: i sogni nella Psicosintesi.

Rischi dell'indagine sui sogni e deontologia professionale: i confini dell'intervento.

Campanelli di allarme: quando i sogni segnalano un disagio profondo.

I sogni come indicatori di cambiamento: potenzialità e risorse.

Applicazioni pratiche: esercizi e domande per guidare il cliente.

Esperienza del workshop

Per definire una base teorica condivisa, il workshop si è svolto in 2 sessioni, una prima sessione a carattere frontale, in cui sono stati forniti ai partecipanti gli strumenti teorici propedeutici alla sessione esperienziale, e una seconda sessione in cui i partecipanti hanno messo in pratica.

La Psicosintesi offre un modello interessante perché apre la possibilità di leggere il sogno a diversi livelli e, in particolare, permette di coglierne gli aspetti più creativi ed evolutivi. Supera la visione freudiana del sogno come manifestazione di bisogni insoddisfatti e lo interpreta come indicatore di potenzialità ancora inespresse e quindi attuabili. La stessa Psicosintesi però mette in guardia dai rischi di un'esplorazione incauta dei livelli inconsci, e in questo senso il dreamwork nel counseling non deve sfuggire alla buona pratica della prudenza. La valutazione della capacità di centratura e disidentificazione del cliente e la preparazione personale del counselor sono prerequisiti indispensabili a qualunque approfondimento.

Ogni sogno può essere gestito come una sessione di micro-counseling, in cui l'obiettivo non è lo svelamento di tutti i significati nascosti – operazione peraltro irrealizzabile – quanto piuttosto l'individuazione e la chiarificazione di quegli elementi utili a processare il tema portato

nel colloquio. Si parla quindi di lavorare con il sogno, e non di lavorare sul sogno: il materiale onirico è strumento di conoscenza al servizio del bisogno del cliente, e non oggetto di indagine in sé e per sé. Ascolto e riformulazione permettono al cliente, nella maggior parte dei casi, di attivare spontaneamente associazioni interessanti e risolutive. Quando questo non sia sufficiente, in alcuni casi può essere utile proporre esercizi che mirano a indagare un tema specifico e ad esplicitarne i significati.

Nella sessione esperienziale i partecipanti hanno realizzato sessioni di micro-counseling a 3 in cui si sono sperimentati alternativamente come clienti, come counselor e come osservatori. La condivisione finale è stata ricca e partecipata: il tema del sogno anche questa volta si è rivelato un potente attivatore di domande, di scoperte, di riflessioni e di conferme. Ma condividere i sogni significa anche creare ponti tra le persone: quando raccontiamo i nostri sogni notturni ci sentiamo, inevitabilmente, un po' più simili e un po' più vicini.

Bibliografia

Assagioli, R., (1973), Principi e metodi della psicosintesi terapeutica, Astrolabio-Ubaldini, Roma

Assagioli, R., (1993), Psicosintesi per l'armonia della vita, Astrolabio-Ubaldini, Roma

Bara B.G., (2012), Dimmi come sogni, Mondadori, Milano

Lawrence W.G., (2008), Introduzione al social dreaming, Borla, Roma

Morris Jill, (1987), Usare bene i sogni, RED, Como

Noble V., (2005), Il risveglio della dea (Shakti Woman. Feeling our Fire, Healing our World), TEA, Milano

Rogers C., (2012), Un modo di essere, Giunti, Firenze

Rossin, R., (2009), Crescere sognando, Edizioni La Meridiana, Molfetta, Bari

Sgobba, D., Il sogno: dalla Psicoanalisi alla Psicosintesi, in "Psicosintesi" n° 3, Aprile 2005, pag. 43-47

Siegel A., Bulkeley K., (2000), L'acchiappasogni. Manuale per la condivisione dei sogni in famiglia (Dreamcatching), Zephyro Edizioni, Treviglio, Bergamo

Whitmore D., (1993), Psychosynthesis counselling in action, Sage, London, UK

L'autrice

** **Maria E. Morici.** Professional Counselor AssoCounseling (ISCR. N. REG-A1450-2014).*

Si diploma in Counseling Umanistico – esistenziale presso la scuola C.R.E.A. di Milano con una tesi dal titolo "I sogni nel counseling - Potenzialità, applicazioni e limiti del lavoro con i sogni nell'attività di counseling". Approfondisce il tema-sogno attraverso sessioni di dreamwork (Istituto di Psicosintesi, Centro Milanese di Psicoanalisi Cesare Musatti) e percorsi di crescita personale. Attualmente collabora come counselor e formatrice con l'Associazione Zerodiciotto, di cui è Presidente e Socia fondatrice, e con Raima Communication, Società di Formazione extra-clinica e Marketing dedicata al Settore Medico-Dentale.

Famiglie speciali: percorsi con familiari di persone disabili

Graziella Nugnes e Sara Bugatti *

Il presente articolo descrive lo workshop "Famiglie speciali: percorsi con familiari di persone disabili" al convegno di AssoCounseling del 28-29 marzo 2015. L'articolo indica, seppure in estrema sintesi, i riferimenti teorici e metodologici di riferimento, afferenti al counseling somatorelazionale. Che è un tipo di approccio che mette al centro degli interventi il sentire, fisico ed emotivo, oltre che il pensare. L'articolo prosegue descrivendo i quattro step di cui si è composto lo workshop: presentazione delle conduttrici, del metodo e dei contenuti trattati; il racconto dei percorsi con genitori e fratelli di persone disabili; una parte esperienziale affinché quanto teorizzato e narrato divenisse esperienza in grado di mettere l'accento sulla consapevolezza cognitiva, corporea ed emotiva di ognuna delle partecipanti circa la relazione con un familiare; le conclusioni.

Lo workshop è stato pensato e realizzato per raccontare e far sperimentare, almeno in qualche misura, le caratteristiche proprie dei percorsi che le conduttrici realizzano da anni con familiari di persone disabili. Per questo motivo il metodo utilizzato per la conduzione dello workshop è stato simile a quello adottato nei percorsi, a partire dalla presenza di figure professionali: una counselor e una educatrice professionale.

Le cornice teorica e metodologica afferisce al counseling somatorelazionale. Che è un tipo di approccio che mette al centro degli interventi il sentire, fisico ed emotivo, oltre che il pensare.

Lo workshop si è composto di quattro step: presentazione delle conduttrici, del metodo e dei contenuti trattati; il racconto dei percorsi con genitori e fratelli di persone disabili; una parte esperienziale; le conclusioni.

Presentazioni

Il lavoro ha avuto avvio facendo sì che tutti si collocassero nello spazio a cerchio in modo che ognuno potesse vedere ed ascoltare in posizione paritaria. È seguita la presentazione delle conduttrici e delle partecipanti. Le conduttrici – una counselor e una educatrice professionale – hanno espresso la gioia del lavorare insieme e spiegato il valore aggiunto, consistente nella complementarietà delle due figure professionali, la prima a presidio del metodo, la seconda a presidio dei contenuti. Le partecipanti erano 13 donne tra i 30 e i 55 anni. Tre lavorano come educatrici e sono iscritte al primo anno di differenti scuole per counselor; due, già diplomate, lavorano nella scuola come insegnanti di sostegno; le altre lavorano specificatamente come counselor.

Fin dai primi momenti si è creato un clima di gruppo buono, disteso e facilitante. Tutte si sono posti in condizione di ascolto e di attenzione partecipe.

La narrazione dell'esperienza

Successivamente abbiamo contestualizzato la nostra esperienza dando alcuni elementi concreti.

Il lavoro è iniziato nel 2012 con due percorsi distinti. Uno per genitori di figli minori e l'altro per genitori di figli adulti. Ogni percorso si è articolato in 8 incontri all'anno, suddivisi per tipologia.

Incontri su temi specifici sentiti dai genitori come significativi per

se stessi e per i proprio figli. Ne sono un esempio la scuola, la salute, le vacanze, le amicizie. Durante gli incontri, in relazione al tema trattato, ai genitori è richiesto di mettere a fuoco, spesso in forma scritta, le proprie esperienze, ma anche di ascoltare le proprie emozioni, vissuti e pensieri. La fase successiva è quella della condivisione con gli altri, in base a un principio di autoregolazione, ovvero che ognuno è chiamato a dire ciò che sente adeguato e pertinente in quel momento, senza forzature. Infine le conduttrici raccolgono tutte le suggestioni emerse per porre l'attenzione oltre che sull'analisi dei problemi, sulla ricerca delle soluzioni.

Incontri per apprendere alcune tecniche e /o metodi su tematiche strettamente legate alla disabilità: es. gestione dell'aggressività, comunicazione aumentativa alternativa, sessualità, stimolazione basale.

Incontri con realtà territoriali particolarmente importanti nelle vite delle famiglie o con le quali è utile ampliare gli spazi di comprensione e condivisione. Ne sono un esempio le parrocchie, i medici di base, le assistenti sociali.

A questo lavoro con i genitori lo scorso anno è stato realizzato anche un percorso con i fratelli e sorelle di persone disabili, per offrire loro uno spazio di condivisione, per lavorare sul loro livello di accettazione e confrontarsi su come vivono la relazione con i loro fratelli.

Il gruppo ha manifestato molta curiosità e interesse circa le esperienze concrete realizzate con i familiari di persone disabili e sono state fatte molte domande: perché i gruppi erano divisi tra genitori di disabili adulti e genitori di disabili minori; come si poneva l'educatrice professionale che è sia conduttrice del gruppo che responsabile del servizio frequentato dal disabile; come si può lavorare con le famiglie che devono ancora attraversare l'accettazione della disabilità.

Lavoro esperienziale

Una volta raccontata l'esperienza abbiamo proposto un lavoro di carattere esperienziale per permettere ad ognuna di sentire in prima persona i significati della nostra proposta.

Il lavoro è iniziato con una breve meditazione guidata, orientata a favorire nelle partecipanti il contatto con le emozioni e i pensieri che riguardavano la relazione con un proprio familiare. La conduzione della meditazione ha visto un ampio riferimento agli elementi corporei ed emotivi della relazione "ricordate alcuni momenti trascorsi insieme, il suo corpo, il suono della sua voce, il suo modo di fare, i suoi atteggiamenti". D'altro canto la conduzione era orientata a far mantenere un'attenzione non giudicante nei confronti di se stessi "mentre ricordiamo l'altra persona rimaniamo consapevoli delle sensazioni che proviamo nel corpo, particolarmente nella zona del cuore. Non deve succedere niente di speciale, e non c'è niente da allontanare. Basta osservare e sentire". In particolare la focalizzazione è stata messa sul corpo, quale luogo di consapevolezza e di scoperta "prendete coscienza delle sensazioni fisiche, notate se per esempio c'è pressione o tensione nel petto o nella gola, fate attenzione a come sentite le braccia e le gambe. Lasciate che tutto vada da sé. Scoprite se queste sensazioni hanno qualcosa da dirvi. Siate consapevoli delle eventuali emozioni presenti: se c'è tristezza, gioia, affetto, preoccupazione, rabbia, dispiacere…. Lasciate che tutto vada e venga senza interferire, cercando di mantenervi in contatto con quello che provate". Le persone presenti hanno accettato di buon grado la meditazione, attraverso la quale ognuna ha entrare in uno spazio individuale e di contattare parti di sé significative. Verso la fine della meditazione sono state poste due domande, una relativa alle caratteristiche attribuite al familiare e l'altra relativa alla qualità della relazione con quella persona, a cui ogni partecipante avrebbe risposto mentalmente.

Terminata la meditazione è stato proposto un momento di passaggio per arrivare al lavoro successivo, di carattere maggiormente cognitivo, che consisteva nel collocare su una sagoma, attraverso semplici parole, le risposte alla domande poste al termine della meditazione ovvero, sia le principali caratteristiche attribuite al proprio familiare che le principali caratteristiche della relazione con quella persona.

Alla fine di questo lavoro, già ricco di stimoli, si è voluto aggiungere un altro aspetto, che mettesse in relazione i partecipanti in maniera più attiva. E lo abbiamo fatto attraverso un'esercitazione in cui ogni partecipante comunicava a un altro cosa aveva "scoperto" circa le caratteristiche della relazione con un proprio familiare. Questa parte del lavoro serviva a far sperimentare la dimensione del raccontare qualcosa di importante di sé a persone sconosciute o che si conoscono da poco. Esattamente come succede nei percorsi da noi realizzati.

In questa seconda parte si è entrati più in profondità ed il clima è stato denso di emozioni, dalla commozione alla preoccupazione; a mettersi in discussione, al sentirsi più leggeri.

Conclusioni

Per concludere riportiamo alcune parole delle partecipanti:

esperienza densa e forte, guardarsi negli occhi, veicolo per entrare in contatto con l'altro. Ero molto curiosa, quasi golosa di poter guardare qualcuno

alcuni ti dicono cose di sé, altri dicono cose che pensano su di te e altri cose che pensano ti possano piacere.

alcune cose di noi pensiamo di saperle, ma scriverle e sentirsele dire da qualcun altro aumenta la nostra consapevolezza

valore di partire dal corpo, il cuore è parte supportante fondamentale per il cambiamento

condividere ti restituisce la sensazione di non essere sola

siamo fatti di contraddizioni ma mi piace l'idea di trovare un equilibrio

se si riesce a trasferire un buon metodo, poi le persone capiscono i vantaggi che ne traggono e se lo sentono vicino…

Le conduttrici hanno espresso la loro gratitudine al gruppo per la bella esperienza fatta insieme e hanno condiviso la loro convinzione circa la fertilità del confronto fra figure professionali diverse, dalla cui collaborazione possono nascere nuove riflessioni ed aprirsi nuove prospettive finora nemmeno immaginate.

Bibliografia essenziale

Nugnes, G., Counseling organizzativo di gruppo e individuale. Un approccio nuovo, integrato ed efficace. In corso di pubblicazione

Le autrici

Graziella Nugnes

Dopo la Laurea in Sociologia a Trento e la specializzazione come formatrice (APS Milano), ho frequentato la scuola triennale per Counselor somatorelazionale IPSO di Milano. Sono iscritta al registro italiano dei counselor di AssoCounseling e componente di AssOrganizzazione (Milano). Da anni lavoro come counselor a favore del benessere delle persone e dei gruppi di lavoro, sia nel mio studio a Brescia sia nelle organizzazioni (profit, non profit, sindacato, e scuola) del nord Italia. Conduco classi di pratica bioenergetica.

www.sideris.it

Sara Bugatti

Ho una laurea magistrale in scienze dell'educazione, da 14 anni lavoro per la Coop.soc. C.V.L. di Lumezzane, che gestisce servizi per persone disabili. Da un anno sono coordinatrice del centro diurno disabili. Da 3 anni conduco con Graziella diversi percorsi, tra i quali: accompagnamento ai genitori, fratelli, adolescenti delle parrocchie, volontari.

Il Counseling sportivo con gli adolescenti

Alessandro Pardocchi *

"L'importanza del Counselor nel mondo sportivo è sempre più evidente soprattutto nelle fasi dell'età evolutiva dove l'atleta vive situazioni "particolari". Il Counselor ha il compito di aiutare attraverso la relazione nelle situazioni che possono generare vere e proprie problematiche soprattutto per gli adolescenti. Un esempio è il cosiddetto "drop-out sportivo" ovvero l'abbandono dello sport da parte dell'atleta per diversi motivi come la mancanza dei risultati, l'ambizione dei genitori, la pressione esterna che rende insopportabile proseguire un attività dove non si eccelle e nuovi interessi verso il mondo sentimentale / sessuale.

L'obiettivo del Counselor è essere in relazione con l'atleta, ossia deve stare nel campo dove si trova la specificità sportiva dell'atleta ed aiutarlo a gestire le emozioni in modo più consapevole. Tutto questo è possibile farlo andando a lavorare su diversi settori operativi in modo da enfatizzare l'aspetto ludico dello sport, sostenere e cercare di tramandare la logica del desiderio, saper esercitare la funzione del limite, valorizzare l'elogio al fallimento, migliorare la comunicazione tra gli attori del sistema (genitori, allenatori, compagni etc.. etc..), spingere l'allievo / utente a saper scegliere. Inoltre, per il counselor professionista, il mondo dello sport risulta essere anche un mercato molto ampio, quindi con utili risvolti professionali: infatti in Italia (secondo i dati del CONI) ci sono circa 17 milioni di praticanti; nel particolare caso dell'età tra i 15 ed i 19 anni il 63 % dei maschi e il 40 % delle femmine praticano attività sportiva presso associazioni o società iscritte a Federazioni. Il workshop ha affrontato in modo dinamico tutte queste considerazioni riportando esempi specifici in attività di counseling svolte con associazioni sportive ed atleti agonisti di alto livello nel settori giovanili di riferimento."

