ISSN 2284-4252

AssoCounseling

Associazione Professionale di Categoria

Oltre Antigone e Creonte

Atti del VII Convegno nazionale
Milano, 18/20 marzo 2016

Rivista italiana di Counseling
Volume 4
Numero speciale
Marzo 2017

AssoCounseling
Associazione Professionale di Categoria

Oltre Antigone e Creonte

VII Convegno nazionale - Milano, 18/20 marzo 2016

Programma Convegno 4

Editoriale
Lucia Fani 14

Trascrizione atti

Proposta per un percorso di Responsabilità sociale in AssoCounseling
Michele Rocco 16

"Mito della malattia mentale" e realtà della "malattia mortale". Leali ragioni dell'esistenza del counseling
Pietro E. Pontremoli 24

La disposizione alla meraviglia
Sara Bergomi 34

La sfida epistemologica del benessere. Il counseling come prospettiva generativa per le scienze umane del nostro tempo
Alessandra Petronilli 42

Kindness: il ruolo del counselor davanti alla violenza nelle relazioni
Edoardo Bracaglia e Monica Teruzzi 50

Le origini del Counseling
Mauro Cecchetto 56

Counseling on line: media e tecnologia a servizio del counseling
Anna Maria Angeramo 66

La " Golden Hour" , la parola diventa soccorso:
quando un Counselor apre un Centro Antiviolenza
Elisa Chechile 72

Dal carcere al resto del mondo:
i più preziosi punti di forza del counseling
Riccardo Marchese 78

Il lavoro del counseling nell'elaborazione del lutto pre e perinatale
Laura Bulleri 86

Advocacy e giustizia sociale: il futuro del counseling nel sociale
Davide Mariotti 94

Workshop

Che ci fai con una pietra? Un'esperienza di counseling
con un malato di SLA
Francesco Aprile 104

Terra di confine: relazione sintonica ed empatia cinestesica
nella DanzaMovimento Relazionale-Creativa e nel Counseling
Fernando Battista 110

Le ragioni dell'Altro: vivere l'empatia con l'uso di tecniche
di Costellazioni Fsamiliari applicate al counseling
Lucia Centolani, Gioia De Marzi 120

Ascolto, mi ascolto e scrivo!
Il counseling incontra la scrittura
Francesca De Santi, Ilaria Pacini 128

Mindful counseling:
saper fare e saper essere nella formazione del counselor
Ilaria Di Donato 136

Il potere della legge, la forza degli affetti.
Eterosessualità, omosessualità.
Spunti di conversazione sulle radici del conflitto
Sabrina Rossana Ferrari, Grazia Fortuzzi 144

Counseling orientativo: perdere il lavoro e…
ritrovare la speranza
Alida Franceschina 156

La tessitura dell'incontro:
sciogliere i nodi e intrecciare la trama.
Gilda Greco 162

I veleni dell'anima: invidia, gelosia, competitività
Giorgio Piccinino 168

La mindfulness come pratica di consapevolezza
nel lavoro del counseling
Maurizio Tomio 182

Con-tatto emotivo:
dall'estetica personale all'etica professionale
Marianna Turriciano 186

Introduzione alla carta del counseling:
l'intelligenza dell'azione e la condivisione del sapere,
la vera sfida per il futuro del counseling in Italia
Alessandra Caporale 190

Il senso di una professione: le parole per dirlo
Alessandra Cosso ed Eliana Stefanoni 198

Oltre Antigone e Creonte
VII Convegno nazionale

Programma
Milano, 18/20 marzo 2016

VENERDÌ 18 MARZO 2016
Sessione plenaria

Ore 14.30 – **Proposta per un percorso di responsabilità sociale in AssoCounseling**
Luisa Balestra, Maria Grazia Ganzina, Michele Rocco
Esperti di social responsibility

Ore 14.50 – **Tavola rotonda:**
"Un percorso comune per il counseling in Italia"

Intervengono
Marco Andreoli, *Presidente REICO*
Chiara Bartoletti, *Presidente A.I.Co.*
Tina Bruzzese, Presidente ANCoRe
Salvatore Danilo D'Alessandro, *Presidente FAIP Counseling*
Lucia Fani, *Presidente AssoCounseling*
Patrizia Guazzoni, *Presidente A.Pro.Co.*
Candida Mantini, *Presidente S.I.C.O.Ol.*
Raffaele Mastromarino, *Presidente C.N.C.P.*
Tommaso Valleri, *Presidente Federcounseling*

Ore 16:10 – **A.S.Co., Associazione Scuole di Counseling: il dialogo tra le scuole per una cultura condivisa**
Annamaria Napoletano, *referente ASCo*

Ore 16:30 – **Coffee break**

Ore 17:00 – **Performance interattiva di Playback Theatre:**
"Oltre Antigone e Creonte: l'esperienza del counseling tra risorse e difficoltà"
A cura della Compagnia LIVE! Playback Theatre

I lavori si concluderanno alle ore 18:30

SABATO 19 MARZO 2016
Sessione plenaria

Mattina

Ore 09.30 – **Apertura dei lavori**
Lucia Fani, *Presidente AssoCounseling*

Ore 9:50 – **La sentenza delle opportunità**
Tommaso Valleri, Segretario Generale AssoCounseling

Ore 10:10 – **Consensus conference sul counseling: un'opportunità?**
Rolando Ciofi, *Segretario Generale Movimento Psicologi Indipendenti*

Ore 10:30 – **Il counselor come professionista transculturale**
Dione Mifsud, *Presidente International Association for Counseling*

Ore 10:50 – **Coffee break**

Ore 11:30 – **Tavola Rotonda: "Professioni non ordinistiche: confronto con la politica e le istituzioni"**

Intervengono
Emiliana Alessandrucci, *Presidente Co.L.A.P.*
Renato Calì, *Segretario Generale ADICONSUM*
Rolando Ciofi, *Segretario Generale Movimento Psicologi Indipendenti*
Stefano Cordero di Montezemolo, *Presidente del Comitato Scientifico del Co.L.A.P.;*
Lucia Fani, Presidente AssoCounseling
Fulvio Giardina, *Presidente Consiglio Nazionale Ordine degli Psicologi*
Gessica Rostellato, *Deputata del Partito Democratico*
Tommaso Valleri, *Presidente Federcounseling*

Modera
Vicsia Portel, *Giornalista*

Ore 13.10 – **Lunch**

Sessioni parallele

Plenaria #1
Fondamenti e aree di azione

Ore 14:30 – **Introduzione alla plenaria**
Coordina: Giorgio Lavelli, *Vicepresidente AssoCounseling*

Ore 14:50 – **La formazione del counselor: un percorso specifico per una professione specifica**
Silvana Quadrino, *Supervisor Counselor, Psicologo Psicoterapeuta*

Ore 15:10 – **"Mito della malattia mentale" e realtà della "malattia mortale". Leali ragioni dell'esistenza del counseling**
Pietro Pontremoli, *Supervisor Counselor, Presidente del Comitato Scientifico di AssoCounseling*

Ore 15:30 – **La "disposizione alla meraviglia". Antiche e nuovissime esperienze delle scienze umane per riconoscersi e percorrere nuove vie**
Sara Bergomi, *Supervisor Counselor*

Ore 15:50 – **Sessione di domande e risposte**

Ore 16:10 – **Coffee break**

Ore 16:50 – **La sfida epistemologica del benessere. Il counseling come prospettiva generativa per le scienze umane del nostro tempo**
Alessandra Petronilli, *Professional Counselor*

Ore 17:10 – **Kindness: il ruolo del counselor davanti alla violenza nelle relazioni**
Edoardo Bracaglia, *Professional Counselor, Direttore della Rivista Italiana di Counseling*

Ore 17:30 – **Genealogia del counseling. La costruzione del futuro alla luce del passato**
Mauro Cecchetto, *Professional Counselor*

Ore 17:50 – **Counseling on line: media e tecnologia a servizio del counseling**
Anna Maria Angeramo, *Professional Counselor*

Ore 18:10 – **Sessione di domande e risposte**

Sessioni parallele

Plenaria #2
Difficoltà esistenziali e interventi di counseling

Ore 14:30 – **Introduzione alla plenaria**
Coordina: Michele Rocco, *Professional Counselor*

Ore 14:50 – **Il counseling integrato alle pratiche mediche: la medicina della parola**
Francesca Boschetti, *Infermiera, Counselor*

Ore 15:10 – **Gestione di un Centro Anti violenza secondo un percorso di counseling**
Elisa Chechile, *Professional Counselor*

Ore 15:30 – **Dal carcere al resto del mondo: i più preziosi punti di forza del counseling**
Riccardo Marchese, *Professional Counselor*

Ore 15:50 – **Sessione di domande e risposte**

Ore 16:10 – **Coffee break**

Ore 16:50 – **Bologna, Pilastro 2016: un setting sorprendentemente e potentemente ideale per diffondere e sviluppare il Counselling di Comunità**
Tiziana Zullo, *Professional Counselor*

Ore 17:10 – **Il ruolo del counseling in una équipe multidisciplinare che si occupa di patologie croniche**
Marta Guastavigna

Ore 17:30 – **Carcere: art counseling e percorsi di counseling individuali**
Daniela Zarini, *Professional Counselor*

Ore 17:50 – **Valore dell'apporto dello sportello di counseling in azienda**
Alessandra Moretti, *Supervisor Counselor*

Ore 18:10 – **Sessione di domande e risposte**

Sessioni parallele

Plenaria #3
Integrazione e collaborazione tra figure professionali diverse in progetti complessi

Ore 14:30 – **Introduzione alla plenaria**
Coordina: Valeria Balistreri, *Consiglio di Presidenza Nazionale AssoCounseling*

Ore 14:50 – **Il counseling in farmacia**
Giovanni Rossetti, *Professional Counselor, Farmacista*

Ore 15:10 – **Tiresia: un'esperienza di identità**
Angela Infante, *Professional Counselor*

Ore 15:30 – **Psichiatra, psicologo, counselor: il confine professionale come opportunità**
Vitantonio Scagliusi, *Medico Psichiatra*

Ore 15:50 – **Sessione di domande e risposte**

Ore 16:50 – **Il lavoro del counseling nell'elaborazione del lutto pre e perinatale**
Laura Bulleri, Professional Counselor

Ore 17:10 – **Aiutare ad aiutarsi: un approccio di counseling nelle malattie croniche intestinali**
Alberto Dea, *Supervisor Counselor, Medico Chirurgo*

Ore 17:30 – **Advocacy e giustizia sociale: il futuro del counseling nel sociale**
Davide Mariotti, *Supervisor Counselor*

Ore 17:50 – **Nuovi percorsi e strumenti per il counseling: un'integrazione sinergica nel percorso di Psicoanalisi Assistita dal Cavallo (PAC)**
Anita D'Agnolo Vallan, *Professional Counselor*
Ivan Ottolini, *Psicoanalista*

Workshop paralleli

Prima fascia: 14:30 – 16:30

Workshop #1 – **Che ci fai con una pietra? Un'esperienza di counseling con un malato di SLA**
Conduttore: Francesco Aprile
Tipologia: frontale

Workshop #2 – **Terra di confine: relazione sintonica ed empatia cinestesica nella DanzaMovimento Relazionale-Creativa e nel Counseling**
Conduttore: Fernando Battista
Tipologia: corporeo

Workshop #3 – **1+1=3. Il counseling in organizzazione tra singolare e plurale, tra dentro e fuori, tra io e l'Altro**
Conduttore: Elena Bonamini
Tipologia: frontale