Il counselor sportivo è un operatore d'aiuto con specifiche particolarità, in quanto affianca, alle specifiche tematiche che hanno a che fare con le relazioni umane interpersonali e professionali, conoscenze formative, fisiche e psicologiche fondamentali per rapportarsi con atleti e sportivi, ma anche con il personale di supporto di una squadra o del singolo atleta. Questa definizione di "sport counseling" credo sia quella che più sintetizza, il campo di operatività del counselor nel mondo dello sport. Ma perché c'è bisogno di un counselor sportivo ? La domanda sorge spontanea e per la risposta potrei prendere in prestito una frase tanto cara ai formatori professionali dei cosiddetti "nuovi lavori" ovvero: "le nuove professioni nascono dai nuovi bisogni a cui la società tradizionale non riesce a rispondere in modo adeguato" ed infatti è così, oramai il ruolo dei coach tradizionali che avevano in mano tutta la situazione degli atleti non basta più.

Serve un esperto in grado di potenziare le capacità di relazione fra gli attori del sistema "sport" e in genere in tutte quelle situazioni che richiedono una relazione differenziata. Per un discorso di "mercato", come riferiscono i dati del CONI (i numeri dello sport www.coni.it/it/coni/i-numeri-dello-sport) il lavoro del counselor nell'età che va dai 15 ai 19 anni è quello più richiesto dalle società sportive. Infatti in quella forbice chiamata anche "periodo adolescenziale" nei ragazzi che praticano sport vi è estrema necessità di una figura che metta un po' di ordine e che abbia le competenze per gestire quella fascia di età molto critica. Ma facciamo un passettino indietro, e capiamo perché è cosi importante lo sport nell'era moderna.

Il motivo è abbastanza semplice parafrasando Pier Luigi Sassetti pedagogista counselor "Gli adolescenti di oggi sono tendenzialmente orientati verso **il sesso, la droga e l'oggetto / feticcio** (ovvero io sono quello che posseggo); si salvano quelli che fanno sport, danza, musica, arte etc.. etc.. ovvero quelli che coltivano una passione". Come diceva Jaques Lacan l'adolescente è un ragazzo, che a causa dell'ambiente che lo circonda, è nutrito con l'immaginario quindi fatica ad avere un

buon contatto con la realtà. Lo sport è la porta del limite personale che è il contatto con la realtà. La passione, l'impegno, il lavoro e per ultimo anche i risultati facilitano il giovane a sottostare alle regole (quelle del gioco) che possono solo essere osservate. Il quadro operativo del counselor in questo determinato ambiente è quello di lavorare con gli strumenti di ascolto e analisi della domanda e possibilmente di operare in prospettiva sempre differenziata: in ogni atleta deve emergere la propria soggettività. La posizione dell'operatore, invece, risulta essere quella di "trade union" tra le varie figure che entrano in gioco come ad esempio l'atleta, l'allenatore / dirigenti, la famiglia e lo psicologo dello sport che può avere la duplice funzione di supervisore (per il counselor) e terapeuta (per gli altri attori) nel caso ce ne sia bisogno.

Secondo il mio punto di vista il counselor dovrebbe "integrare" il suo intervento con una supervisione mirata o di equipe tra psicologo e counselor. Uno dei motivi di tale collaborazione è il rapporto dei genitori con il sistema sport. Spesso, anche se fortunatamente non sempre, questi hanno dei comportamenti errati e mandano dei messaggi non corretti per la stessa crescita globale del figlio; per rendere bene l'idea cito un affermazione di Piermario Calcamuggi, commissario tecnico della nazionale femminile di sci negli anni 80 che in un momento di sconforto dopo una discussione con il genitore di un'atleta, coniò una massima storica: **"Nello sport il futuro è degli orfani"**. Infatti, come ha scritto Sartre, se i genitori hanno dei progetti per i loro figli, i figli avranno immancabilmente dei destini... e quasi mai felici. A proposito della relazione tra genitori e figli una buona comunicazione è fondamentale e spesso ha degli ottimi risultati come quello di riuscire a rivalutare l'aspetto ludico dell'attività che può essere un grande antidoto contro il drop-out sportivo ovvero la prematura fuga dallo sport del giovane. Infatti se per ottenere risultati si punta solo sulla prestazione assoluta, senza capire se vi è un reale desiderio dell'atleta a praticare quella determinata attività, perdiamo l'occasione di creare un circolo virtuoso che si auto alimenta ovvero l'insieme di sport, divertimento, valori e

formazione . L'agonismo va un po' scardinato, bisogna ricreare un movimento pulsionale interno positivo più verso il principio del piacere e meno verso il dovere di vincere: a tal proposito sostenere il giovane verso l'osare è un grande atto operativo. Il ruolo dell'educatore (coach, istruttore, counselor, allenatore) dovrebbe essere quello di trasmettere al giovane sportivo la convinzione di dover essere "un genio dentro le regole" e che il fallimento non deve essere gestito come momento di frustrazione ma come momento di formazione e di crescita. Il fallimento può essere quel momento di vuoto dove viene sviluppata la voglia di rimettersi in gioco e di provare fino in fondo anche per il solo desiderio di farlo. Nella mia pur breve carriera di counselor sportivo ho potuto capire, anche sbagliando, quella che può essere una corretta strategia di lavoro; essa si basa su 5 punti fondamentali:

1) analisi del contesto
2) capire se e come intervenire
3) strutturare l'intervento con un accordo (verbale o scritto) e possibilmente definire anche degli obiettivi
4) comunicare il compenso
5) condividere col supervisore la strategia adottata

Io credo fortemente su questo ruolo operativo del counselor nell'ambiente sportivo; anche se non ce ne accorgiamo la società ne ha bisogno, sta a noi esser pronti per dare un offerta congrua e valida a ciò che il mercato chiede. Durante lo svolgimento del workshop ho avuto modo di integrare la mia esposizione con filmati tratti da due film molto belli e ad alto valore simbolico, uno è "l'arte di vincere" diretto da Bennett Miller con un grande Brad Pitt e l'altro è "la forza del campione" di Victor Salva; entrambi i film sono tratti da storie vere in ambito sportivo e fanno riflettere su come il cambio di mentalità e la relazione umana sono fondamentali nel mondo delle competizioni. Consiglio vivamente la visione di entrambe le pellicole a chi, come nel mio caso, è appassio-

nato di sport e vuole iniziare un percorso di lavoro in questo ambito.

Bibliografia di riferimento

Grassi, A., Ivancich, M., Rinaldi, A., (2002), Voci dal parquet. Counseling e mental training negli sport di squadra, Edizioni Selekta, Udine

Guidi, A., (2010), Dizionario di counseling e di psicoanalisi laica, Clinamen, Firenze

Sassetti, P., (2004), La pedagogia perversa tra Pasolini e Lacan, Clinamen, Firenze

Sorbara, A., (2013), Proposte di buone pratiche di counseling sportivo, Del Faro, Trento

L'autore

** **Alessandro Pardocchi.** Dopo una lunga carriera di informatico a tempo pieno ed allenatore part-time ha deciso di abbandonare i computer per seguire full-time la propria passione, lo sport, in questo periodo lavora come istruttore, personal trainer in sport come il Tennis ed il Triathlon ed avendo acquisito la qualifica di professional counselor opera in modo continuo in realtà dilettantistiche e professionali sportive anche nella relazione di aiuto.*

Lavorare sulla accettazione del cambiamento per riscoprire la gioia e la serenità anche nella terza età

Nicoletta Piardi *

Il metodo di counseling corenergetico, ad approccio corporeo, lavora sui cinque piani della personalità: corpo, emozioni, pensieri, volontà e spirito. Si mobilizza l'energia bloccata e si lasciano emergere le emozioni represse fino a comprendere quali immagini, modelli e pensieri boicottano la nostra vita facendoci sentire " vecchi" invece che persone con ancora ampie opportunità di crescita.

Con il metodo e le tecniche del counseling ad orientamento Core Energetico, è possibile accettare il cambiamento in ogni momento della vita, anche durante le crisi più forti,ritrovando serenità e gioia anche nella terza età. La Core Energetica lavora su tutti i piani della personalità umana, corpo fisico, emozioni che emergono dal lavoro corporeo, mente e pensiero con le immagini e i ricordi che contengono, volontà e capacità di scelta, spiritualità, cioè capacità di amare.

Attraversando i vari livelli, che spesso si intersecano o si alternano tra loro raggiungiamo ed espandiamo il nostro immenso potenziale di creatività e di amore, il centro di tutte le nostre risorse, che chiamiamo Center Of Right Energy (CORE) o anche Sé spirituale

Il nostro obiettivo, durante il lavoro, è quello di insegnare la strada al cliente perché con i suoi tempi e le sue forze possa raggiungere il suo Centro vitale, dove tutto diventa più facile, anzi dove tutto è possibile.

Dopo un breve contatto tenendosi per mano in cerchio e usando il respiro e il grounding (radicamento) inizia il lavoro corporeo: respirazione, stretching, movimenti di carica e scarica, salti, uso della voce, esercizi che mobilizzano i vari distretti del corpo, sciogliendo le tensioni che lo rendono contratto e impediscono alla energia vitale di scorrere liberamente. Scopo del lavoro fisico è aumentare l'energia nel corpo, elevarne la vibrazione e permettere di sentirla:ciò aumenta la vitalità, la fiducia e la sicurezza. Più siamo vitali e sentiamo l'energia scorrere nel corpo, più siamo in grado di vivere totalmente. L'energia non scorre solo nel corpo di ogni partecipante, ma anche tra un partecipante e l'altro. Il passaggio successivo è quello di entrare in contatto senza toccarsi, semplicemente guardandosi negli occhi camminando nella stanza.

Abbiamo così creato il gruppo, un gruppo che si scambia fiducia e sostegno anche senza parole.

Fiducia, senso di sicurezza e di appartenenza permettono di affrontare la parte di lavoro più toccante e la persona che deciderà di esporsi e di lavorare nel cerchio sa di potersi fidare, e supportata amorevolmente dal gruppo, che ora è centrato nel Core, lavora per se stessa ma anche per tutti gli altri.

Condividiamo in cosa consista il cambiamento quando l'età avanza e a cosa sia legata la paura di esso. Il cambiamento è in ogni fase della nostra vita ma quando gli anni avanzano spesso dobbiamo affrontare la fragilità fisica, la solitudine, il vuoto lasciato da molti affetti, lo stravolgimento di tante abitudini, ma soprattutto dobbiamo fare i conti con l'idea di non avere più molto tempo. Affiorano rimorsi, rimpianti, senso di ingiustizia, di inadeguatezza rispetto alle scelte del passato, di impotenza riguardo al presente, emergono tristezza, dolore e rassegnazione. Si fa strada l'idea di aver sprecato le proprie occasioni, di non avere tempo, di non poter fare più fare nulla se non rassegnarsi ad una vita vuota, mentre non ci si rende conto che magari il tempo, se viviamo nel presente ci offre anche molte opportunità per esempio un tempo

dilatato da usare solo per noi, per la nostra crescita personale e spirituale Ma dalla condivisione emerge anche un altro aspetto. La vecchiaia è un'immagine che ci portiamo dentro. Ci rendiamo conto di essere tutti d'accordo che la vecchiaia è una "opinione" e che dipende da noi decidere quando saremo vecchi.

> "Non si diventa vecchi per aver vissuto un certo numero di anni;
> si diventa vecchi perché si è abbandonato il nostro ideale.
> Gli anni aggrinziscono la pelle,
> la rinuncia al nostro ideale aggrinzisce l'anima.
> (Gen .Mac Arthur, 1945)

E possiamo restare giovani se crediamo e sentiamo che

> La giovinezza non è un periodo della vita,
> essa è uno stato dello spirito.
> (gen.Mac Arthur, 1945)

Siamo vecchi quando prevale in noi l'idea di non avere più tempo ed emergono rimpianti, rimorsi, un senso di fallimento per ciò che non abbiamo intrapreso, vissuto, portato a termine. È soprattutto la paura di non avere più sfide e interessi *"quando i rimpianti sovrastano i sogni"* (A.Einstein), e questo può accadere in ogni momento della nostra vita.

Per dimostrare come l'accettazione del cambiamento ci conduca in uno spazio di serenità, di pace, di tranquillità e di gioia usiamo un metodo che definiamo "delle tre sedie".

Esce dal gruppo una persona che desidera lavorare su un problema che la fa soffrire, proprio a causa del passare del tempo.

Anna (nome di fantasia) ha 45 anni, una buona relazione con Guido da alcuni anni, e non ha figli. Il suo problema è la paura di non avere più tempo per raggiungere questo obiettivo." Comincia ad essere tardi, poi non ci sarà più tempo, devo decidermi". Il particolare che colpisce nel suo atteggiamento fisico e mentale mentre parla è un senso di confusione, che lei stessa dichiara "non so se è un vero problema, non so cosa fare…ho paura che questa possibilità mi sia sfuggita per sempre".

Seduta sulla prima sedia, parla di sé. La sedia rappresenta la Maschera, quella parte di noi che mostriamo al mondo e nella quale ci riconosciamo come se fosse la nostra vera personalità, che ci fa apparire sicuri, decisi, integrati nel nostro mondo, mentre in realtà siamo spesso confusi, incerti ,insicuri,sfiduciati e Anna infatti dalla sua Maschera non prende responsabilità della sua situazione, ma critica,si lamenta fa la vittima, accusa e dice " è colpa tua ,tu non decidi,, tu non fai nulla , non sa cosa vuoi…". Via via che parla della situazione la sua energia cambia, da un vuoto emozionale cominciano a salire sensazioni forti che, dapprima confuse, cominciano a definirsi.

Il gruppo le rimanda che emerge rabbia dalle sue parole. Allora passa alla seconda sedia, quella che rispecchia il suo Sé inferiore, l'ombra, la negatività. Da qui come un fiume le sue emozioni esplodono: collera, disprezzo, rabbia, dolore, tristezza. Ma non c'è accusa. Lei si sta prendendo la responsabilità delle sue emozioni e batte in piedi per terra, storce con rabbia un asciugamano, picchia con aggressività un cuscino, urla il suo odio per il suo compagno incapace di decidere. Urla contro i suoi rimpianti, i suoi rimorsi, le scelte non fatte. Non dà più la colpa a Guido, ma riconosce la sua parte di responsabilità. Sfogate con molta energia queste sue forti emozioni a lungo trattenute negli anni, sale un velo di dolore e di tristezza perché improvvisamente si rende conto che la responsabilità di ciò che sta accadendo nella sua relazione e nella sua vita è sua e che solo lei, solo Anna, può modificare la situazione .Per un attimo si ferma e si ascolta. Le emozioni sono cambiate. Passa sulla terza sedia e sente pace e tranquillità C'è stato un uso cosciente della volontà e della capacità di scelta. Anna condivide ora con noi la sensazione forte che il suo problema può essere risulto. Sente l'amore per se stessa e per il suo compagno. Non sa cosa farà, ma si sente in pace e sente che il suo problema in qualche modo sarà risolto e sarà la soluzione migliore per lei e anche per la sua relazione.

Il passaggio tra una sedia e l'altra spesso non è così diretto, la persona stessa che sente il cambiamento dentro di sé si rende conto di dover "cambiare sedia" magari più volte e non sempre la persona riesce ad arrivare al suo Core dove si prova una sensazione di totale appagamento e amore. A volte ci sono troppe immagini e troppe resistenze che ci impediscono di arrivarci. È importante però sapere che, inevitabilmente lo raggiungeremo, basta esserci stati anche per pochi minuti una volta per sapere che esiste e che lì c'è il nostro immenso potenziale di risoluzione di qualsiasi problema, perché i dubbi si sciolgono e l' amore è presente e tangibile.

Dopo un breve ma intenso feedback, il gruppo si chiude con un senso di profonda gratitudine verso la bellezza e la pienezza che la vita ci concede in ogni momento..e ad ogni età..

Riferimenti bibliografici

Blake, S., (2004), A way of life: Core Energetics, New York , Universe, Inc

Lowen A., (1979), Espansione ed integrazione del corpo in bioenergetica, Roma, ed. Astrolabio

Piardi Nicoletta, (2015), Il counseling ad orientameno corenergetico in Rivista italiana di counseling, vol 2,n 1

Pierrakos, E., (1991), Il sentiero del risveglio interiore, ed. Crisalide, Spigno Saturnia (LT)

Pierrakos, J.C., (1974), Life Functions of the Energy Centers of Man, Nerw York, Institue for the New Age of Man

Pierrakos, J.C., (1975), The Core-Energetic Process in Group Therapy, New York, Institute for the New Age of Man

Pierrakos J.C., (1994), Corenergetica, ed. Crisalide, Spigno Saturnia (LT)

Pierrakos J.C , (2008), Amore eros e sessualità, ed. Crisalide, Spigno Saturnia (LT)

L'autrice

** **Nicoletta Piardi.** Formazione quadriennale in Evolutionary Therapy con John Pierrakos (USA) e Rupperto T. Lorusso (1996 - 2000) .Post graduate Course in C.E. e diploma in counseling ad orientamento core energetico (2001). Ha partecipato alla fondazione dell'Istituto Italiano di Core Energetica nel 1995 ed è stata assistente e referente della scuola dal 2000 al 2006. Dal 2006 è docente dell'Istituto Italiano di Core-Energetica. docente ospite e ordinario presso due scuole di counseling e ha un corso di Core Energetica presso l'Università della Terza Età di Castellanza (Varese). Dal gennaio 2015 è co-direttore dell'Istituto Italiano di Core Energetica e membro effettivo del CoreWorlwide.*

Workshop
Il counselor scolastico, agente positivo del cambiamento

Maria Cristina Pochintesta, Giorgio Carfagna, Paola Borriello *

Nel Workshop si presentano le **Linee Guida** del counseling scolastico, in corso di costruzione da parte del gruppo **AssoScuola** sulla base delle diverse esperienze sul campo.