Workshop #4 – **Identità professionale: esplorazione della sua costruzione e delle possibilità di integrazione ed ampliamento**
Conduttore: Barbara Bruzzi
Tipologia: esperienziale

Workshop #5 – **Human to human: il valore del counseling in azienda**
Conduttore: Claudia Pietrantoni, Silvano Croci
Tipologia: esperienziale

Workshop #6 – **Le ragioni dell'altro: vivere l'empatia con l'uso di tecniche di costellazioni familiari applicate al counseling**
Conduttore: Lucia Centolani, Gioia De Marzi
Tipologia: esperienziale

Workshop #7 – **Gli strumenti espressivi come mezzi di auto-monitoraggio per il counselor**
Conduttore: Gabriella D'Amore
Tipologia: esperienziale

Workshop #8 – **Ascolto, mi ascolto e scrivo! Il counseling incontra la scrittura**
Conduttore: Francesca De Santi, Ilaria Pacini
Tipologia: frontale

Workshop #9 – **Mindful counseling: saper fare e saper essere nella formazione del counselor**
Conduttrice: Ilaria Di Donato
Tipologia: esperienziale

Workshop #10 – **Il potere della legge, la forza degli affetti. Eterosessualità, omosessualità. Spunti di conversazione sulle radici del conflitto**
Conduttrice: Sabrina Rossana Ferrari, Grazia Fortuzzi
Tipologia: esperienziale

Workshop paralleli

Seconda fascia: 16:30 – 18:30

Workshop #11 – **Counseling orientativo: perdere il lavoro e... ritrovare la speranza**
Conduttore: Alida Franceschina
Tipologia: frontale

Workshop #12 – **La tessitura dell'incontro. Sciogliere i nodi e intrecciare la trama nel rispetto delle diversità**
Conduttrice: Gilda Maria Greco
Tipologia: esperienziale

Workshop #13 – **Saper essere quale risorsa operativa e decisionale**
Conduttore: Massimo Soldati
Tipologia: esperienziale

Workshop #14 – **Prospettive future e applicative del counseling nel calcio. Esperienza del Teramo Calcio: tecniche di counseling e creazione di un metodo di lavoro in ambito sportivo**
Conduttori: Alessandra Monasta, Fabrizio Zambardi
Tipologia: frontale

Workshop #15 – **Il futuro e la neuroestetica: art-counseling nell'età evolutiva**
Conduttrice: Barbara Noci
Tipologia: frontale

Workshop #16 – **Definire un obiettivo di lavoro nell'intervento di counseling**
Conduttrice: Mariangela Parisi

Workshop #17 – **I veleni dell'anima: invidia, gelosia, competitività**
Conduttore: Giorgio Piccinino
Tipologia: frontale

Workshop #18 – **La mindfulness come pratica di consapevolezza nel lavoro del counseling**
Conduttore: Maurizio Tomio
Tipologia: esperienziale

Workshop #19 – **Web marketing nella proposta formativa dei nuovi counselor**
Conduttrice: Elena Trucco
Tipologia: frontale

Workshop #20 – **Con-tatto emotivo: dall'estetica personale all'etica professionale**
Conduttrice: Marianna Turriciano
Tipologia: corporeo

DOMENICA 20 MARZO 2016
Sessione plenaria

Mattina

Ore 9:30 – **European Counselling without Borders**
Yvonne de Kruijff, *President European Association for Counselling*
Eva Metallidi, *Executive Committee European Association for Counselling*
Chiara Veneri, *Executive Committee European Association for Counselling*

Ore 9:50 – **La visione del counseling: guardare oltre l'ovvio**
Lucia Fani, *Presidente di AssoCounseling*

Ore 10:10 – **L'esperienza dei gruppi Asso: sinergia produttiva nella ricerca e nella progettazione**
Alessandra Callegari, *AssoCorporeo*
Carla Dessi *AssoOrganizzazione*
Cristina Pochintesta, *AssoScuola*
Alessandro Pardocchi, *AssoSport*

Ore 10:50 – **Coffee break**

Ore 11:30 – **Introduzione alla carta del counseling: l'intelligenza dell'azione e la condivisione del sapere, la vera sfida per il futuro del counseling in Italia**
Alessandra Caporale, *Consiglio di Presidenza Nazionale AssoCounseling*

Ore 11:50 – **Verso una Carta condivisa del counseling: presentazione dell'esperienza e dei contenuti dei tavoli di lavoro**

Coordina
Alessandra Cosso, *Professional Advanced Counselor*

Intervengono
Referenti dei tavoli tematici

Ore 12:30 – **Presentazione della Carta e chiusura dei lavori**
a cura del Consiglio di Presidenza Nazionale di AssoCounseling

Pomeriggio

Ore 15.00 – **Assemblea dei soci di AssoCounseling**

Editoriale

Andare Oltre... in Antigone e Creonte chi aveva visto Oltre era Tiresia, il cieco, il veggente, colui che vede ciò che gli uomini non vedono.

Per superare antagonismi, posizioni conflittuali, occorre andare Oltre, cercare visioni diverse, esplorare gli interessi comuni e quelli divergenti, occorre cercare senza fermarsi di fronte a ciò che appare, trovare alleati, aprire un confronto ed un dialogo, individuare i punti deboli e rinforzarli, occorre anche osare.

Ma cosa può significare, oggi, per il Counseling andare Oltre?

Abbiamo realizzato un convegno che sembrava impossibile. Mai, in venti anni, tanti counselor professionisti si sono riuniti in un unico contesto. Oggi possiamo affermare che siamo una realtà con una storia, un'identità professionale, che siamo presenti nel contesto sociale e produttivo, che siamo portatori di una cultura del benessere. Una realtà professionale che, da oltre venti anni, è presente in un paese, è un interlocutore politico e istituzionale.