Tali Linee Guida ambiscono a rappresentare uno strumento pratico e operativo per tradurre in realtà concreta il contrasto al disagio di adolescenti, famiglie, docenti.

Sono declinate **la funzione e le modalità operative** del counselor in una scuola superiore.

Il documento è in corso d'opera. Una volta completato, sarà sottoposto all'analisi del Comitato Scientifico di AssoCounseling, per ottenerne il riconoscimento quali Linee Guida del counseling scolastico.

Il Workshop è stata una prima occasione di confronto pubblico sui contenuti raccolti dalle esperienze realizzate nelle scuole medie superiori della Lombardia e del Piemonte, ed inserite nella nostra proposta di Linee Guida del Counseling Scolastico.

Nella presentazione della nostra proposta di Linee Guida siamo partiti dall'**individuazione degli obiettivi** che un Counselor si pone in un servizio interno alla scuola: il benessere di studenti, docenti, famiglie, declinati in tutte le componenti utili al loro raggiungimento.

Il cambiamento è la cifra caratteristica dell'ambito scolastico (la crescita dei ragazzi, l'evoluzione delle metodologie didattiche, l'evoluzione e maturazione anche dei genitori, il continuo nascere di nuovi problemi, minacce, opportunità). Il counselor è agente positivo dei cambiamenti necessari per il buon esito dell'attività di studenti ed insegnanti.

Attraverso l'**analisi dei bisogni** degli studenti, dei genitori, dei docenti, dei presidi e del personale non docente è stato analizzato, come e dove il counselor può intervenire in risposta a quanto emerge. Per l'identificazione dei bisogni è consigliato l'utilizzo di una traccia: una griglia di osservazione creata precedentemente, che tenga conto di tutti gli aspetti che caratterizzano la realtà scolastica.

Dall'individuazione dei bisogni, siamo poi passati ad analizzare come costruire un **progetto** di counseling scolastico: obiettivi, modalità e strumenti di lavoro, tempi di realizzazione, costi, verifiche intermedie e finali.

Nella costruzione del Progetto, abbiamo esaminato **gli interventi del counselor** nei confronti degli studenti, i docenti, il preside, i genitori e tutto il personale non docente coinvolto. In questa parte sono stati affrontati gli aspetti metodologici attraverso l'analisi di alcuni strumenti per la conduzione del lavoro individuale o di gruppo con gli studenti.

Si sono presentate **esperienze significative** fatte con genitori, con docenti e personale non docente (commessi e personale di segreteria) che è sempre coinvolto nella relazione con gli studenti e le famiglie.

La collaborazione fra gli adulti di riferimento è una condizione necessaria nel processo di crescita e cambiamento. A tale proposito è stata presentata la costruzione di una Rete interna ed esterna come supporto e integrazione all'attività del counselor.

La **rete interna** (Capo Istituto, docenti, educatori, tutor, psicologo, personale non docente) ha lo scopo di creare sinergia fra le figure adulte di riferimento che si occupano della crescita scolastica e personale dello studente.

Per **rete esterna** si intendono invece quelle strutture pubbliche e figure professionali con le quali il counselor deve da subito costruire un rapporto stabile, per potervisi poi rivolgere a fronte di problemi che esulano dalla sua competenza (Consultorio di zona, ASL, servizi sociali, forze dell'ordine ecc.).

Il counselor si trova talvolta ad affrontare problemi legati all'orientamento scolastico degli studenti o al riorientamento di giovani che manifestano particolari difficoltà nel percorso di studi intrapreso.

Nella nostra proposta di Linee Guida, fra i diversi compiti che il counselor svolge nella scuola, è previsto uno sportello di orientamento scolastico, là dove richiesto.

In questo caso il counselor accompagna lo studente a riflettere sul suo percorso di studi passato, presente e sulle prospettive future.

Entra quindi nel merito delle abilità del giovane e dei suoi interessi personali, valorizzandone le risorse. Passa poi ad analizzare le difficoltà scolastiche e le cause che le generano, le sue attitudini nello studio e gli aspetti relazionali con compagni, docenti e adulti di riferimento.

Durante il Workshop è stato presentato uno specifico progetto, realizzato in una scuola professionale di Novara.

Bibliografia - Counseling scolastico

AA.VV., Giori F. (a cura di), (2001), Adolescenza e rischio. Il gruppo classe come risorsa, Franco Angeli, Milano

AA.VV.,Torre G. (a cura di), (1997), Il primo colloquio con l'adolescente, Raffaello Corrtina Editore, Milano

Anderson E., Redman G., Rogers C., (1998), Come sviluppare l'autostima del bambino, Red, Como

Crone E., (2012), Nella testa degli adolescenti, Urra, Milano

Bartoletti, A., (2013), Lo studente strategico, Salani Editore, Milano

De Varda Gori P., (1997), Il gruppo classe come risorsa, Cortina, Milano

Dolto F., (1990), Adolescenza, Mondadori, Milano

Freddi C., (2009), La funzione del gruppo in adolescenza, Franco Angeli, Milano

Giusti E., (2005), Autostima. Psicologia della sicurezza in sé, Sovera, Roma

Gottman J., Declaire J., (1997), Intelligenza emotiva per un figlio, Rizzoli, Milano

Goleman D., (1996), Intelligenza emotiva, Bur, Milano

Imarisio M., (2007), Mal di scuola, Bur, Milano

Lancini M., (2006), Ascolto a scuola, Franco Angeli, Milano

Masoni M. V., (2001), Studiare bene senza averne voglia, Erickson, Trento

Maggiolini A., (1997), Counseling a scuola, Franco Angeli, Milano

Maggiolini A., Riva E., (2008), Adolescenti trasgressivi, Franco Angeli, Milano

Milan B., (2001), Strategie educative e disagio giovanile, Città Nuova, Roma

Monniello G., Quadrana L., (2010), Neuroscienze e mente adolescente, Magi Edizioni, Roma

Pelanda E., (2012), Non lo riconosco più, Franco Angeli, Milano

Pellai R., Boncinelli S., (2007), Just do it!, Franco Angeli, Milano

Pietropolli Charmet G., Riva E., (2001), Adolescenti in crisi Genitori in difficoltà, Franco Angeli, Milano

Pietropolli Charmet G., (2010), Amici, Compagni, Complici, Franco Angeli, Milano

Pietropolli Charmet G., (2009), Ragazzi sregolati, Franco Angeli, Milano

Pietropolli Charmet G., (2000), I nuovi adolescenti. Padri e madri di fronte a una sfida, Raffaello Cortina Editore, Milano

Provantivi K., Arcari A., (2009), La scelta giusta. Orientarsi dopo la terza media, Franco Angeli, Milano

Zanetti M. S. (a cura di), (2007), L'alfabeto dei bulli, Erickson, Trento

Metodo di studio - Apprendimento cooperativo

Polito M., (2010), Guida allo studio. Il metodo, Editori riuniti, Roma

Paoletti G., (2001), Saper studiare, Carocci, Roma

Johnson D.W., Johnson R. T., Holubec E. J., (2001), Apprendimento cooperativo in classe, Erickson, Trento

Cohen E. G., (1999), Organizzare i gruppi cooperativi, Erickson, Trento

Baldini G., Granieri B., (2002), Le risorse emotive nella scuola, Cortina, Milano

Gli autori

**** Maria Cristina Pochintesta***

Psicopedagogista, Insegnante, Professional Counselor a indirizzo Sistemico. Esperta del disagio adolescenziale. Ha lavorato dal 1980 nella scuola - in contesti "di frontiera" - occupandosi di adolescenti con difficoltà scolastiche e comportamentali, che vivono realtà familiari e sociali particolarmente difficili. Nei primi anni '90 ha identificato la necessità di una funzione di ascolto e accompagnamento degli allievi più problematici. Ha perciò progettato, promosso, introdotto e gestito una funzione di Tutoring prima e di Counseling poi nelle proprie scuole.

Ha sviluppato, 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 una scuola del Comune di Milano rivolto ai giovani, per il recupero degli anni scolastici.

Svolge inoltre attività di counseling con giovani e adulti.

Gli autori

**** 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.

Dal 2015 collabora con il Liceo Artistico "Casorati" di Novara sul tema del disagio nei gruppi classe. È Socio fondatore e segretario di As.Co.S. - Assistenza Counseling Sistemico - che in convenzione con il Comune di Novara, gestisce uno sportello ascolto per adolescenti e adulti loro prossimi.

È referente del gruppo di lavoro AssoScuola - Area nord di AssoCounseling.

*** 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 il Comune di Novara, gestisce uno sportello ascolto per adolescenti e adulti loro prossimi. È componente del gruppo di lavoro AssoScuola di AssoCounseling.

Workshop
Pensare e ripensare il lavoro che cambia: nutrire la mente attraverso una nuova pensabilità del lavoro in contesti di crisi

Annamaria Rigoni *

Il mondo del lavoro è stato attraversato negli ultimi anni da cambiamenti continui, a volte così rapidi e radicali che spesso non c'è il tempo, per le persone che lavorano, di comprenderli e di dare loro nuovo senso e significato. Per questo motivo spesso incontriamo, negli interventi di Counseling o di Formazione, clienti che ci chiedono di fermarci un attimo per accompagnarli nel ripensare alla loro situazione lavorativa e per esplorare insieme nuove strade e nuove progettualità.

Per venire incontro a queste esigenze, nell'Associazione Ariele è stato proposto un percorso di Counseling di Gruppo per riflettere su alcuni temi che sono molto significativi per le persone che lavorano, ma che raramente vengono affrontati.

Questo percorso, realizzato in tre edizioni nel 2013 e nel 2014 era rivolto a persone interessate al tema del "lavoro in contesti di crisi", sia da un punto di vista professionale (Responsabili del Personale, Counselor, Formatori, ecc.), sia da un punto di vista personale e si articolava in cinque incontri serali sui seguenti temi :

- crisi nell'identità lavorativa e nuova progettualità professionale e personale
- i licenziamenti, visti dai due punti di vista, quello di chi licenzia e quello di chi viene licenziato
- il mobbing, visto da tre angolazioni: la vittima, i capi e i colleghi di lavoro
- la relazione tra il lavoro di ieri (anni 60) e di oggi, tra realtà e idealizzazioni
- costruzione di un fil rouge tra i diversi temi e idee per un progetto di cambiamento

Scopo di questi incontri era quello di favorire una nuova pensabilità del lavoro, perché rileviamo che in questi anni il lavoro sempre di più si trova dentro importanti contraddizioni: è materialmente onnipresente, non solo durante i tempi/spazi dedicati all'attività lavorativa, ma anche nella nostra dimensione privata - invadendo le nostre conversazioni - e in quella pubblica - quanti talk show! - e nello stesso tempo è sempre di più un'entità astratta, distante, vissuta altrove, che ci opprime nei suoi eccessi, nella sua presenza e nella sua assenza.

Le vecchie simbolizzazioni del lavoro non funzionano più,spesso appaiono come degli slogan vuoti, le persone si sentono sempre più sole e "nude" davanti al lavoro non solo fisicamente e psicologicamente ma anche simbolicamente. Il lavoro invade ogni nostro spazio, ma nello stesso tempo è come se non avesse uno spazio dove sostare dentro di noi.

Durante il Workshop, presentato nell'ambito del Convegno di AssoCounseling è stata riproposta, anche se in forma modificata e ridotta, la metodologia utilizzata durante il percorso sopra citato, cercando di coglierne alcuni punti significativi.

Centrale, nella metodologia proposta dall'Associazione Ariele, è l'attenzione a ciò che emerge all'interno del gruppo, al fine di identificare degli schemi rigidi di pensiero (stereotipi) che sono stati ereditati o costruiti nel passato ma che possono limitare un vero apprendimento. A volte le persone si rifugiano dietro questi schemi perché è più semplice, perché aiutano a sopportare la sofferenza rispetto al cambiamento, all'inedito. Spesso si preferisce usare un modello noto anche se poco

fertile, piuttosto che attraversare "il mare delle possibilità" che il pensare richiede. È importante considerare che non c'è crescita personale se non c'è apprendimento, se non c'è la disponibilità verso un incontro tra soggetti differenti e verso la creazione di un sapere condiviso.

Per facilitare la costruzione del gruppo e per permettere a ciascun partecipante di scegliere liberamente quanto/quando raccontare di sé, ognuna delle cinque serate del percorso era stata costruita a partire da un film, i cui protagonisti diventavano dei "partecipanti" disposti a raccontare dettagliatamente le proprie vicende professionali e personali agli altri membri del gruppo. L'idea di fondo era quella di stabilire una relazione di vicinanza con i personaggi, riconoscere in loro parti di sé, o domande che riguardano la propria vita,in modo da poter dire, attraverso un commento alla loro storia, delle cose importanti e intime, ma in modo protetto, senza scoprirsi in modo eccessivo, intollerabile.

La visione di film viene spesso utilizzata all'interno dei contesti formativi, normalmente in forma di spezzoni e blob per veicolare e rafforzare dei messaggi/contenuti proposti dal docente. In questo caso invece si è voluto utilizzare lo strumento all'interno di un contesto di "Counseling di gruppo", con una modalità meno direttiva, centrata sulla relazione reciproca e sull'ascolto; lo svolgimento del discorso non era pre-pensato dal coordinatore, ma venivano ascoltati, accolti e amorevolmente accuditi tutti i pensieri nascenti.

I film prescelti erano tutti italiani, imperfetti, con delle lentezze, dei "buchi di sceneggiatura", che venivano presentati per intero, invece di identificare alcune scene specifiche, perché la nostra vita è così, comprende momenti in cui lavoriamo e stringiamo relazioni in ambito professionale e altri momenti privati,con le nostre relazioni familiari e affettive. In entrambi i casi a volte ci annoiamo, siamo confusi e incerti, oppure pieni di energia, ogni parte della nostra vita è indissolubilmente legata all'altra, tutte le scelte si influenzano e si intrecciano.

Nel Workshop è stata riproposta, almeno in parte, la metodologia applicata nel percorso, presentando un blob contenente alcuni brani

L'autrice

**** Annamaria Rigoni.** Professional Counselor ad indirizzo Psicosocioanalitico e Formatrice. Socia e Trainer presso Ariele – Associazione italiana di Psicosocioanalisi*

Svolge attività di Counseling e Formazione centrata soprattutto sulle relazioni di lavoro, declinate nei diversi aspetti: la relazione tra sé e il lavoro, la collaborazione nei gruppi, la leadership (in particolare quella femminile).

L'interesse verso il Counseling è nato mentre lavorava presso aziende multinazionali, occupandosi di Personale e Organizzazione: si era resa conto infatti che oltre alla dimensione razionale, mostrata nei documenti ufficiali e negli organigrammi, c'era un altro mondo fatto di sogni, bisogni, timori, fatiche, desideri, passioni che andava ascoltato per aiutare le persone a migliorare la relazione con se stesse e con gli altri nell'organizzazione e per aiutare i gruppi a lavorare in modo più collaborativo, per gestire i conflitti in modo costruttivo per sé e per gli altri.

Workshop
Donne in rete: counseling di gruppo per donne in bilico tra lavoro, affetti e spazi personali

Maria Sangalli, Cristina Tegon *

Da tre anni portiamo avanti il progetto "Donne in Rete", incontri di gruppo di counseling strutturati a tema. Siamo partite dall'idea che spesso la donna che lavora si trova sola ad affrontare sfide continue. Abbiamo sperimentato che mettere a disposizione uno spazio in cui condividere i proprio vissuti, senza timore di esporre le proprie fragilità, permette a noi donne di scoprire le nostre potenzialità, sviluppare la nostra creatività, ritrovare l'entusiasmo e un equilibrio positivo tra le diverse componenti della vita.

Donne in Rete nasce dalla considerazione che una donna si trova ancora oggi a fare i conti con una cultura antica che affida al genere femminile il compito di organizzare la vita familiare sia negli aspetti di base del lavoro di cura - cibo, salute, abbigliamento - che negli aspetti più sociali – relazioni, istruzione, tempo libero.

Questa eredità porta le donne a vivere con fatica, sensi di colpa e di inadeguatezza, rabbia e frustrazione gli innumerevoli momenti di scelta fra esigenze del ruolo lavorativo e richieste dell'ambiente familiare, o semplicemente bisogno di autorealizzazione e crescita personale. A ciò si aggiunge la consapevolezza che non è possibile rifarsi a modelli di successo perché le madri, le generazioni precedenti, sono cresciute in un contesto lavorativo, culturale e sociale completamente diverso.

Nel corso degli anni, nel lavoro di counseling individuale con donne che chiedono aiuto per uscire dall'impasse, ci siamo rese conto che quasi tutte reagiscono a queste sfide con la spinta a far da sole per dimostrare al mondo intero che ce la possono fare. Così abbiamo pensato di mettere insieme i nostri diversi approcci metodologici, per dare vita ad un percorso di counseling per donne, a cui abbiamo dato il nome di Donne in Rete, per sottolineare l'importanza della relazione tra donne, relazione che da sempre ha permesso a noi donne di sostenerci a vicenda nella condivisione della vita familiare e lavorativa, relazione che negli ultimi decenni si è spesso interrotta.

La nostra idea di base è stata integrare le chiavi di lettura e gli strumenti dell'Analisi Transazionale e della Gestalt per lo sviluppo della consapevolezza cognitiva e corporea.

Entrambi i modelli di riferimento fanno parte della famiglia delle psicologie umanistiche ed hanno in comune la visione di base positiva sulle potenzialità e le risorse che ciascuno di noi può attivare per migliorare la qualità della propria vita.

Il percorso che abbiamo ideato è riservato a gruppi di massimo 6 partecipanti, con orari e frequenza non pressanti e che si coniugano al meglio con l'organizzazione della vita di ciascuna, con regole di rispetto e riservatezza.

Si sviluppa su pochi incontri, con possibilità di prosecuzione e costruzione di un gruppo stabile.

Il clima di calorosa accoglienza, fiducia e comprensione permette di stabilire sin da subito un legame emotivo tra le persone che influenza positivamente e in maniera significativa il percorso di crescita dei singoli partecipanti.

Gli incontri sono strutturati in esercitazioni in plenaria, condivisione in coppia e momenti di debriefing utilizzando alcuni concetti base dei modelli di riferimento.

La condivisione del proprio vissuto e delle proprie fragilità permette di scoprire e sviluppare potenzialità e creatività attraverso risorse personali, ritrovando l'entusiasmo e la forza per affrontare nuovi orizzonti.

Abbiamo sperimentato la validità della proposta di esercizi corporei come "apripista", strada d'accesso immediata ad alcuni vissuti emotivi che possono poi essere decodificati e rielaborati, grazie a una rilettura secondo il modello analitico-transazionale e gestaltico. Sperimentare nella modalità corporea, ad esempio, come sappiamo difendere il nostro territorio, ci dice subito qualcosa di noi di cui non siamo sempre consapevoli.

I gruppi sono eterogenei per età, livello di istruzione, tipologia di lavoro, situazione familiare, focus personale, esperienze precedenti di lavoro su di sé. Nel colloquio iniziale, all'atto dell'iscrizione, noi counselor raccogliamo le informazioni di base per farci un'idea delle esigenze individuali e avere una prima fotografia del gruppo.

La diversità nel gruppo funziona come stimolo a entrare in contatto con nuovi punti di vista, esperienze e fasi di vita, spinge da subito a riconsiderare il proprio stato delle cose come "modificabile". Nei gruppi abbiamo avuto quindi donne che vanno dai 32 ai 55 anni, single, sposate, in coppia, con o senza figli, lavoratrici a tempo pieno o part time, dipendenti e libere professioniste.

Durante il workshop abbiamo raccontato quali sono le basi da cui siamo partite, la struttura del nostro lavoro e due case story che ci hanno particolarmente colpito.

Laboratorio

Abbiamo fatto sperimentare alle partecipanti come è possibile creare rapidamente un clima di fiducia e di condivisione permettendosi di contattare tematiche profonde.

Una prima fase di mobilizzazione e consapevolezza corporea ha permesso di lasciare andare le tensioni e recuperare una postura eretta più corretta. Questo primo lavoro attiva le energie e la concentrazione, riportando l'attenzione sul qui-e-ora.

In cerchio, a gruppi di cinque, ognuna dice il proprio nome ed esprime, con una parola, il suo stato d'animo. Inizia a svilupparsi, in questo modo, il senso di appartenenza, di permesso ad esprimersi e anche di differenziazione.

Leggiamo un brano (consegnando anche il testo scritto) che porta le partecipanti ad entrare in una dimensione immagine che è comunque una metafora della propria vita.

Poi consegniamo loro un foglio in cui si chiede di scrivere, e poi di condividere nei sottogruppi, il significato di essere donna oggi e l'evoluzione della metafora evocata dalla lettura. Spieghiamo che la condivisione da parte di ciascuna deve avvenire in un clima di accoglienza e ascolto attento da parte delle altre.

Chiediamo di scrivere su un post-it una parola che riassuma il significato di donna che hanno elaborato.

Raggruppiamo poi i post-it in tre sottogruppi secondo il riferimento agli stati dell'io dell'Analisi Transazionale: il Genitore, l'Adulto e il Bambino e constatiamo con piacere che la maggioranza appartiene allo stato del Bambino.

Infine, in plenaria, ognuna racconta quanto ha elaborato nel lavoro in sottogruppi. Per tutte è stato un lavoro di consapevolezza profondo. La principale considerazione che è emersa durante il giro di feed-back, è stata la sorpresa per tutte di essere state in grado di raccontarsi pur conoscendosi da così poco e di sentirsi ascoltate in modo vero e come

questo sia raro nella vita quotidiana.

Bibliografia

Piccinino, G., (2015), (a cura di), Le buone pratiche del counseling. L'apporto dell'analisi transazionale per promuovere il benessere nelle relazioni d'aiuto, FrancoAngeli, Milano

Valcarenghi, M., (2003), L'aggressività femminile, Mondadori, Milano

Jegge, C., (2014), Esercizi del metodo Vittoz, La Parola, Roma

Zinker, J., (2012), Processi creativi in psicoterapia della Gestalt, FrancoAngeli, Milano

Le conduttrici

**** Marina Sangalli***

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. È attiva come maternity coach a supporto della conciliazione fra vita personale e professionale.

**** Cristina Tegon***

Professional counselor ad indirizzo gestaltico.

Laureata in Fisica, ha una lunghissima esperienza nel campo tecnico-aziendale con ruolo di Team Leader. Esperta di terapie corporee, diplomata in massoterapia e in Shiatsu. Collabora e insegna

Progettare il proprio futuro professionale

Fernanda Siboni *

Dopo una breve introduzione sulle specificità del counseling in ambito aziendale e lavorativo e sulle differenze che contraddistinguono il counseling professionale rispetto alle altre tipologie, nel corso del workshop è stato presentato un metodo incentrato sulla "rappresentazione" della situazione da analizzare (proposta da una partecipante).

Ispirandosi agli insegnamenti di Bert Hellinger, il workshop ha permesso ai partecipanti di sperimentare un approccio metodologico volto fare chiarezza su cosa e come fare per progettare la propria evoluzione professionale nella direzione desiderata, partendo dall'individuazione e dal superamento degli ostacoli (condizionamenti) che derivano da situazioni presenti ed esperienze pregresse.

L'applicazione del metodo su un caso specifico proposto da uno dei presenti ha permesso di illustrare con immediatezza ed efficacia le peculiarità dell'approccio.

Schema dell'approccio metodologico seguito:

Premessa

La realtà che ci circonda può essere descritta come un insieme di sistemi interconnessi.

Attraverso il metodo proposto gli elementi significativi del sistema vengono rappresentati (messi in scena) in un lavoro di gruppo mediante persone o simboli. Così viene esteriorizzata l'immagine interna di un sistema, le sue relazioni, il suo contesto, la sua dinamica.

L'obiettivo è trovare una soluzione a un problema. Il problema è, nel linguaggio di tale metodo, la manifestazione di un disordine sistemico.

Vi sono, infatti, delle regole che sovraintendono il sistema stesso e che, se non vengono rispettate, generano disordine.

Le regole principali sono così sintetizzabili:

- all'interno del sistema ciascun membro ha un diritto di appartenenza secondo un ordine ben preciso
- ciascuno deve avere il proprio posto nel sistema (diritto di appartenenza)
- chi viene prima ha il diritto di precedenza (principio dell'anzianità o della competenza)
- se qualche membro appartenente ad un sistema ne viene per qualche ragione escluso, deve essere comunque riconosciuto e re-incluso
- ciascuno deve assumersi le responsabilità che gli competono
- nelle relazioni, all'interno del sistema, vi deve essere un "giusto" equilibrio fra dare e ricevere

La rappresentazione

Il concetto chiave è la creazione di un campo morfologico, un campo che dà delle informazioni.

Il punto di partenza è un approccio fenomenologico: ci si lascia influenzare da un contesto più grande attraverso un osservare aperto e senza intenzione. Si lascia che la scena agisca, ci si regola assecondando ciò che accade, lasciando che i fenomeni accadano.

SCOPO

- Trovare soluzioni a un problema
- Individuare le possibilità di sviluppo di una situazione
- Attivare processi di cambiamento a partire da una maggior comprensione di una situazione

PROCESSO

• La persona che richiede la rappresentazione ha dentro di sé una "domanda bruciante"

• Il conduttore aiuta il soggetto a focalizzare il problema/tema connesso alla domanda bruciante

• Il soggetto, sotto la guida del conduttore, sceglie le persone e i simboli che rappresenteranno gli elementi significativi connessi al problema

• Il soggetto posiziona nello spazio i rappresentanti scelti facendosi guidare dal proprio sentire

• Il soggetto osserva la scena di partenza

• I rappresentanti si focalizzano sul loro sentire: niente mente, solo sensazioni

BENEFICI

• Consapevolezza delle relazioni presenti nel sistema e maggior chiarezza rispetto alla soluzione cercata

Bibliografia di riferimento

Hellinger, B., (2013), Ordini dell'amore, Feltrinelli, Milano

Hellinger, B., (2011), Gli ordini del successo. Nella vita e nel lavoro, Tecniche nuove, Milano

Hellinger, B., Ten Hovel, G., (2001), Riconoscere ciò che è, Urra Apogeo, Milano

Ulsamer B., (2001), Senza radici non si vola, Crisalide, Latina

Le conduttrici

**** Fernanda Siboni***

Milanese, opera da 30 anni nel mondo della Consulenza Organizzativa, dello Sviluppo Risorse Umane e della Formazione.

Specialista in comportamento organizzativo, svolge attività professionale autonoma come coach, counselor e trainer intervenendo su individui e gruppi che operano nelle organizzazioni aziendali pubbliche e private.

Laureata in Filosofia e Master Practitioner in Programmazione Neurolinguistica, è Professional Advanced Counselor

Formatasi in Costellazioni Famigliari Sistemiche ed Organizzative, secondo il metodo di Bert Hellinger, ha seguito importanti progetti orientati al cambiamento organizzativo e alla trasformazione della cultura interna.

Iscritta all'Ordine dei Giornalisti della Lombardia come pubblicista, ha seguito progetti di comunicazione interna di varie realtà organizzative.

Ha svolto attività di Selezione, Formazione e Sviluppo Organizzativo presso la Direzione Risorse Umane di una nota società Multinazionale di Telecomunicazioni; successivamente ha collaborato per l'Università L. Bocconi di Milano nell'ambito dell'orientamento professionale.

Parallelamente, si è occupata di sviluppo personale insegnando tecniche di yoga e di meditazione.

Attualmente segue progetti in diverse aziende commerciali e di servizi occupandosi soprattutto di coaching e counseling individuale e di gruppo.

Obiettivo del proprio lavoro è oggi quello di aiutare le persone a coniugare benessere personale ed efficacia della performance lavorativa, mediante strumenti utili ad accrescere la consapevolezza di sé come mezzo per raggiungere la realizzazione personale e professionale.

Workshop
Il counseling Scolastico
un modello di intervento sistemico

Monica Teruzzi, Edoardo Bracaglia, Antonella Cucchi, Laura Mantegazza

Vengono presentate tecniche e buone pratiche di interventi di counseling scolastico svolti nelle classi presso scuole primarie e secondarie. Si farà riferimento anche a metodologie di Bomber, e Taransaud, e dei laboratori espressivi di consapevolezza emotiva, condivisione e comunicazione empatica. Verrà dato ampio spazio alla sperimentazione diretta delle attività proposte.

Dalla esperienza della nostra equipe di lavoro si è sviluppato un metodo di lavoro, attraverso le tecniche e l'impostazione del counseling scolastico, che da alcuni anni proponiamo con successo, all'interno di alcune scuole del territorio Milanese.

Il nostro modo di lavorare

Ci piace considerare il supporto teorico a cui facciamo riferimento come una sorta di "cassetta degli attrezzi" che coi counselor abbiamo a disposizione per strutturare il progetto e le attività che proponiamo ai ragazzi nelle scuole.

Come riferimenti utilizziamo:

• La Teoria dell'Attaccamento che ci consente di considerare le

persone anche rispetto alle loro strategie di adattamento all'ambiente, strategie che utilizzano in modo prevalente o integrato le Emozioni e il Pensiero, secondo combinazioni sofisticate e individuali, che diventa molto importante conoscere e individuare.

• La prospettiva ecologica dell'approccio sistemico, che tiene conto la complessità dei contesti nei quali le persone si trovano a vivere e a relazionarsi, tra i quali la Scuola, la Famiglia, gli Amici, l'oratorio, la palestra, e molti altri ancora.

• Il concetto di Mentalizzazione

• L'Empatia, quale caratteristica fondamentale che consente di risuonare consapevolmente dell'altro

Il nostro punto di vista

Sostanzialmente ci troviamo a riassumere il nostro sguardo osservativo dei diversi contesti nei quali ci troviamo a lavorare e, nello specifico nella scuola, caratterizzandolo attraverso i seguenti aspetti:

• Non ci sono problemi ma «comunicazioni».

• Non ci sono "diversità" ma ci sono significati da comprendere e da co-costruire

• Non ci sono ricette preconfezionate ma tecniche da sperimentare insieme

Come non capirsi, nonostante la buona fede

Figura 1: Effetti della risposta statica

Data la complessità del contesto scolastico, molto spesso, nonostante gli sforzi e la buona volontà di tutti, si tende a mettere in atto dei comportamenti e delle risposte a dati comportamenti che, invece di aprire a una comunicazione efficace e costruttiva, portano a continui fraintendimenti e incomprensioni.

Senza volerlo così si viene a creare una sorta di circolarità disfunzionale per cui, partendo da un "bisogno della classe" si crede di percepire quale possa essere il disagio sottostante, si corre il rischio di mettere in atto azioni che rientrano, secondo Taransaud (2014), nel novero delle "risposte statiche", che di fatto non contribuiranno a sostenere la comunicazione e di fatto riporteranno al bisogno iniziale della classe, che non si modificherà ne tantomeno troverà una soluzione possibile.

Quello che il nostro autore propone come approccio statico e inefficace, prevede che noi operatori, se inconsapevoli delle nostre problematiche personali e non in grado di ascoltare quello che, spesso tra le righe, l'adolescente cerca di comunicare, per alleviare e gestire il senso di impotenza, che proviamo mettiamo in atto comportamenti inefficaci.

Tra i quali abbiamo quello definito come:

• Il *Tutore dell'ordine*, che tende a punire o comandare attraverso un atteggiamento aggressivo e dominante. L'operatore è percepito come autoritario, quasi un dittatore, a cui l'adolescente si deve arrendere. Tale atteggiamento conferma al ragazzo che il mondo è caratterizzato da persone cattive che usano il controllo e il potere come elementi essenziali alla sopravvivenza.

• *Colui che ignora*: l'operatore smette di ascoltare, sminuendo le proprie parti che sanno prendersi cura dell'altro. Viene percepito come "senza cuore", solo centrato su di sé. Questo atteggiamento conferma nel ragazzo di essere poco meritevole dell'attenzione e delle cure dell'adulto.

• *L' Arrendevole*: è l'operatore che cede alle richieste del ragazzo, viene percepito come troppo debole, come un adulto fragile e non in grado di gestire le sue fragilità e il marasma che sente dentro di sè.

• *Il Salvatore*: è l'operatore che da un sacco di consigli, supporto, aiuto e protezione e che vien percepito come una figura potente e autorevole. Tale atteggiamento però rinforza il senso di incapacità e inadeguatezza del ragazzo che deve, per sopravvivere, contare solo su di sé e sul suo senso di onnipotenza (il sé onnipotente).

Tutti questi comportamenti non aiutano il ragazzo a evolvere, promuovendo fiducia, crescita e creatività ma gli confermano la sua idea del mondo come poco supportivo e rassicurante. Può contare solo su di sé.