Andare Oltre significa impegnarsi ad agire in modo ancora più incisivo. In Italia ci sono molte associazioni professionali di categoria, forse troppe. Sono stati fatti tanti passi in avanti dalla promulgazione della legge 4/2013, ma ancora non sono, a mio parere, sufficienti. Occorre costruire un'identità professionale omogenea, sia relativamente al profilo formativo che a quello professionale.

Il vuoto normativo (ovvero la mancanza di una legge che regolamenti il profilo professionale) diventa un imperativo etico, che deve far andare, tutti, Oltre i singoli e molteplici interessi.

Mi auguro quindi che le associazioni presenti a questo convegno raccolgano questo invito, per aprirsi a un confronto e un pensiero politico ampio. Avverto l'urgenza di un movimento più unito e potente.

Le relazioni internazionali devono andare Oltre quello che è stato realizzato fino ad oggi: occorre che le associazioni stringano alleanze più forti con quelle degli altri Paesi e che conducano una politica attiva con gli organismi istituzionali e politici. Essere cittadini europei è un diritto ancora non pienamente realizzato.

Occorre andare Oltre anche nella formazione, mi auguro vivamente che ASCo, Associazione Scuole di Counseling, porti avanti il progetto nato qualche anno fa, ampliandosi e crescendo, per diventare un interlocutore politico rappresentativo.

Occorre andare Oltre quel quotidiano agire, senza perdere il coraggio, l'iniziativa, la pazienza.

Occorre andare Oltre nel dare un contributo scientifico al counseling. Mi aspetto dai soci di AssoCounseling una partecipazione attiva alla rivista e anche alla vita associativa.

Il lavoro svolto dai partecipanti ai Tavoli del Convegno, che ringrazio profondamente, ha portato alla realizzazione della Carta di Assago, forse il primo manifesto del Counseling in Italia.

Mi auguro che l'Oltre di oggi sia un ponte verso il Convegno 2017, in cui spero di poter condividere i passi che, insieme, abbiamo mosso nell'Oltre. Il prossimo Convegno sarà un appuntamento importante, per confrontarsi, riflettere, proseguire il lavoro svolto in questi giorni, che ha dato ottimi risultati e decidere insieme dove orientare la direzione.

A tutti noi buon lavoro.

Lucia Fani
Presidente AssoCounseling

Proposta per un percorso di Responsabilità sociale in AssoCounseling

Michele Rocco *

Perché è importante parlare di responsabilità sociale per un'associazione di professionisti della relazione di aiuto? La responsabilità sociale (o CSR - Corporate Social Responsibility) va al di là del solo rispetto dei requisiti legali e si riferisce a pratiche e **comportamenti adottati su base del tutto volontaria.** Questo impegno per un'Associazione di counselor merita di essere portato maggiormente in superficie e valorizzato; perché oggi è inevitabile essere consapevoli dei legami esistenti tra la dimensione economica, sociale e ambientale e delle ripercussioni che una decisione assunta in uno di questi ambiti esercita. E diventa fortemente identitario perseguire l'obiettivo della **sostenibilità**, ovvero la capacità di creare, massimizzare e consolidare nel tempo il proprio **valore** o capitale economico, ambientale e sociale.

Per AssoCounseling abbiamo pensato a una strategia di responsabilità sociale perché un comportamento socialmente responsabile

- contribuisce non solo a creare reputazione e a sostenere l'immagine, ma anche a migliorare i rapporti con i vari interlocutori dell'Associazione: tutti fattori che concorrono a determinare condizioni favorevoli all'esercizio dell'attività e che fanno della Responsabilità sociale non un semplice optional, ma un fattore di crescita e di rinforzo competitivo;
- permette di aumentare il valore percepito dell´associazione, garantendo un miglior rapporto con gli stakeholder, una crescente fiducia e fedeltà dei soci e la riduzione dei rischi di iniziative di boicottaggio;

- riduce vari fattori di rischio a partire da quello reputazionale;
- tutela la propria immagine;
- produce benefici non solo intrinseci alla propria missione associativa ma anche estrinseci a livello sociale e ambientale.

Come adottare una strategia di responsabilità sociale? La Responsabilità Sociale in effetti è un percorso: l'orientamento strategico alla CSR è a tutti gli effetti un cammino che l'associazione decide di intraprendere e che deve esprimere al meglio l'identità e la cultura dell'associazione stessa. Un'associazione socialmente responsabile è quella che orienta consapevolmente la propria strategia alla creazione di valore da un triplice punto di vista: **economico, sociale e ambientale.** Parliamo di un percorso graduale che consente di avvicinarsi al tema con la logica dei piccoli passi, coerenti però con la propria cultura, dimensione e settore di attività. Il percorso non può essere standardizzato né confuso con una somma di azioni casuali o peggio ancora con l'adesione formale ad uno schema.

Soprattutto, è fondamentale come AssoCounseling, avere la consapevolezza di intraprendere un percorso essenzialmente culturale che esprime al meglio l'identità e la cultura dell'associazione stessa. Il percorso mira a realizzare una creazione di valore da un triplice punto di vista - economico, sociale e ambientale - in una logica, appunto, di gradualità. Le tappe possono essere:

1. Individuazione dei portatori di interessi (mappa degli stakeholder)
2. Redazione del Codice Etico (o Carta dei Valori)
3. Scelta di obiettivi e azioni coerenti
4. Rendicontazione di sostenibilità

Chi sono **i portatori di interesse (o stakeholder)** di AssoCounseling? Per la definizione degli stakeholder è necessario interrogarsi sia

su interessi tradizionali dei medesimi (interessi professionali e/o commerciali) sia su interessi differenti (ad es. impatti socio ambientali). Si possono ipotizzare i seguenti stakeholder:

- soci;
- collaboratori (anche in senso allargato);
- fornitori e partners (anche non commerciali);
- altre associazioni e/o ordini (soggetti su stessa attività o missione);
- istituzioni (Stato, Pubbliche Amministrazioni o Istituzioni Locali)
- ambiente
- comunità locali, territorio e generazioni future alle quali rendere conto.