Cosa possiamo fare: possiamo costruire insieme la relazione

Figura 2 - Costruzione della relazione

Il lavoro sul campo

Nella pratica del nostro lavoro iniziamo le nostre attività attraverso momenti di conoscenza "ufficiali". Normalmente all'inizio dell'anno scolastico facciamo un incontro in aula magna con tutti i ragazzi della scuola e uno con insegnanti e genitori, ai quali presentiamo le attività che faremo durante l'anno e i counselor che lavoreranno attivamente nella loro scuola.

Proponiamo:

- Laboratori nelle classi
- Incontri a tema con genitori e insegnanti
- Sportelli di ascolto aperti a ragazzi, insegnanti e genitori ad accesso spontaneo

Secondo il nostro modello di intervento, riteniamo fondamentale il momento di lavoro di gruppo con i ragazzi, che svolgiamo attraverso i laboratori a tema. I ragazzi hanno modo di conoscere gli operatori, creare un rapporto di dialogo e fiducia che favorirà la partecipazione allo sportello di ascolto, che avviene invece fuori dalla classe, in uno spazio dedicato, e in modo individuale (accogliamo anche piccoli gruppi di 2 o 3 ragazzi alla volta). Durante i laboratori utilizziamo diversi giochi di ruolo e attivazioni che consentono ai ragazzi di presentarsi al gruppo e di conoscersi un po' meglio, attraverso l'uso della creatività e il contatto consapevole con le proprie emozioni. Aiutiamo i ragazzi e ci aiutiamo anche noi operatori a comunicare e a trovare significati e sensi, magari nuovi, ai nostri comportamenti e allo stare insieme a scuola.

Il lavoro che facciamo con genitori e insegnanti, attraverso incontri individuali, in piccoli gruppi e in grande gruppo ci consentono di:

- Capire il funzionamento del bambino sulla base della sua storia (vulnerabilità, riattivatori post traumatici…)
- Identificare e "formare" *un adulto di riferimento* che funzioni come figura di attaccamento aggiuntiva
- Aiutare il bambino a regolare le sue emozioni
- Promuovere la costruzione di un'identità positiva

Stabilire una solida collaborazione tra scuola e famiglia ed eventuali servizi specialistici coinvolti

Bibliografia

Bombèr, L., (2012) Feriti dentro. Strategie pratiche per sostenere i bambini con difficoltà di attaccamento nelle scuole, Franco Angeli, Milano

Bowlby, J., (1988), Una base sicura, Tr.it. Cortina, Milano 1989

Taransaud D., (2014), Tu pensi che io sia cattivo?, Franco Angeli, Milano

Bertetti, B., Chistolini, Rangone, G., Vadilonga, F., (2003), L'adolescenza ferita, Franco Angeli, Milano

Baldoni, (2007), Modelli operativi interni e relazioni di attaccamento in preadolescenza, in Crocetti, Agosta, Preadolescenza il bambino caduto dalle fiabe, Pendragon, Bologna, pp. 54-77

Van der Kolk e altri, (1996) Lo stress traumatico. Gli effetti sulla mente, sul corpo e sulla società delle esperienze intollerabili. Tr.it. Magi. Roma 2009

Gli autori

**** Monica Teruzzi***

Counselor Supervisor e Formatrice e Didatta, laureata in filosofia e psicologia, membro del Comitato Scientifico di AssoCounseling, coordina la scuola di Counseling Sistemico dell'età evolutiva e l'area Scuola del CTA di Milano.

**** Edoardo Bracaglia***

Professional Counselor, Formatore, laureato in psicologia. Direttore della Rivista Italiana di Counseling di AssoCounseling. Si occupa anche di Disturbi dell'apprendimento e di metodologia di studio.

**** Antonella Cucchi***

Professional Counselor, da anni impegnata anche nell'editoria per bambini e collabora con una associazione che si occupa principalmente di disturbi dell'apprendimento.

**** Laura Mantegazza***

Professional Counselor, si occupa anche di inserimento lavorativo di persone con disabilità, mediante attività di counseling, tutoraggio, formazione e sostegno.

Il corpo ed il movimento come risorse nella relazione con se stessi

Riccardo Vanni *

Il workshop esperienziale si colloca nella cornice fornita dal convegno 2015 con l'obiettivo di far conoscere la possibilità di attingere, attraverso l'espressività corporea ed il counseling, a risorse sconosciute e a nuove risposte.

Tecniche corporee, come la Bioenergetica e la Danzaterapia, supportano il Counseling nel creare uno spazio accettante e senza giudizio.

Il counseling favorisce l'opportunità di focalizzare un intento/bisogno, mentre le tecniche corporee aiutano, attraverso il movimento del corpo, a liberare e a scoprire possibilità meno consapevoli. L'integrazione fornisce una possibilità espressiva come via facilitante.

"Quando le luci si spengono
poco per volta ci si abitua al buio
come quando il vicino, sollevando alto il lume, sigilla il suo addio.
Dapprima i passi si muovono incerti nel buio improvviso
poi lo sguardo si abitua alla notte
e senza incertezza affrontiamo la strada.
Ed è così nelle oscurità più fonde
il quelle notti lunghe della mente
quando non c'è luna che disveli un suo segno
quando non c'è stella che dentro si accenda.
E i più coraggiosi per un poco brancolano
e battono,a volte,dritti in fronte,contro il tronco di un albero
ma poi imparano a vedere
E allora è la Notte che si trasforma
o un qualcosa nella vista
che alla Mezzanotte si conforma
e la vita riprende quasi senza incertezza"

Emily Dickinson

Inspira ed Espira ….. Inspira ed Espira ….. Inspira ed espira …….

Come trasformare le parole in esperienza corporea? È la domanda che mi pongo per coniugare una disciplina/una tecnica/ una professionalità come il Counseling, prevalentemente verbale, con una prettamente corporea. Sappiamo che fare una camminata, correre o praticare un'attività fisica ci fa sentire spesso bene, ma altrettanto spesso non ci domandiamo il perché. Abitualmente non abbiamo bisogno di porci domande, però quando abbiamo a che fare con la nostra mente, con la capacità di generare dubbi, alimentare paure, le domande si rincorrono senza risposta, e la via più semplice diventa occuparsi di "altro". Ecco allora che conoscere strumenti validi, per riportarci a contatto con la terra ("grounding" in bioenergetica) e ri-centrarci per trovare nuove risposte, può essere prezioso.

La mia è una tra le tante esperienze di integrazione che, come mol-

ti colleghi, ho creato in modo spontaneo e naturale, dando forma alla mia storia personale e professionale. Il mio cammino è iniziato con uno stato di crisi: ero molto giovane, avevo 25 anni ed ero reduce da una esperienza affettiva e professionale finita male, mi ero trasferito all'estero tre anni prima lasciando territorio, famiglia, amici e lavoro, per investire in una nuova vita; tre anni intensi e ricchi, interrotti per fare ritorno con un fallimentare senso di vuoto. Colui che mi ha indirizzato alla terapia era un prete che, senza saperlo, faceva Counseling (anche perché nel 1985 in Italia era una professione ancora sconosciuta). Durante il percorso ho avuto la fortuna di ascoltare il mio corpo che mi ha indirizzato prima verso una terapia analitica (AT) e, poco tempo dopo l'incontro con una terapeuta corporea, la danza terapia. Ecco che la coesistenza di entrambi i percorsi con la partecipazione al gruppo DMT (danzamovimentoterapia) al lunedì e al gruppo di terapia al mercoledì mi hanno permesso di integrare due percorsi diversi ma complementari favorendo in tal modo un processo di evoluzione personale, ottimizzando la terapia stessa .

Con il tempo l'esperienza formativa personale si è trasformata anche sul piano professionale: ho seguito un percorso quadriennale in DMT e come conduttore di Classi di bioenergetica e Counseling .

Oggi la mia proposta professionale di Counseling espressivo artistico è formulata in percorsi individuali, di gruppo o nella formulazione residenziale, adattandosi alle varie esigenze .

L'osservazione è il compito che il sottoscritto si pone sempre come primo passo per comprendere l'esigenza delle persone davanti a me, al fine di rispondere ai loro bisogni. Osservare, stando insieme in uno "spazio" poco strutturato ma protettivo, con le basilari regole per salvaguardare benessere fisico personale e dei compagni, risponde al

macroscopico principio che **nessuno conosce meglio di se stesso le proprie esigenze**. Magari non abbiamo la consapevolezza sufficiente per riconoscerle e formulare la richiesta, magari siamo condizionati dalla nostra storia e dalle paure del cambiamento, ma profondamente nella parte più intima di noi conosciamo ciò di cui abbiamo bisogno: come sostiene C. Rogers, si tratta del *"principio attualizzante: ogni essere vivente tende a strutturarsi verso il benessere e la realizzazione delle proprie potenzialità adattandosi per quanto possibile all'ambiente"*.

Alcuni concetti applicati:

Il principio del minimo stimolo - sostiene Eva, figlia dell'analista William Reich - somiglia al comportamento dell'ostrica: se toccata dolcemente, un'ostrica semiaperta si apre totalmente; se invece la si vuole aprire con forza, si chiude e tale rimane per molto tempo. Quando non si resta sotto il limite della paura o del dolore, esiste il pericolo che la contrazione originaria (il trauma) si ripeta e la corazza si inspessisca anziché sciogliersi. Con l'aiuto del metodo gentile, i blocchi si possono sciogliere e possono emergere emozioni e ricordi di un trauma del primo periodo di vita, che può essere affrontato e curato. Se l'energia nel corpo fluisce, bisogna permettere a questo processo di svolgersi senza spingere né forzare.

Il principio attualizzante - Carl Roges, analista degli anni '40, parlava, come si è detto, di tendenza attualizzante che attribuisce a tutte le forme viventi, incluso l'uomo. È la forza naturale che sostiene ognuno di noi verso un'evoluzione individuale. In altre parole, è come se nel nostro mondo interiore vivesse già, in forma potenziale, ciò che noi potremo divenire. Nel corso della nostra evoluzione personale scegliamo di seguire e portare a realizzazione degli schemi potenziali che a loro volta si sviluppano in relazione all'ambiente esterno, in una sorta

di processo di adattamento. Sappiamo infatti dalle scienze biologiche che ogni organismo si muove per trovare soddisfacimento dei suoi bisogni nell'ambiente. Rogers sosteneva che alla base della non-direttività, vi è una concezione positiva dell'essere umano o della sua capacità di autoregolazione. *"L'individuo ha la capacità latente, se non manifesta, di comprendere se stesso nella misura richiesta per la soluzione del suoi problemi, come pure la capacità dl riorganizzare la sua personalità in modo da realizzare il grado di soddisfazione necessario al suo buon funzionamento"*. In altri termini, richiede delle relazioni sprovviste di minacce o di sfide alla concezione che il soggetto si fa di se stesso. Da un lato avremo così un organismo dotato di una capacità autoregolante e, dall'altro, un contesto relazionale ed ambientale che potrebbe favorire od ostacolare l'esplicarsi di tale capacità: tutto ciò presuppone pertanto la presenza nell'organismo di una tendenza che lo porta a raggiungere i fini che gli sono propri in un contesto di interscambio con l'ambiente: verrebbero, in tal modo, riconfermati quei due principi di conservazione ed espansione che sono stati considerati come basilari a livello della vita biologica e psicologica.

Empatia - La parola deriva dal greco "εμπαθεια" (*empateia*, a sua volta composta da *en-*, "dentro", e pathos, "sofferenza o sentimento"),[1] che veniva usata per indicare il rapporto emozionale di partecipazione che legava l'autore-cantore al suo pubblico.

Il termine "empatia" è stato equiparato a quello tedesco *Einfühlung*. e, solo più tardi, tradotto in inglese come *empathy*. Vischer ne ha anche definito per la prima volta il significato specifico di simpatia estetica. In pratica il sentimento, non altrimenti definibile, che si prova di fronte ad un'opera d'arte. Nelle scienze umane, l'empatia designa un atteggiamento verso gli altri caratterizzato da un impegno di comprensione dell'altro, escludendo ogni attitudine affettiva personale (simpatia, antipatia) e ogni giudizio morale. Fondamentali, in questo contesto, sia gli studi pionieristici di Darwin sulle emozioni e sulla comunicazione mimica delle emozioni, sia gli studi recenti sui neuroni specchio scoperti da Giacomo Rizzolatti, che confermano che l'empatia non nasce da uno sforzo intellettuale, è bensì parte del corredo genetico della specie. Si vedano al proposito anche gli studi di Daniel Stern.

Workshop al Convegno

Il gruppo dei partecipanti è stato di circa 20 persone, i 90 minuti a disposizione sono stati sufficienti all'obiettivo di farsi una esperienza personale del proprio corpo nella relazione. La conduzione, nei tempi e nella modalità, ha permesso ad ogni partecipante di vivere l'esperienza in modo positivo, raccogliendo elementi nuovi o sopiti delle proprie possibilità. Al termine uno spazio di confronto verbale ha confermato quanto scritto.

Inspiro ed espiro…… ascolto, osservo….. lascio che il corpo guidi la mente.

Bibliografia

Rogers C. R., (1973), Libertà nell'apprendimento, trad.it, Firenze, Giunti-Barbera

Stern D.N., (1998), Le interazioni madre-bambino, Raffaello Cortina, Milano

L'autore

**** Riccardo Vanni***

Si è diplomato in DanzaMovimentoTerapia presso l'Istituto RIZA Psicosomatica di Milano; ha lavorato, tra gli altri, con Marcia Plevin, Vincenzo Bellia, Paola De Vera D'Aragona, ed è iscritto all'Associazione Professionale DanzaMovimentoTerapeuti Italiana (APID). Professional Counselor AssoCounseling (iscr. A1058-2014), DanzaMovimentoTerapeuta APID (iscr. n. 75). Propone sessioni di counseling a mediazione corporea espressivo artistico, classi antistress di bioenergetica, corsi e sessioni di DanzaMovimentoTerapia.

03. Poster

Le Relazioni che nutrono

Atti del VI Convegno nazionale
Milano, 28/29 marzo 2015

Poster: Il counseling Familiare e dell'età evolutiva

Piera Campagnoli *

Il Counseling Familiare e dell'Età Evolutiva è un intervento professionale applicato al bambino e al suo disagio, ma anche alla famiglia vista come contesto relazionale in cui quel disagio si è sviluppato e confermato. Da un punto di vista teorico, il Counseling Familiare fa riferimento al lavoro di Carl Rogers strutturato e focalizzato sulla nozione di centralità della persona. Da un punto di vista applicativo sintetizza in modo fluido e flessibile l'approccio rogersiano con quello sistemico, prestando attenzione al soggetto nella sua dimensione individuale e familiare. All'interno di questo orizzonte epistemologico si considera la persona come una entità complessa: un individuo autonomo e responsabile di se stesso, ma anche membro appartenente a un gruppo. Il nucleo familiare è pensato e approcciato come un sistema vivente, dinamico, in movimento composto da una pluralità di soggetti, tra loro connessi e interagenti, che intrecciano relazioni.

Il Counseling Familiare e dell'Età Evolutiva è un intervento d'aiuto, un intervento preventivo che si applica a situazioni di malessere del bambino *nella* famiglia e di malessere *della* famiglia. Quest'ultima è da intendere il luogo in cui il bambino cresce e si definisce, ma anche il luogo in cui i genitori realizzano un loro processo di maturazione.

Il counselor lavora col bambino e con la famiglia attraverso un *modus operandi* che si avvale di una metodologia basata sull'integrazione di una componente rogersiana con elementi sistemici.

- La componente rogersiana dell'intervento considera persone e famiglie come soggetti unici con capacità di auto-comprensione e potenzialità trasformative interne. Il counseling familiare si propone come spazio di accoglienza e ascolto in cui è possibile esprimere i propri vissuti, comprenderli meglio, elaborare nuove immagini e attivare un processo di trasformazione qualitativamente più soddisfacente.

- La componente sistemica si rivolge alla persona nel suo contesto, lavora con la famiglia come composta di elementi interagenti favorendo la lettura e la trasformazione delle relazioni disfunzionali. La famiglia funziona secondo una logica circolare: ciascun soggetto è parte del sistema famiglia, influenza gli altri e da essi è influenzato. Favorire la scoperta di modalità comunicative nuove e più efficaci significa promuovere una circolarità positiva che si autoalimenta.

Il Counseling Familiare e dell'Età Evolutiva si propone come un intervento flessibile rivolto alla coppia, all'intera famiglia e/o a ciascuno dei suoi membri. Il counselor accoglie le persone e le loro interazioni, i singoli e il loro modo di manifestarsi; la sua posizione è allo stesso tempo interna ed esterna al sistema famiglia. Come interno al sistema crea empatia e accoglienza, come esterno favorisce l'emergere di nuovi significati e di nuove definizioni che rappresentano un differente e alternativo punto di vista. Esplicitare, condividere, comprendere, riprogettarsi: questi sono i momenti fondamentali che favoriscono nell'intervento di counseling il cambiamento.

Bibliografia

Gallese, V., (2006), "La molteplicità condivisa. Dai neuroni mirror all'intersoggettività", in Ballerini a., Barale F., Gallese V., Ucelli S., Autismo. L'umanità nascosta, Piccola Biblioteca Einaudi, Torino

Kirschenbaum, H., Land Handerson, V., a cura di (2008), Dialoghi di C Rogers, Edizione La Meridiana, Molfetta (BA).

LeDoux, J., (1998), Il Cervello Emotivo. All'origine delle emozioni, Baldini e Castoldi, Milano

LeDoux, J. (2002), Il Sé Sinaptico. Come il nostro cervello ci fa diventare quelli che siamo, Raffaello Cortina, Milano

Loriedo, C., Picardi, A., (2005), Dalla teoria generale dei sistemi alla teoria dell'attaccamento. Percorsi e modelli della psicoterapia sistemico-relazionale, Franco Angeli, Milano

Niccolai, A., (2005), Chi si prende cura dei genitori?, Armando Editore, Roma

Raggiunti, R., (1998), Introduzione a Husserl, Laterza, Lecce

Ricoeur, P., (2005), Percorsi del riconoscimento, Raffaello Cortina, Milano

Rogers, C. R., (1970), La Terapia centrata - sul - cliente,: Psycho di G Martinelli, Firenze

Rogers, C. R., (1971), Psicoterapia di consultazione, Astrolabio-Ubaldini, Roma

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

Saraceno, C., (2012), Coppie e Famiglie. Non è questione di natura, Feltrinelli, Milano

Stern, D. N. (2005), Il momento presente. In psicoterapia e nella vita quotidiana, Raffaello Cortina, Milano

L'autrice

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

Poster
Lavorare con le coppie: un percorso integrato

Alessandra Callegari, Alessandra Di Minno *

Il poster è stato realizzato per presentare **un progetto di counseling biogestaltico di gruppo per coppie**, articolato in percorsi che prevedono incontri di gruppo di due ore e mezza ciascuno, a cadenza bisettimanale. L'intento è di proporre alle coppie un'occasione di confronto in un ambiente accogliente e protetto, in cui portare tematiche relative alla relazione, alla vita a due, alla convivenza, alla genitorialità.

Ogni persona può trovare modo di lavorare sui conflitti nella coppia portando la propria verità, i propri bisogni e desideri, per arrivare a fare chiarezza sui vissuti emozionali e sulle credenze che condizionano i propri atteggiamenti e comportamenti, mirando a una maggiore consapevolezza, accettazione, serenità e benessere reciproci.

Lavorare con le coppie significa soprattutto lavorare su disagi e conflitti legati alle differenze di carattere tra i partner. Imprigionati entrambi nella "gabbia" della propria verità - non solo cognitiva, ma emozionale e corporea - percepita come "evidente" e quindi universale, nella relazione si trovano a doversi confrontare con la diversità dell'altro e con il fatto che esiste una verità altrettanto valida, a sua volta percepita come evidente e universale. Questo passaggio è fondamentale per avviare un processo nel quale i partner possano assumere una giusta distanza per vedere la relazione di coppia in termini dinamici, arrivando a trovare un "dizionario" che metta in comune i loro due diversi vocabolari.

L'importanza del carattere nel contatto con l'altro

La diversità è il sale della relazione, ma crea una serie di difficoltà di cui spesso non siamo nemmeno consapevoli. La diversità maggiore, in una relazione di coppia (ben oltre la differenza di genere maschile e femminile in quelle eterosessuali), è legata al carattere o personalità, struttura che rappresenta la cristallizzazione delle nostre difese infantili nel processo di adattamento precoce con l'ambiente.

Il carattere in realtà si forma già a partire dalla nostra vita intrauterina, in risposta alle esperienze derivanti dall'essere in relazione con la madre nella sua pancia. E in seguito tutte le esperienze, grandi e piccole, che facciamo dalla nascita in poi diventano altrettante occasioni per "forgiarlo", nel tentativo di proteggerci dalle ferite ricevute/percepite dall'esterno.

Il modo in cui veniamo accolti appena venuti al mondo, allattati e svezzati, il tipo di attaccamento a nostra madre, l'esplorazione dell'ambiente quando iniziamo a camminare, l'interazione con i nostri genitori: tutto questo, sullo "zoccolo duro" del temperamento iniziale derivato dal patrimonio genetico, contribuisce a creare il carattere, che è già ben riconoscibile intorno ai sei anni.

Anche se è il modo migliore che abbiamo avuto per gestire il nostro essere nel mondo e rispondere agli input provenienti dall'esterno, la struttura negli anni s'irrigidisce e diventa sempre più disfunzionale, portandoci a ripetere sempre lo stesso copione. Ed ecco che, soprattutto nella relazione con un partner, mettiamo in campo atteggiamenti e comportamenti che sono frutto di automatismi nevrotici e non di libere scelte, ovvero non sono risposte adeguate al qui e ora.

Il contatto con l'altro diventa in realtà un contatto fra "maschere" e si perde la qualità profonda della relazione, che dovrebbe partire da un contatto profondo con la propria verità per incontrare senza pregiudizi quella dell'altro.

Metodologia e strumenti di lavoro

Consapevolezza e conoscenza di sé con l'enneagramma

Un modo efficace per permettere ai partner di vedere le differenze caratteriali esistenti tra loro, comprenderle e (possibilmente) accettarle, offrendo la possibilità di modificare i propri atteggiamenti e comportamenti, è quello di lavorare con l'enneagramma.

Si tratta di una mappa di personalità ormai ampiamente diffusa in tutto il mondo e utilizzata in diversi ambiti, che permette non solo di riconoscere i vari tipi caratteriali (a partire dal proprio) e le loro caratteristiche disfunzionali, ma anche e soprattutto di lavorare su di sé consentendo un efficace cambio di paradigma.

Durante il percorso di counseling di gruppo vengono spiegati i vari enneatipi, ovvero le tipologie di personalità con cui ci presentiamo al mondo e interagiamo con gli altri, permettendo ai partecipanti di riconoscersi; e viene favorito un progressivo chiarimento delle differenze tra le persone che sono in relazione.

Il processo di trasformazione avviene per gradi, nel rispetto delle posizioni e dei punti di vista di entrambi, facilitando una sempre maggiore comprensione e apertura verso l'altro, senza soluzioni preconcette da parte dei conduttori del gruppo, che aiutano i partecipanti a trovare nelle proprie risorse delle possibilità concrete per uscire dal momento di difficoltà o di crisi.

Costellazioni, esperienze corporee e condivisioni in diadi

Nell'ambito degli incontri di gruppo vengono anche utilizzate le costellazioni biogestaltiche, che offrono la possibilità di "mettere in scena" una situazione, una dinamica, una relazione, utilizzando i pupazzetti "playmobil".

Mutuate dalle costellazioni familiari, le costellazioni biogestaltiche si rifanno creativamente all'approccio della BioGestalt®, integrazione armonica tra Bioenergetica e Gestalt. In questo modo si lavora sulla situazione così come viene percepita dalla persona che dispone la scena, per poi accompagnarla a intervenire sul sistema, con opportune modifiche delle posizioni dei pupazzetti, per sentire in che modo il sistema stesso può essere modificato e percepito e con quali conseguenze.

Lo scopo è quello di favorire e sviluppare un processo di crescita personale, lavorando sulla capacità di essere osservatori della propria realtà e di poterne diventare sempre più consapevoli. E il confronto fra le rappresentazioni dei due partner permette una maggiore comprensione del percepito dell'altro.

I partecipanti vengono anche accompagnati a fare esperienze di lavoro corporeo, che facilitano il contatto con sé e con l'altro, mentre la condivisione in diadi, a coppie e non solo, permette di sviluppare le capacità di ascolto empatico e di accoglienza senza giudizio.

Bibliografia

Ginger, S., (2004), La Gestalt, terapia del con-tatto emotivo, Mediterranee

Johnson S., (2004), Stili caratteriali, Crisalide, Latina

Lowen, A., Lowen, L., (2004), Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica, Astrolabio-Ubaldini, Roma

Marchino L., (2015), Mizrahil Monique, Counseling. Una nuova prospettiva, Mimesis, Milano

Naranjo, C., (1996), Carattere e nevrosi, Astrolabio-Ubaldini, Roma

Palmer, H., (1996) L'Enneagramma, Astrolabio-Ubaldini, Roma

Rogers, C., (1993), Un modo di essere, Martinelli

Yalom, I., (2014), Il dono della terapia, Neri Pozza, Milano

Le autrici

**** Alessandra Callegari.***

60 anni, counselor a indirizzo biogestaltico, lavora da molti anni con le coppie ed è condirettore di SIBiG, Scuola Italiana di BioGestalt a Milano.

**** Alessandra Di Minno**.*

46 anni, psicologa, counselor a indirizzo biogestaltico, ha una lunga esperienza come educatrice e formatrice e conduce gruppi sulla genitorialità.

www.counseling-bioenergetica.it

Poster
Progetto "StarBeneAScuola"

CTA MILANO – Antonella Cucchi e Laura Mantegazza *

L'Atlante dei minori in Italia (www.atlante.savethechildren.it) ci fornisce dati importanti circa l'imponente ricaduta sui minori della crisi economica e sociale attuale. È un dato di fatto che la crisi colpisca maggiormente chi possiede minori strumenti per affrontarla. Il nostro lavoro all'interno della scuola nasce proprio con l'obiettivo di fornire, individuare e promuovere la capacità di attivare quegli strumenti che consentono di esperire nuove opportunità e nuovi orizzonti.

E così, nel 2013, nasce il Progetto StarBeneAScuola del CTA di Milano che si pone la finalità di accompagnare i ragazzi (e non solo) nel difficile compito di costruire i loro progetti di vita attraverso l'offerta di pari opportunità di crescita, contribuendo a colmare le differenze sociali e culturali che ancora oggi limitano spesso il pieno sviluppo della persona.

Da dove cominciamo? Indubbiamente dalla scuola. Manifestazioni, leggi e riforme non bastano!

Il progetto, nato da un'esperienza di tirocinio presso la Scuola Secondaria Morosini Manara di Milano, si è trasformato dall'AA.SS 2014/2015 in una attività di counseling scolastico continuativa.

In seguito alla presentazione del progetto al Dirigente scolastico, agli insegnanti, ai ragazzi e ai genitori, la prima fase dell'intervento è stata di tipo osservativo. Per poter entrare nel sistema in modo funzionale è stato scelto di presentarci ai ragazzi con dei laboratori di classe. I laboratori, pensati in un setting che fosse quello tradizionale e abituale per insegnanti e allievi, hanno avuto lo scopo di attivare i ragazzi ad un lavoro emotivo e hanno permesso agli insegnanti di osservare direttamente le nostre modalità di intervento. I laboratori, su tutte le sezioni, hanno consentito di conoscere tutti gli alunni della scuola e i loro insegnanti, in un tempo relativamente breve ed in modo efficace. I temi trattati nel lavoro laboratoriale sono stati studiati per fascia di età per consentire un maggiore coinvolgimento dei singoli ragazzi ed avviare con loro, inizialmente con lavoro di gruppo, alcune riflessioni circa le possibili problematiche legate alla loro fase evolutiva, invitandoli ad approfondirle, qualora ne avessero avvertito la necessità, rivolgendosi allo sportello.

Tutto il lavoro di osservazione e quello laboratoriale sono funzionali all'instaurarsi di una relazione di fiducia tra counselor e ragazzi e tra counselor e insegnanti. Dopo il primo turno di laboratori, è stato attivato lo sportello di ascolto. Lo sportello di questo progetto è rivolto, in ottica sistemica, agli alunni, agli insegnanti e ai genitori. Abbiamo parallelamente offerto ai genitori e agli insegnanti incontri tematici di formazione, supporto e affiancamento con la cornice della Teoria dell'Attaccamento ed una visione sistemica delle relazioni. Per i docenti sono stati previsti interventi per aiutare la mediazione e la facilitazione comunicativa all'interno dei consigli di classe e del gruppo di lavoro.

Nella nostra esperienza all'interno del "sistema" scuola abbiamo potuto constatare i numerosi bisogni che i vari protagonisti del mondo scolastico portano quotidianamente. Lo sportello è stato visitato in gran parte dai ragazzi ma anche dai loro insegnanti, dai loro genitori e da tutto il personale scolastico. Il numero di colloqui effettuati nell'arco dell'anno (257 circa) sottolinea l'estremo bisogno di sostegno che la scuola, nella sua complessità e continua evoluzione sociale e pedagogica, richiede.

Questa nuova attenzione che pone la scuola nei confronti del disa-

gio e della promozione del benessere, colloca il counseling scolastico tra le possibilità di intervento attivo.

Tra gli obiettivi principali che ci siamo prefissate di perseguire nel nostro progetto, si pone quello di favorire un positivo clima scolastico per provare ad aprire una nuova comunicazione tra le parti, con confronti positivi e aperti tra gli studenti stessi e nella relazione con gli adulti. Altro punto fondamentale è quello di supportare le difficoltà degli insegnanti che si rapportano quotidianamente con tante figure diverse: gli alunni, i colleghi e i genitori. Spesso si sentono impotenti e demotivati di fronte alle richieste, anche emotivamente impegnative, di ragazzi o famiglie bisognose di particolari attenzioni. Anche le dinamiche tra colleghi sono spesso complesse e vissute in modo problematico. Uno dei ruoli del counselor a scuola è proprio quello di sostenere gli insegnanti nei momenti in cui sentono la fatica, affiancarli nei colloqui più difficili con i genitori e aiutarli ad entrare in una relazione positiva con i ragazzi, con l'intero gruppo classe o con altri adulti. Anche offrire ai ragazzi uno spazio esclusivo e protetto nel quale possano essere ascoltati, senza giudizio, in un ambiente creato per loro, facendoli sentire compresi e accompagnati nell'affrontare le loro difficoltà, rientra nelle nostre priorità. Fondamentale poi è tenere aperta una comunicazione attiva con la famiglia e sostenerla nella relazione con i ragazzi per favorire la crescita emotiva e fisica dei ragazzi stessi.

I risultati ottenuti dai laboratori a tema proposti in tutte le classi, dalle numerose ore di sportello d'ascolto aperto a tutti e dal vissuto delle nuove possibilità di confronto e di sostegno, aprono la strada alla consapevolezza che la scuola possa sempre più diventare "base sicura" dove trovare accoglienza, sicurezza e possibilità.

I limiti della rete cittadina (centri di aggregazione giovanile oberati, spazi gratuiti per il benessere psico-fisico con lunghi tempi di attesa…) ci pongono davanti a tanti quesiti e a tanta voglia di creare una nostra "rete" solida e aderente ai bisogni dei ragazzi.

La numerosa partecipazione al progetto, da parte di tutte le figure che ruotano intorno al mondo della scuola e il feedback positivo dell'utenza, ci dimostra che il progetto così strutturato ben risponde alle necessità e ai bisogni dell'istituzione scolastica, motivo per il quale abbiamo deciso di condividere la nostra esperienza in un momento di confronto così importante come il Convegno di AssoCounseling.

Bibliografia

Attili, G., (2007), Attaccamento e costruzione evoluzionistica della mente, Raffaello Cortina Editore, Milano

Baldoni, F., (2007), Modelli operativi interni e relazioni di attaccamento in preadolescenza, in: Crocetti G., Agosta R. (a cura di): Preadolescenza. Il bambino caduto dalle fiabe, Pendragon, Bologna, 2007, pp.54-77

Bertetti B., Chistolini M., Rangone G., Vadilonga F., (2003), L'adolescenza ferita, Franco Angeli, Milano

Bombèr, L.M. (2007), Feriti dentro, strumenti a sostegno dei bambini con difficoltà di attaccamento a scuola, tr. it. Franco Angeli, 2012

Bowlby, J. (1988), Una base sicura, tr.it. Raffaello Cortina, Milano

Crittenden, P.M., (2008), Il modello Dinamico-Maturativo dell'attaccamento, Cortina, Milano

Van der Kolk e altri (1996), Lo stress traumatico. Gli effetti sulla mente, sul corpo e sulla società delle esperienze intollerabili, trad. it. Magi, Roma 2009

Taransaud D., (2014), Tu pensi che io sia cattivo?, Franco Angeli, Milano

Le autrici

**** Antonella Cucchi***

Professional Counselor di AssoCounseling, da anni impegnata anche nell'editoria per bambini, collabora con una associazione che si occupa principalmente di disturbi dell'apprendimento. Ha partecipato fin dalla fase iniziale al Progetto "StarBeneAScuola". Il progetto è illustrato nella sua completezza all'interno della Tesi dal titolo: Progetto StarBeneAScuola, -Un' esperienza di counseling scolastico d'equipe.

***Email:** antonellafrancesca.cucchi@gmail.com*

**** Laura Mantegazza***

Professional Counselor di AssoCounseling, si occupa anche di inserimento lavorativo di persone con disabilità, mediante attività di counseling, tutoraggio, formazione e sostegno. Ha partecipato fin dalla fase iniziale al Progetto "StarBeneAScuola". Il progetto è illustrato nella sua completezza all'interno della Tesi dal titolo: Progetto StarBeneAScuola, - Un' esperienza di counseling scolastico d'equipe.