La mappa che ne esce è:

Alcuni soggetti rientrano contemporaneamente in più di una categoria tra quelle indicate, in quanto portatori di plurimi interessi. Gli interessi di alcuni stakeholder possono essere in contrapposizione, apparente o reale, tra loro o rispetto all'associazione (vedi ad es. gli Ordini). In questo caso, avere correttamente e in maniera trasparente definito il proprio sistema di valori, potrà comunicare in modo coerente le proprie scelte e le modalità affinché vi sia condivisione trasparente delle scelte stesse. Un rischio da considerare è rappresentato dall'autoreferenzialità; aprire uno spazio di dialogo a disposizione degli stakeholder dove, anche in forma anonima (ma previa autenticazione) esprimere la propria voce rispetto all'operato dell'associazione (ad es. web blog visibile a chiunque) conferisce a AssoCounseling trasparenza, accountability e, quindi, responsabilità. Tutto questo è il motore della "reputazione".

Il Codice Etico (o carta dei valori) è il "contratto sociale" con gli stakeholder e descrive i valori caratterizzanti l'associazione e le modalità operative attraverso le quali tali valori trovano concreta applicazione nei rapporti con i suoi stakeholder comunicando in modo organico la propria visione: il Codice Etico rende «unica» un'associazione. È la sua carta identitaria. Una carta valoriale deriva non solo dai beni e servizi tangibili erogati ma anche dalle competenze, dai comportamenti, dalle idee e dalle relazioni con il contesto sociale e ambientale interno ed esterno e con le persone che ne fanno parte: concorre cioè a costruire un vantaggio competitivo, concorre cioè a distinguersi. Il Codice Etico è anche uno strumento di comunicazione esterna, descrivendo gli impegni nei confronti degli stakeholder nonché di comunicazione interna per aggregare e rendere partecipi soci e collaboratori orientando tutta l'associazione alla realizzazione dei suoi contenuti: un modo semplice ed efficace per ispirare comportamenti organizzativi coerenti ancorché consolidati.

La redazione del Codice Etico e, quindi, l'espressione in valori e im-

pegni dell'Associazione, non può prescindere dai valori statutari dell'Associazione e dalle posizioni e le aspettative in primis dei soci quale principale stakeholder.

Individuare **i giusti obiettivi** e le conseguenti azioni per perseguirli è cruciale. Una volta dichiarati valori e azioni, l'Associazione si espone a severi giudizi soprattutto quando sono rilevati comportamenti non coerenti alle dichiarazioni rese. E' quindi opportuno scegliere obiettivi raggiungibili e misurabili. E farsi le domande giuste:

Quali stakeholder risultano coinvolti dall'obiettivo stabilito?

L'obiettivo risponde adeguatamente alle esigenze degli stakeholder di riferimento?

L'obiettivo è coerente con la missione, la visione, i valori e con gli altri obiettivi dell'associazione?

Sono presentate con chiarezza le modalità di raggiungimento dell'obiettivo?

L'obiettivo genera anche un impatto sociale e/o ambientale?

Le azioni per conseguire gli obiettivi debbono essere concrete; finalizzate al conseguimento degli obiettivi; programmate per la realizzazione sul lungo, medio o breve termine stabilendo una cronologia d'azione, in base a priorità, urgenza e importanza di ciascuna azione. Il passaggio dalla definizione dei valori di riferimento, della missione e della visione alla concretizzazione degli obiettivi proposti è caratterizzato dalle azioni che l'associazione deve realizzare rigorosamente.

È fondamentale la responsabilità di comunicare e rendicontare ("rendere conto") con trasparenza alle parti interessate i propri comportamenti dimostrando la coerenza tra le azioni compiute e gli obiettivi e i valori. La rendicontazione è il momento in cui gli stakeholder sono ufficialmente informati degli impegni assunti in tema di responsabilità

e sostenibilità e dei risultati raggiunti. La comunicazione del percorso compiuto, dei risultati raggiunti, e degli obiettivi di miglioramento agli interlocutori aziendali, è quindi un elemento strategico. Le informazioni comunicate sono, però, significative a patto che ci sia un sistema di misurazione delle prestazioni, attraverso di indicatori di performance sociale, economica e ambientale. La rendicontazione, pertanto, è l'esposizione di queste performance in un documento trasparente con una logica simile a quella del bilancio contabile nei diversi ambiti della responsabilità sociale. Una buona rendicontazione consente di valutare la coerenza dei risultati con gli impegni assunti e, quindi, di individuare possibili spazi di miglioramento in un percorso di miglioramento continuo.

Da dove cominciare? Nel presupposto che la una mappa degli stakeholder sia sostanzialmente condivisibile, il primo passo è la scrittura del Codice Etico. Abbiamo l'opportunità che la redazione del codice etico, da passaggio amministrativo/burocratico sia una reale esperienza di allineamento sui valori: questo è possibile se si punta a una redazione partecipata del Codice Etico con il principale stakeholder di AssoCounseling: i soci, i counselor. I passaggi a grandi linee possono prevedere che il Consiglio di Presidenza lavorerà all'elaborazione delle parole chiave, i valori di fondo che diverranno il punto di partenza per il coinvolgimento dei soci. Le modalità potranno essere individuate via via. Potrebbe trattarsi di facilitare uno o più focus group per raccogliere elementi che concorrano a una scrittura allargata del documento che impegna AssoCounseling con i suoi valori e i suoi principi di comportamento. Oppure attivare una conversazione attorno a parole chiave e, quindi, elaborare un testo che, partendo dalle riflessioni dei focus group, conduca a una struttura "normativa" finale.

Bibliografia

Commission of the European Communities (2001), Green paper "Promoting a European framework for Corporate Social Responsibility", Brussel 18.7.2001 COM(2001) 366 final.