***Email:** lauragiovanna.mantegazza@gmail.com*

Poster
7 vie per l'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 terreste.

L'Ecocounseling nasce dall'incontro e collaborazione tra il Counseling e l'Ecopsicologia, uno promuove la riconnessione con la propria interiorità più autentica e l'altro col mondo di cui siamo tutti parte. La natura diventa punto di partenza e punto di arrivo in questo processo di ampliamento della, spesso, limitata e standardizzata idea che si ha di sé per riconoscerci parte del processo della vita in evoluzione. Nella natura diventa più facile contattare le parti più profonde si sé, si ampliano potenzialità percettive esterne ed interne, si riconoscono le leggi dell'interdipendenza che regolano tutti i processi del vivente, si ritrova la sensibilità nei confronti della bellezza, si allena l'empatia e la valorizzazione della diversità.

Oggi più che mai le persone vogliono e devono imparare ad attingere alle immense risorse personali ancora sconosciute e inutilizzate. I momenti di difficoltà, i cambiamenti improvvisi, l'incertezza del futuro, possono essere visti come un'opportunità per uscire da schemi abitudinari e dalla zona di confort e imparare ad ampliare le idea che si ha di se stessi e della vita, verso definizioni più ampie in grado di includere talenti, aspirazioni e valori nella propria vita quotidiana e di riconoscere le potenzialità di azione e di intervento trasformativo sulla realtà che sempre abbiamo a disposizione.

L'Ecocounseling si configura come una pratica che accompagna verso una visione esistenziale più ampia, verso una maggior consapevolezza dell'interdipendenza con l'ambiente circostante, con la dimensione "natura" e con il processo stesso della vita.

Gran parte del malessere esistenziale attuale, infatti, è originato proprio da una mancanza di radici e di visione, 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.

L'Ecocounseling combina e amalgama tra loro i benefici di:

- riflessioni filosofiche, per scegliere consapevolmente le basi valoriali sulle quali fondare la propria visione del mondo;
- crescita personale, per superare i limiti imposti da limitanti credenze su di sé, sugli altri e sulla vita;
- bilancio di competenze, approfondire la conoscenza di sé e dei propri talenti;
- coaching motivazionale, finalizzato al raggiungimento di obiettivi personali, relazionali o professionali;
- attività all'aria aperta, a stretto contatto con l'ambiente naturale, per vivificare l'organismo e per entrare più profondamente in contatto con la propria interiorità;
- e gruppi d'azione sul territorio, per scoprire in prima persona quanto l'impegno individuale, meglio ancora se coordinato con altri, può cambiare la realtà locale.

Se il Counseling nasce per venire incontro a un disagio individuale – traducendo in pratica i principi della psicologia umanistica ed esistenziale – l'Ecocounseling amplia il campo di osservazione e di intervento riconoscendo la relazione profonda tra *Homo sapiens* e Pianeta Terra e identificando nella frattura creatasi tra cultura e natura una delle cause delle concatenate spirali di malessere esistenziale individuale, sociale e ambientale, sempre più diffuse.

Basato sull'ampia visione dell'Ecopsicologia, l'Ecocounseling esplora la dimensione non più solo dell'"io", ma anche del "noi". Riconosce la fitta rete di inter-relazioni che collega tra loro individui, società e qualità di vita sul pianeta risvegliando l'attenzione nei confronti della comunanza di destino nella dimensione terrestre. Opera nel campo della prevenzione e della relazione di aiuto per favorire un maggior benessere esistenziale collettivo facendo prima di tutto attenzione ai singoli individui e alla loro valorizzazione.

Partendo dal presupposto delle profonde interconnessioni tra micro e macro – cioè tra ecosistema intrapsichico, interpersonale, sociale e ambientale – l'autorealizzazione personale viene finalizzata a un più armonico ed efficace funzionamento di ecosistemi via via più ampi: se ho chiaro chi sono e cosa mi piace fare, potrò attivami per trovare il mio posto giusto nel mondo, per "fare cose utili alla vita".

In sintesi, l'Ecocounseling si propone di aiutare a far ritrovare il senso di potere ed efficacia personale, e di conseguenza quello ancor più potente dell'azione congiunta su un piano sociale. È questo l'atteggiamento che è più importante e urgente sviluppare in un'era di grandi cambiamenti che ci richiederanno di trovare soluzioni di armonica convivenza e di sostenibilità per tutti gli abitanti di questo bel pianeta verde e azzurro.

L'EcoCounseling trova applicazione pratica in 7 diversi ambiti:

DIMENSIONE PERSONALE - Conoscenza, valorizzazione di sé e autorealizzazione, per attivare assertività e volontà.

RELAZIONI INTERPERSONALI - Competenze di comunicazione ecologica e allenamento alla collaborazione e alla co-creazione

PET RELATIONSHIP - Rispetto e collaborazione con gli animali nell'ambito di attività assistite con gli animali e pet therapy

NATURA - Riconnessione con l'ambiente, revitalizzazione a contatto con la wilderness e prevenzione della sindrome da Deficit di Natura

UMANITÀ - Promozione di cittadinanza terreste, progettazione partecipata e ricerca di nuovi stili di vita

ORGANIZZAZIONI - Rinnovamento organizzativo ispirato ai principi della visione ecocentrica e alla teoria della complessità

DIMENSIONE TRANSPERSONALE - Esplorazione oltre i confini dell'identità personale per entrare in dialogo con livelli di coscienza più sottili.

In ognuno di questi, attraverso pratiche di crescita personale, allenamento dell'intelligenza emotiva e dell'intelligenza ecologica, meditazione camminata e molta attività artistica ed espressiva, l'ecocounselor si troverà a mettere in atto il ruolo di facilitatore di un salto di qualità sul piano della consapevolezza, un passaggio che, in Ecopsicologia, viene definito "da Ego a Eco".

Bibliografia

Capra, F., (1990), Il punto di svolta (The turning point, Simon and Shuster, New York, 1982), Feltrinelli, Milano

Clinebell, H., (1996), Ecotheraphy, Fortress Press, Minneapolis, USA

Cohen, M. J., (1997), Ricongiungersi alla natura (Riconnecting with Nature, Michael J. Cohen,

1997), Gruppo Editoriale Futura, Milano

Danon, M., (2000-2014) Counseling, Red, Como

Danon, M., (2006), Ecopsicologia - Crescita personale e coscienza ambientale, Urra-Feltrinelli, Milano

Goleman, D., (2010) Intelligenza ecologica, Rizzoli, Milano

Hillman, J., (2001), Il piacere di pensare, Rizzoli, Milano

Melucci, A., (2010), Passaggio d'epoca – Il futuro è adesso, Ledizioni, 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

L'autrice

**** Marcella Danon***

Psicologa, supervisor counselor e giornalista. Dopo un'esperienza di vita e di lavoro di dieci anni all'estero ha portato in Italia l'Ecopsicologia, direttamente dalla California dove questa nuova disciplina è sorta e si è consolidata. Ha fondato a Osnago (Lc) nel 2004 "Ecopsiché - Scuola di Ecopsicologia", per coniugare consapevolezza personale ed etica ambientale. È la rappresentante italiana dell'associazione internazionale European Ecopsychology Society (EES).

È co-fondatrice del "CREA, Scuola di Counseling umanistico esistenziale", a Milano, e insegna dal 1999 in corsi triennali di formazione al Counseling, con particolare attenzione alla Psicosintesi.

Autrice di numerosi libri sull'autorealizzazione personale - tra cui Stop allo stress (Urra-Feltrinelli 2012), Direttore d'orchestra di se stessi (e book Shamba 2011), Ecopsicologia - Crescita personale e coscienza ambientale (Urra-Feltrinelli 2006), Counseling (Red 2000-2014) e giornalista nel campo delle nuove idee emergenti. È direttrice responsabile della webzine "ECO-WE, la voce italiana dell'Ecopsicologia".

L'approccio dell'analisi transazionale in un percorso di counseling post trauma Percorso di counseling con i dirigenti licenziati

Roberta Martini *

Il progetto: gli obiettivi

I percorsi di counseling che racconteremo riguardano un progetto commissionato alla società di consulenza per cui lavoro, Studio Associato Acotè, dalla società cfmt - Centro di Formazione Manageriale del Terziario - una business school specializzata che è nata su iniziativa di Confcommercio e Manageritalia, che vanta una knowledge community di oltre 20 mila dirigenti e 8 mila aziende del settore terziario.

L'intervento ha riguardato una popolazione di manager licenziati, per i quali si era articolato un progetto che contemperasse più interventi - formazione in aula, assessment e counseling - al fine di favorire e facilitare i dirigenti a vivere questa fase della loro vita più serenamente, anche grazie ai supporti ricevuti, ma soprattutto ad agevolare il loro riposizionamento professionale.

I percorsi di counseling summenzionati - denominati percorsi di Guida - erano stati progettati prevedendo la figura di un professionista certificato counselor che, attraverso il dialogo e il confronto, affiancasse il manager nella costruzione di un piano d'azione personale fattibile per il riposizionamento professionale. Gli interventi di counseling erano stati progettati secondo una modalità che presumesse due possibilità di orientamento: rientro in azienda/consulenza oppure imprenditoria.

Ho seguito 21 managers nei percorsi di Guida - senza contare quelli affiancati negli interventi di assessment - ciascuno da me affiancato per un periodo di circa 4 mesi, con 8 incontri ogni 2/3 settimane, della durata di 90 minuti ciascuno. I managers all'epoca del licenziamento erano D.G., A.D. e Direttori in diversi ambiti e settori merceologici: marketing, comunicazione, personale, commerciale, amministrazione & finanza; nei settori merceologici della grande distribuzione, alimentare, servizi, alta gioielleria, terziario, IT e telecomunicazioni, farmaceutico, bancario ed energie rinnovabili.

I risultati

Possiamo così riassumere i risultati conseguiti, rilevati mediante la somministrazione di un questionario di gradimento:

• Soddisfazione del cliente rispetto alla validità del percorso di counseling:

Tutti i 21 soggetti, in una risposta che prevedeva un range da 1 a 10, hanno contrassegnato dall' 8 al 10.

• Riposizionamento nel mercato del lavoro:

- 4 managers hanno intrapreso la strada imprenditoriale, anche se venivano da esperienze di dipendenza in multinazionali;
- 7 managers hanno trovato una occupazione in linea con le loro expertices prima della fine del percorso;
- 4 managers hanno trovato una occupazione in linea con le loro expertices dopo la fine del percorso, nel primo e secondo mese successivo all'esperienza di counseling;
- 2 managers hanno trovato una occupazione in linea con le loro expertices dopo la fine del percorso, entro i sei mesi successivi all'esperienza di counseling;
- 1 manager ha trovato una occupazione in linea con le sue competenze ma in un ambito merceologico differente dopo un anno dalla fine del percorso;
- 3 managers sono ancora in cerca di occupazione, in specifico 2 hanno finito il percorso circa un anno fa e l'altro manager ha finito il percorso nel mese di marzo 2015.

1. Condividere la propria storia: la prima pulsione vitale che muove il cliente verso il percorso di counseling

Nonostante il recente "trauma", il cliente, il professionista licenziato, sente l'urgenza, quasi istintuale, di **condividere** il suo dolore con qualcuno. Cerca conforto, vicinanza , protezione, ascolto, comprensione dei propri sentimenti e del proprio vissuto nonché coccole. Molto spesso risulta più facile ed utile raccontare i propri vissuti di tristezza, rabbia e paura con una persona estranea, un professionista capace di

mettere in atto degli atteggiamenti e dei comportamenti che favoriscono l'ascolto, lo scambio e il confronto, in una dimensione di accoglienza, assenza di giudizio e valorizzazione dell'altro per quello che è.

2. Identità di genere: un diverso atteggiamento e comportamento che muove il cliente verso il counselor

Abbiamo affermato che entrambi i soggetti, donna e uomo, sentono il bisogno di essere ascoltati, seppur mossi da una spinta fondante differente.

Da una parte il **cliente-uomo** fatica a condividere fino in fondo la sua disperazione immediata con i familiari, proprio per un senso di vergogna e per il desiderio di protezione verso i suoi cari. Il **senso di vergogna** deriva dal non riuscire a sentirsi più totalmente adeguato, soprattutto nella dimensione professionale. Nascono domande e dubbi, nel proprio dialogo interno, sull'efficacia del loro operato: "Dove e quando ho sbagliato? Ho fatto il possibile? Avrei potuto fare diversamente? Ho percepito i segnali di allarme? Mi sono tutelato? Perché proprio a me?" Questo dilemma interiore li rende timorosi, titubanti e, nel desiderio di proteggere il proprio nucleo familiare e non perdere credibilità ai loro occhi, non vogliono esplicitare completamente le loro paure e i loro dolori.

Per quanto riguarda il **cliente-donna**, il più delle volte, quest'ultima ha il bisogno di **rivivere, ripetutamente**, l'accaduto. Accade, a volte, che sia impossibilitata nel farlo con la propria famiglia, perché il compagno, in quanto uomo prevalentemente teso al fare invece che alla parola e con la buona intenzione di aiutarla e di farla uscire dalla sofferenza, tenta di riattivare, fin da subito, la parte propositiva della propria consorte, senza lasciare un tempo adeguato di inerzia, ascoltando i suoi sentimenti. Questo atteggiamento, che le clienti percepivano, per lo più,

come assenza di ascolto, faceva aumentare ancora di più la rabbia, portandole o a chiudersi in sé isolandosi oppure a reagire contro la famiglia, così come avevano appreso a fare nel contesto professionale a cui appartenevano, almeno nell'ultimo periodo.

Da qui il valore del professionista, un soggetto estraneo dal punto di vista affettivo, con cui poter condividere profondamente e liberamente i propri sentimenti.

3. Il valore del professionista: un ascolto affettivo, non giudicante e valorizzante

Il professionista, in questi percorsi di counseling post trauma, diventa, per più fattori, l'interlocutore privilegiato per il cliente, perché in grado di favorire nuovamente la connessione con le sue emozioni "sequestrate", così da introdurre di nuovo un pensiero lucido e razionale, finalizzato al proprio benessere.

Le qualità dell'ascolto del counselor sono:

accogliente= in A.T. *"Protezione"*: attenzione, interesse, cura, protezione e comprensione che servono per rincuorare il cliente rispetto alle conseguenze disastrose che si immagina derivino dalla sua situazione attuale.

non giudicante= in A.T. *"Permesso"*: imparzialità, lungimiranza e stima. Nell'ascolto è importante sentire le emozioni proprie e quelle della persona che si sta ascoltando, ma rinviare il giudizio. È fondamentale ascoltare l'altro e ascoltare quello che avviene dentro di noi, sospendendo il giudizio di ciò che accade: semplicemente esserci per la persona, dandogli dei messaggi che contraddicono attivamente le contro-ingiunzioni del copione del cliente. Questo punto merita un'ulterio-

re precisazione. È fondamentale che il counselor che decide di seguire un cliente che ha subito un evento traumatico, attraverso un percorso di counseling abbia l'attitudine di sospendere il giudizio proprio nel momento in cui il cliente medesimo racconta l'accaduto. Esiste un tempo attraverso il quale ragionare insieme al cliente su quale potrebbe essere stata la sua responsabilità nel mettersi nei "guai" rispetto alla propria storia autobiografica. Questo momento va posticipato fino a quando non è il cliente stesso che desidera riflettere su come si è confrontato rispetto all'esperienza del licenziamento. Il counselor quindi è naturalmente sollecitato a sentire in modo empatico i sentimenti e le percezioni del proprio counselor.

In caso contrario il cliente subirebbe nuovamente un giudizio che lo porterebbe a rinforzare la sua opinione di etichettatura sociale, di cui parleremo più avanti.

Valorizzante = in A. T. "*Potenza*": analizzare gli eventi dalla prospettiva del cliente per cogliere profondamente la sua emozione e la sua ragione, stimandolo, dandogli dei messaggi con una forza e un vigore tali da restituirgli una maggiore consapevolezza di sé rispetto alle proprie capacità di sentire, pensare ed agire.

4. Sequestro emotivo: dallo stato di emergenza/sopravvivenza allo stato di esistenza

Il dolore derivante dal licenziamento ha prodotto nel cliente quello che D. Goleman definisce compiutamente ***sequestro emozionale***, ossia una incapacità di elaborare un pensiero che permette di uscire dallo stato di emergenza, pregnante di un'emozione di paura, rabbia e tristezza che innesca reazioni ancestrali di combattimento oppure fuga. In altre parole è una fase caratterizzata dall'emotività che ha preso il sopravvento, sia nel dialogo interno del cliente quanto nelle relazioni con gli altri. Combatte contro di sé, non riconoscendosi più il giusto valore e scappa dal mondo esterno, pericoloso, in quanto ha la sensazione che gli restituisca una percezione di sé di quasi totale inadeguatezza. È quasi incapace di un pensiero ponderato che apporti comportamenti volti al suo benessere.