EUROPEAN COMMISSION, Brussels, 25.10.2011, COM (2011) 681 final. "A renewed EU strategy 2011-14 for Corporate Social Responsibility"

Bénabou R. and J. Tirole,, 2010, "Individual and Corporate Social Responsibility", Economica 77, 1-19.

Freeman R.E. (1984), Strategic Management: a Stakeholder approach, Pitman, Boston

Friedman M. (1970), The Social Responsibility of Business is to Increase its Profits, New York Times Magazine, 13 sept., N.Y.

Porter, M.E. and M.R. Kramer (2006)"Strategy & Society: The Link between Competitive Advantage and Corporate Social Responsibility", Harvard Business Review.

L'autore

** **Michele Rocco** - Life Coach (certificato AICP) e Professional Counselor con approccio somatico relazionale (certificato AssoCounseling). Laurea in Giurisprudenza, dopo lunga esperienza nell'ambito delle Risorse Umane, si occupa da dieci anni di responsabilità sociale (CSR) e cultura della sostenibilità anche con esperienze di processo e di consapevolezza (Integrity coaching e Counseling aziendale). Mindfulness Based Stress Reduction practitioner e Laughter Yoga Leader, conduce regolarmente laboratori di Bioenergetica (facilitatore Diplomato presso IPSO a Milano). Autore di articoli di lifestyle e coaching. Vive e lavora a Milano.*

Mito della malattia mentale e realtà della malattia mortale. Leali ragioni dell'esistenza del counseling

Pietro E. Pontremoli *

Il contributo – il cui titolo trae ispirazione da due libri: un classico della psichiatria di Szasz,The Myth of Mental Illness, ed un classico della filosofia di Kierkegaard, La malattia mortale – intreccia riflessioni filosofiche, sociologiche e antropologiche prodotte da esponenti di spicco della storia del pensiero antico, moderno e contemporaneo, tra i quali: Platone, San Tommaso, Søren Kierkegaard, Hans G. Gadamer, Marcel Mauss (antropologo e sociologo, 1872-1950), Thomas Szasz (psichiatra, 1920-2012), Serge Latouche (economista e filosofo, 1940), Bernard Stiegler (filosofo, 1952). Il fine è di mostrare che l'etica del counseling, intesa come prassi metodologica e approccio all'uomo, corrisponde ad esigenze reali dell'esistenza umana. Assumendo che la sofferenza sia un "attributo costitutivo" dell'uomo e che le difficoltà specifiche ed attuali costituiscano una norma (nel senso statistico di "massimamente frequente") nell'intero arco d'esistenza, si intende mostrare che il counseling agisce nel contesto della "normale sofferenza" differente da quello della "patologica sofferenza": un dualismo reale e ben definito. La sofferenza, come "attributo costituente" dell'uomo, più che essere "curata", non essendo una malattia nel senso medico-clinico, dovrà essere riconosciuta e gestita attraverso, ad esempio, un approccio ermeneutico che nel counseling trova realizzazione.

Parole chiave: Sofferenza, filosofia, difficoltà, patologia

Il contributo – il cui titolo trae ispirazione da due libri: un classico della psichiatria di Szasz,The Myth of Mental Illness, e un classico della filosofia di Kierkegaard, La malattia mortale – intreccia riflessioni filosofiche, sociologiche e antropologiche prodotte da esponenti di spicco della storia del pensiero antico, moderno e contemporaneo, tra i quali:

Platone, San Tommaso, Søren Kierkegaard, Hans G. Gadamer, Marcel Mauss (antropologo e sociologo, 1872-1950), Thomas Szasz (psichiatra, 1920-2012), Serge Latouche (economista e filosofo, 1940), Bernard Stiegler (filosofo, 1952).

Il fine è di mostrare che l'etica del counseling, intesa come prassi metodologica e approccio all'uomo, corrisponde a esigenze reali dell'esistenza umana.

Assumendo che la sofferenza [dal lat. tardo *sufferentia* «sopportazione, pazienza», der. di *suffĕrens -entis* «sofferente»] sia un "attributo costitutivo" dell'uomo e che le difficoltà specifiche ed attuali costituiscano una norma (nel senso statistico di "massimamente frequente") nell'intero arco d'esistenza, si intende mostrare che il counseling agisce nel contesto della "normale sofferenza" differente da quello della "patologica sofferenza": un dualismo reale e discretamente definito.

La sofferenza, come "attributo costituente" dell'uomo, più che essere "curata" o "guarita" - e preciso che curare e guarire non sono la stessa cosa-, non essendo una malattia nel senso medico-clinico, dovrà essere riconosciuta e gestita attraverso, ad esempio, un approccio ermeneutico che nel counseling trova realizzazione.

Comprendere il mondo significa cercare di capirne i fatti.

Su questa linea, chiaramente, si muove lo psichiatra statunitense di origine ungherese Thomas Szasz il quale, nel libro *Il mito della malattia mentale* del 1961, scrive:

> «Il mio scopo in questo saggio è sollevare la domanda "Esiste davvero la malattia mentale?" e sostenere il fatto che non esiste. Poiché il concetto di malattia mentale è oggi largamente usato, una riflessione sulla maniera in cui viene impiegato sembra particolarmente indicata. La malattia mentale, naturalmente, non è letteralmente "una cosa" – un oggetto fisico – e quindi può esistere solamente nella stessa maniera in cui esistono altri concetti teorici. Nonostante ciò solitamente le teorie molto note tendono ad assumere lo statuto – almeno per chi le condivide – di "verità oggettive" (o "fatti")». [1]

A proposito dei fatti: tra i fatti del mondo c'è la sofferenza.

Già Freud, circa cent'anni fa, aveva respinto ogni rigida opposizione fra sanità e sofferenza psichica poiché, realisticamente, tutti gli individui hanno concrete possibilità di cadere in situazioni di sofferenza cioè nevrotiche. Tutti infatti hanno conflitti interiori, la cui gestione non sempre è praticata e le modalità non sempre comprese.

La differenza fra sanità sofferente e sofferenza si rileva nel campo pratico e si determina a seconda del risultato, se cioè alla persona sia rimasto un sufficiente grado di capacità di godere e di fare. In molti casi capita che l'uomo si "accomodi" sulla propria sofferenza in modo così ben organizzato che la sua eliminazione potrebbe comportare l'insorgere di una sofferenza ancor più grave. Al mondo non vi è solo misera sofferenza, ma anche sofferenza reale e irrimediabile che può esigere il sacrificio della salute stessa. Per questa ragione non si deve parlare solo di "cura" o "guarigione", ma anche di "conoscenza" e "gestione" della propria sofferenza.

L'uomo moderno spesso ossequia gli Antichi, ma non tributa loro il giusto valore. Eschilo, Sofocle, Omero, Platone ci hanno lasciato, circa la sofferenza, analisi di enorme importanza che ancora oggi hanno valore, ma soprattutto corrispondono a ciò che siamo e accade.

La sofferenza insegna a curare sé e gli altri: per gli Antichi essa aveva un significato gnoseologico. Oggi la situazione è certamente più complessa e articolata per ragioni che si legano allo sviluppo generale degli ultimi 2500 anni. Si parla più di malattia mentale e meno di sofferenza, allontanandosi dal considerare la "normale" sofferenza umana.

Sono in gioco questioni epistemologiche e ontologiche.

Quale è la natura della malattia mentale?

Si tratta di disturbi biochimici, conflitti sociali o entrambi?

Secondo il concetto biologico di malattia, essa rappresenta una deviazione dal progetto della specie. Altri, invece, la considerano una condizione che interferisce con la comunicazione e distinguono perciò diversi disturbi della comunicazione: cognitivi (allucinazioni), emotivo-conativi (ansia). Nel panorama attuale esistono quattro concezioni della malattia mentale.

La concezione empiristica ha come modello esplicativo il *DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)*, strutturato in modo da quantificare la gravità dei sintomi.

La concezione biologica suppone una definizione di funzione normale specie-tipica del sistema nervoso centrale.

Quella comportamentista integra il comportamentismo logico e quello psicologico.

Esiste infine la concezione sociale, che definisce la malattia mentale come reazione sana a una società malata.

Da tutto quanto detto emerge una verità inconfutabile: la sofferenza esiste da sempre e chiunque l'ha provata. È uno stato fondamentale e ineliminabile. Nell'opera forse più sottile – una sinfonia filosofica – del filosofo danese Kierkegaard, dal titolo *La malattia mortale*, riscoperta ben oltre la data della sua pubblicazione dagli Esistenizlisti come interpretazione del senso di precarietà e incompiutezza dell'esistenza dell'uomo, il filosofo scrive:

> «Come il medico può certamente dire che forse non esiste un solo uomo che sia completamente sano, così, se si conoscesse bene l'uomo, si dovrebbe dire che non vive un solo uomo il quale non sia alquanto disperato, non porti in sé inquietudine, un turbamento, una disarmonia, un'angoscia di qualche cosa che egli non conosce o che non osa ancora conoscere, un'angoscia di se stesso, in modo che, come il medico parla di una malattia che cova nel corpo, cova anche lui una malattia, cova e porta con sé una malattia dello spirito, la quale ogni tanto, a guisa di un lampo, mediante e insieme a un'angoscia incomprensibile per lui stesso, fa sentire che c'è dentro». [2]

Per comprendere le implicazioni di questo punto di vista, è necessario distinguere fra attributi costituenti e attributi contingenti.

Per esempio, una tazza ha come attributo costituente l'essere cava e come attributo contingente l'essere di porcellana.

L'eliminazione della qualità costituente comporta che quell'oggetto cessi di essere ciò che è.

Dunque, una qualità costituente dell'uomo è la sofferenza che può essere causata anche da difficoltà attuali e specifiche come ad esempio queste di seguito elencate e che possono essere anche oggetto di un intervento di Counseling:

- un lavoratore che perde il posto di lavoro
- un lavoratore in cassa integrazione
- un amante che litiga con l'amata
- una coppia che affronta una separazione
- un atleta insoddisfatto del suo rendimento
- un qualunque cittadino che si sia rotto una gamba
- un insegnante che abbia una momentanea difficoltà a gestire una classe
- un credente che sente di perdere la fede
- un lavoratore precario che non riesce a programmare il proprio futuro
- chiunque sia costretto dalla vita ad affrontare un normale lutto
- un comune cittadino che sia preoccupato dai continui proclami terroristici
- una persona che debba affrontare una diagnosi e/o prognosi infausta
- una persona che debba comunicare il suo stato di salute critico ai parenti
- una persona che si trovi a dover fare scelte difficili in ambito lavorativo
- una persona che abbia dilemmi morali
- un giovane che debba comunicare una brutta notizia ai parenti
- un giovane che debba 'reggerÈ la malattia di un genitore
- un caregiver nella gestione della propria vita e di quella del parente
- una persona che voglia trovare nuovi stimoli dopo una delusione
- uno studente che voglia migliorare l'organizzazione del proprio studio
- una persona che voglia cambiare lavoro
- un infermiere che voglia ridare significato alla propria professione
- una persona che senta di essere stata tradita da un amico
- una persona che voglia cambiare dimora