Mai come in questa fattispecie di percorso di counseling è conditio sine qua non partire dalle emozioni, pena l'efficacia dell'intero percorso. Diventa fondamentale rivivere gli eventi portati dal cliente, non tanto per capirli e razionalizzarli insieme a lui, restituendoli nel rispecchiamento, quanto per riviverli emotivamente, così che **l'emozione riconosciuta ed accolta** per quella che è stata ed è, diventi supporto per un pensiero nuovamente positivo.

Come suggerisce Daniel Goleman per questi accadimenti emotivi molto forti è possibile appunto utilizzare la definizione di *Sequestro Emozionale*: "quando un'emozione arriva ad un livello di intensità molto forte da perderne il controllo è "lei che comanda"; in balia della sua ondata agiamo senza renderci conto di ciò che facciamo; la nostra ragionevolezza è rapita…..la nostra mente viene sequestrata dalla mente emozionale".

5. Le neuroscienze

Questa teoria del "sequestro emozionale" trova riscontro anche nelle neuroscienze che parlano appunto di sequestro neurale, definito come un colpo di mano della amigdala, che nell'architettura celebrale è specializzata nelle questioni emozionali, in termini di apprendimento e memorizzazione. Questa struttura limbica è una sorta di centralina programmata per inviare messaggi di emergenza, in modo tale che il cervello per esempio stimoli delle secrezioni di ormoni che innescano reazioni di combattimento e/o fuga. L'estesa rete di connessioni neurali dell'amigdala arruola tutto il cervello, per l'emergenza emozionale, sequestrando gran parte del cervello "pensante" prima cioè che la

neocorteccia-cervello abbia la possibilità di comprendere appieno ciò che sta avvenendo.

6. Etichettatura sociale: non vedersi più nella propria molteplicità

Uno degli effetti in cui si trova il cliente è quello di attribuirsi un'etichetta, quella di licenziato, che lo imprigiona in una sorta di destino predeterminato, dove ciò che è dato da vedere e sapere di sé, l'essere licenziato, diventa il tutto. Questa persona pensa che la società si aspetta che si identifichi con la sua etichetta, il suo fallimento. **Il soggetto diventa un solo elemento, il suo fallimento**. Questo atteggiamento mentale provoca nel cliente la tristezza, l'angoscia e la fatica di sognare e progettare un cammino futuro. Il futuro diventa minaccioso/ostile, in quanto si sente una persona etichettata con una falla. In questa prospettiva risulta difficile, per non dire impossibile, riprogettare la propria vita.

7. Primo intervento: partire dalla sofferenza psicologica, fornendo un supporto per liberare le emozioni sequestrate

Il fatto di vivere un sentimento di insicurezza, precarietà e crisi produce conflitti e sofferenze psicologiche ma ciò non significa necessariamente che l'origine del problema sia psicologica. Non vuol dire, in altre parole, che le persone necessitino di un intervento psicologico profondo o per lo meno non tutte. Questa sofferenza psicologica è nella relazione tra l'individuo e la società, in questo caso rappresentata dal contesto professionale a cui apparteneva il cliente; è una sofferenza riferita al qui ed ora, conseguente alle modalità con cui è stata licenziata.

Quindi uno dei primi passi necessari di questo viaggio insieme, di incontro e scambio tra cliente e counselor, **è fornire un'assistenza a questa sofferenza psicologica, partendo dalle emozioni**. In altre parole prevedere una meta e una progettualità conseguente non avrebbe un senso senza prima aver favorito il cliente nell'espressione delle sue emozioni di rabbia, dolore e paura.

8. Strategia: posticipare la definizione della meta

Definire una meta prima di aver accompagnato il cliente da uno stato di sopravvivenza ad uno stato di esistenza sarebbe controproducente. Nello stato di emergenza il cliente è "contro gli altri", nel senso di "in difesa" da un mondo che ha assunto una connotazione minacciosa. In questo malessere il soggetto non progetta partendo dal desiderio e da quello che è realmente ma da quello che immagina di sapere di sé, secondo l'etichetta del licenziato che crede gli rimandi la società, essendo sotto scacco del suo sequestro emotivo. L'individuo non si percepisce più nella sua molteplicità ma nell'unicità dell'etichetta di licenziato, in quell'unico elemento che diventa le veci del tutto. Da qui la necessità di **definire una meta quando si è verificato il disgelamento delle emozioni**, in modo tale che si possa riprogettare il proprio progetto di vita nella libertà di sognare, desiderare, nella consapevolezza della propria molteplicità e nella responsabilità delle proprie scelte.

9. Dal sapere al non sapere come nuova opportunità

Una volta che il cliente è uscito dal sequestro emozionale, l'assenza di certezze diventa una possibilità per imparare nuovamente a "conoscere se stessi", nel senso di cominciare a riconoscere i propri limiti, ciò che è possibile e ciò che è realizzabile. In questa esistenza totalmente destrutturata, perché priva di un proprio posto nella dimensione professionale, secondo l'etichetta comune, il cliente apprende invece il vero senso della scelta. Coglie che il senso dell'esistenza non è dominare il

suo destino ma **assumere il proprio destino, partendo dal riconoscimento e dall'accoglienza dei propri limiti**. Con questa nuova prospettiva il passato, il presente ed il futuro diventano un *continum* e perdono la connotazione di minaccia, diventando possibilità di espressione della propria molteplicità. Il cliente passa dai sentimenti tristi ai sentimenti gioiosi.

10. La motivazione mette il turbo: scelgo il mio progetto di vita in libertà

Il cliente, una volta che ha rivissuto gli eventi traumatici dal punto di vista emozionale, attua un allargamento o cambiamento della prospettiva sulla sua esistenza: questa rottura, improvvisa e lacerante, con la propria azienda produce **il desiderio di fermarsi e ripartire scegliendo in libertà**. È proprio così, l'assenza di certezze produce nella persona la motivazione per muoversi in libertà. Non è più mosso da sentimenti di tristezza bensì dalla gioia della libertà di sentirsi nuovamente potente, potendo scegliere e costruire il proprio futuro di opportunità.

La rinascita della motivazione, per costruire il proprio progetto di vita, rivitalizza il desiderio. Quest'ultimo, infatti, non si riduce all'assimilazione di una nuova modalità d'impiego della vita, secondo idee precostituite in modo razionale, ma a vivere le esperienze concrete, con i propri sentimenti che di volta in volta mutano, nella molteplicità di quello che c'è dentro di noi e fuori di noi.

L'assenza di certezze produce l'assenza del bisogno di sapere, favorendo il piacere di muoversi nel non sapere, ovvero nella libertà che ne deriva.

11. Il counselor diventa testimone

A questo punto il cliente, ritornato ad essere responsabile della propria esistenza, non più in scacco alle sue emozioni, ha compreso quanto sia arricchente condividere sia il dolore che la gioia.

Vorrà **celebrare i propri traguardi** con la famiglia, gli amici e il proprio couselor e **condividere le proprie difficoltà**, perché consapevole della preziosità degli altri e che il mondo non è più nemico.

12. La parola ai clienti: una rielaborazione personale

Riteniamo utile, inoltre, riportare il punto di vista del cliente rispetto a questa esperienza che abbiamo raccolto mediante la compilazione di un questionario.

Trascrivo, qui di seguito, alcune delle loro considerazioni, sia perché sostenute dai più sia perché ulteriore spunto di riflessione per noi professionisti.

• Quanto questo percorso è stato valido in questo specifico periodo di difficoltà?

Tutti i 21 soggetti, in una risposta che prevedeva un range da 1 a 10, hanno contrassegnato dal 8 al 10.

• Questo percorso ha migliorato la sua capacità di scegliere i passi più funzionali al suo benessere?

Accettare il pianto come espressione naturale di emozioni……è' più una questione di atteggiamento che di esempi specifici. Alcune volte nel momento di affrontare decisioni o situazioni cerco di immaginare come sarebbe stato rappresentare la situazione al counselor e quali reazioni avrei avuto…. Sono rientrata in possesso delle mie competenze riconoscendole, verificandole e onorandole. Sono stata aiutata a comprendere meglio gli scenari esterni e a utilizzare i preziosi strumenti condivisi.

• Questo percorso ha migliorato la sua capacità di riconoscere ed accogliere le sue emozioni e ha portato dei cambiamenti positivi nella sua quotidianità?

Mi dicono che parlo di più di quel che sento rispetto a quel che faccio ….oggi ascolto di più e con più comprensione….. ascoltare le mie "sordita'" e i miei desideri. Fermarmi a riconoscerli. Dare spazio e importanza alle mie emozioni mi ha portato ad una vita più piena e soddisfacente e a ridurre i comportamenti do veristici.

• Quali ritiene essere stati gli aspetti positivi del percorso per il suo benessere

Mettermi a nudo con Roberta, essere me stessa, non dover assumere parti o ruoli; mostrare le mie difficoltà; acquisire consapevolezza di me….essermi "affidata" è stato abbastanza nuovo per me e nel complesso la ritengo un'esperienza arricchente…. fissare nel contratto gli obiettivi del nostro lavoro insieme. Il bloccarmi sulle mie azioni distruttive, aiutandomi a riconoscerle. La focalizzazione sulle attitudini generative e sul rinforzo delle mie qualità e competenze. La verifica "sul campo" di quest'ultime attraverso i vari strumenti del percorso.

• Se qualche cosa è stato meno positivo che cosa si potrebbe migliorare?

Poter prevedere una sessione "post". In conseguenza del rientro al lavoro uno o due incontri sarebbero importanti per chiudere il percorso…. Avere un "punto nave" dopo un certo tempo, finito il percorso.

• Commenti e suggerimenti

Spero che molti altri possano accedere a questo prezioso percorso.

Cosa ha lasciato a me counselor?

Indulgenza

La pietà è una delle più preziose facoltà dell'animo umano. L'uomo, impietosendosi delle sofferenze di essere viventi, dimentica se stesso e si immedesima nella situazione degli sventurati.

Con questo sentimento si sottrae al suo isolamento ed acquista la possibilità di congiungere la sua esistenza a quella degli altri.

L'uomo, esercitando e sviluppando questa qualità che lo unisce agli altri, s'incammina verso una vita superpersonale, che eleva ad un livello più alto la sua coscienza e gli offre la maggiore felicità possibile.

Così, la pietà, mentre addolcisce le sofferenze degli altri, è giovevole ancor più a colui il quale la prova.

Contro la caccia e il mangiar carne, LEV TOLSTOJ

Bisogna avere il coraggio di tuffarsi in questo mare di sofferenza, dove è difficile respirare; mantenere la lucidità per poter essere di aiuto. Sentire la tristezza che porta l'altro ad affogare e quindi supportarlo a ritrovare una coordinazione tra sentire, pensare e fare per rendere possibile ritrovare la strada verso il suo benessere.

Bibliografia

Assagioli R., (1997), L'atto di volontà, Astrolabio, Roma

Benasayag M, Schmit G., (2004), L'epoca delle passioni tristi, Giangiacomo Feltrinelli, Milano

Boumann L.D, Lorenz K.L.B., Rotter C. M., (2011), PTED, Post Traumatic Embitterment Disorder, Psychotherapy and Psychosomatics, Basilea

Goleman D. (1996), Intelligenza emotiva, Rizzoli, Milano

Jaoui H., Dell'Aquila I., (2008), Intelligenza creativa, La Meridiana, Roma

Jaoui H., (2003), Fiorire, FrancoAngeli, Milano

LaBar K. S., LeDaux J.E., Neuroscienze. Basi biologiche delle emozioni, Treccani.it

Magrograssi G., (2005), I giochi che giochiamo, Baldini Castoldi , Dalai, Milano

Miller W. R., Rollnick S., (2014), Il colloquio motivazionale: Preparare le persone al cambiamento, Erickson, Trento

Mucci C., (2004), Trauma e perdono, Raffaello Cortina, Milano

Naar-King S., Suarez M., (2014), Il colloquio motivazionale con gli adolescenti, Erickson, Trento

O'Connell B., (2002), La terapia centrata sulla soluzione, Ecomind, Salerno

Ofman D., (2013), Le qualità autentiche: Ispirazione e creatività nelle organizzazioni, FrancoAngeli, Milano

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

Ricardi F., (1997), L'analisi transazionale, il sé e l'altro, Xenia, Milano

Steiner C.M., (1999), Copioni di vita, La vita felice, Milano

Stewart I., Joines V., (1987), L'analisi transazionale, Garzanti, Milano

Zanuso A., (2003), La nostra parte nascosta, Baldini Castoldi, Dalai, Milano

Zanuso A., (2006), In debito o in credito, Baldini Castoldi, Dalai, Milano

L'autrice

**** Roberta Martini***

Laureata in Economia e Commercio, nata nel 1966, lavora come coach, counselor, assessor e formatrice rispetto ai comportamenti organizzativi. L'approccio è focalizzato su una consulenza di processo attraverso metodologie ispirate all'Analisi Transazionale e all'approccio sistemico. Il focus di ogni intervento (sia individuale che di gruppo) è su chi apprende e come apprende. L'obiettivo è favorire l'individuo nel tirar fuori ciò che già possiede e supportarlo a rielaborare in modo differente a seconda delle varie situazioni. Adotta un approccio "centrato sulla persona" che potenzia le capacità di autodeterminazione, di responsabilità e di autonomia di ognuno. Si valorizza un approccio "esperienziale", partendo dal presupposto che apprendere attraverso l'esperienza può essere più significativo del solo comprendere.

Si è formata in Psicologia del lavoro ed Organizzazione aziendale con l'ISTUD, della Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano. Si è perfezionata nel modello delle competenze e di coaching di G. C. Cocco presso Idea Management di Milano.

Si è specializzata in AT (Analisi Transazionale) nel counselling presso il Centro Berne di Milano e nel NALM (New Adults Learning Movement) per un nuovo apprendimento dell'Adulto presso il Nalm Italia.

Ha conseguito il diploma di Business Coach presso PAN (Performance & Alignment Network).

In questi anni ha sperimentato tutte le metodologie apprese fino a elaborare una metodologia che attiva la persona sul piano cognitivo e sul piano emozionale al fine di portare l'individuo ad una sintonia tra sentire, pensare ed agire in modo funzionale alla situazione e al suo benessere personale. La sua metodologia supporta il cliente a:

Acquisire maggiore consapevolezza di sé rispetto ai propri valori-cosa è importante per sé-, alle proprie convinzioni- cosa è vero per sé-, e alle emozioni- cosa si sente dentro di sé, per favorire dei comportamenti coerenti ed efficaci, riducendo quelli ambivalenti;

Acquisire uno "sguardo" nuovo di fronte ad ogni situazione al fine di individuare e scegliere tra più risposte risolutive;

Acquisire consapevolezza delle proprie risorse interne, in termini di eccellenza, per superare barriere e limiti personali.

AssoCounseling
Associazione Professionale di Categoria

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 9772284425060-50204
Volume 2 – Numero speciale – Novembre 2015
Copia gratuita

Edita da
AssoCounseling – Via Enrico Petrella, 9 - 20124 Milano

Direttore responsabile & Editor
Edoardo Bracaglia

Vicedirettore& Deputy Editor
Alessandra Cosso

Redazione - rivistaitalianacounseling@AssoCounseling.it
Alessandra Callegari, Lucia Fani, Giorgio Lavelli
Pier Lodigiani, Michele Rocco, Tommaso Valleri

Autori
Michele Andolina, Francesco Aprile, Antonio Bimbo, Paola Borriello, Edoardo Bracaglia, Sara Bugatti, Alessandra Callegari, Piera Campagnoli, Giorgio Carfagna, Stefano Carrara, Alberto Walter Cericola, Maria Vittoria Colucci, Alessandra Cosso, Antonella Cucchi, Marcella Danon, Alessandra Di Minno, Irene Dolzani, Cristina Fiore, Serena Granzotto, Angela Infante, Fiorella La Musta, Ilaria Mandolesi, Laura Mantegazza, Chiara Marazzi, Roberta Martini, Maria Morici, Dianora Natoli Casalegno, Graziella Nugnes, Alessandro Pardocchi, Nicoletta Piardi, Giorgio Piccinino, Maria Cristina Pochintesta, Laura Ravaldi, Annamaria Rigoni, Silvia Ronzani, Maria Sangalli, Riccardo Sciaky, Fernanda Siboni, Laura Maria Simeoni, Eliana Stefanoni, Cristina Tegon, Monica Teruzzi, Francesco Vadilonga, Riccardo Vanni

Grafica e impaginazione
Barbara Rosso - rosso.barbara@gmail.com

Stampa
In proprio

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

Rivista Italiana di Counseling
Vol. 2, Num. speciale - Nov. 2015
AssoCounseling
www.AssoCounseling.it

ISSN 2284-4252