- una persona che desideri essere più attiva socialmente
- un volontario che voglia trovare nuove motivazioni
- un polizziotto che senta di aver perso il senso della giustizia
- un impiegato che si senta 'fuori posto' rispetto ai suoi colleghi meno zelanti
- un adolescente che voglia capire cos'è l'amore
- una persona che, uscita dal carcere o in procinto di uscire, voglia riorganizzarsi la vita
- una persona che debba cambiare stile di vita per questioni di salute (es. dopo una diagnosi di diabete)
- un team che debba migliorare la comunicazione tra i suoi membri
- un team/gruppo che debba definire un obiettivo condiviso
- un giovane adulto che si trova a doversi emancipare dalla famiglia di origine
- un adulto che si trova a fronteggiare, contemporaneamente, il decadimento dei genitori e l'adolescenza dei figli
- una persona con problemi legati alla dipendenza che voglia trovare motivazione per iniziare un percorso di affrancamento dalla sostanza
- un genitore che ha bisogno di chiarire a se stesso come educare un figlio, dal lasciarlo piangere quando è neonato, al lasciarlo uscire da solo la sera
- due genitori discordi sull'autonomia da lasciare ai figli minorenni, es.: motorino si o no, anno all'estero per ragioni di studio o altro, dormire in casa con ragazza/o....
- una persona che senta di avere difficoltà nella sua tranquillità dopo aver subito un furto

Mi avvio alla conclusione dicendo che, il fine posto all'inizio della mia relazione cioè di mostrare che l'etica del counseling e la sua prassi corrispondono ad esigenze reali dell'esistenza umana, trova sostegno e fondamento dalle brevi e corrispondenti alla realtà dei fatti, argomentazioni svolte. Queste argomentazioni mi sembra possano essere considerate leali e reali, come leale e reale è l'esistenza dei counselor e della loro, della nostra, professione.

Concludo.

Sono un appassionato lettore di Jarry, pietra miliare del teatro dell'assurdo.

Nel 1911 uscì *Gesta e opinioni del dottor Faustroll, patafisico*, così il mondo conobbe la patafisica cioè la «scienza delle soluzioni immaginarie» fondata sul principio dell'equivalenza universale e della conversione dei contrari, e intesa allo studio delle «leggi che regolano le

eccezioni».

Insomma, una scienza fondata su forme di ragionamento capziose e paradossali: una non scienza. La Patafisica scopre microverità delle quali non sa che fare sotto l'ombrello del paradosso.

Ebbene, chi volesse contraddire o cercare di confutare le leali ragioni dell'esistenza del counseling forse dovrebbe sapere che inevitabilmente diventerà un patafisico cercando microverità sotto l'ombrello del paradosso, ma, purtoppo per lui, sarà un patafisico mediocre e non come il dottor Faustroll o come un altro grande patafisico, Totò.

E magari Totò, di questo detrattore del counseling, avrebbe detto:

Era un uomo così antipatico che alla sua morte i parenti chiesero il bis!

Note

[1] Szasz T. S. (1966), Il mito della malattia mentale, Il Saggiatore, Milano.

[2] Kierkegaard S. (2009), La malattia mortale, Mondadori, Milano, p. 23.

Bibliografia

Abbagnano N. (1993), Dizionario di filosofia, TEA, Torino.

Arbib M., Hesse M. B. (1992), La costruzione della realtà, Il Mulino, Bologna.

Bodei R. (2000), Le logiche del delirio, Laterza, Roma-Bari.

Borgna E. (2002), Come se finisse il mondo, Feltrinelli, Milano.

De Finetti B. (2006), L'invenzione della verità, Raffaello Cortina, Milano.

De Palma A., Pareti G. (a cura di) (2004), Mente e corpo, Bollati Boringhieri, Torino.

Dodds E. R. (2009), I Greci e l'irrazionale, BUR, Milano.

Edelman G. M. (1993), Sulla materia della mente, Adelphi, Milano.

Ellis A. (1993), L'autoterapia razionale emotiva, Erickson, Trento.

Epitteto (2007), Manuale, Garzanti, Milano.

Foucault M. (2006), Follia e psichiatria, Raffaello Cortina, Milano.

Foucault M. (2002), Storia della follia nell'età classica, BUR, Milano.

Gadamer H. G. (2000), Verità e metodo, Bompiani, Milano.

Goodman N. (2008), Vedere e costruire il mondo, Laterza, Roma.

Guidi A. (a cura di) (2010), Dizionario di Counseling e di Psicoanalisi laica, Clinamen, Firenze.

Guidorizzi G. (2010), Ai confini dell'anima. I greci e la follia, Raffaello Cortina, Milano.

Houg M. (1999), Abilità di counseling, Erickson, Trento.

Husserl E. (1961), La crisi delle scienze europee e la fenomenologia trascendentale, il Saggiatore, Milano.

Husserl E. (2001), Per la fenomenologia della coscienza interna del tempo, FrancoAngeli, Milano.

Husserl E. (1968), Ricerche Logiche, Il Saggiatore Milano.

Jaspers K. (2002), La filosofia dell'esistenza, Laterza, Roma-Bari.

Jaspers K. (2002), La filosofia dell'esistenza, Laterza, Roma-Bari.

Jaynes J. (1996), Il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza, Adelphi, Milano.

Kant I. (2004), Critica della ragion pura, Laterza, Roma-Bari.

Lanfredini R. (2007), Filosofia della conoscenza, Le Monnier, Firenze.

Màdera R., Tarca L. V. (2003), La filosofia come stile di vita, Mondadori, Milano.

Magnani L. (2005), Conoscenza come dovere. Moralità distribuita in un mondo tecnologico, Associated International Academic Publishers, Pavia.

Panek R. (2005), Il Secolo Invisibile, Ponte alle Grazie, Milano.

Papini G. (1913), Sul pragmatismo (saggi e ricerche), 1903-1911, Libreria Editrice Milanese, Milano.

Paternoster A. (2003), Introduzione alla filosofia della mente, Laterza, Roma-Bari.

Peirce C. S. (2000), Pragmatismo e oltre, Bompiani, Milano.

Pontremoli P. (2011), Il Tempo che cura, FormaAcademy, Pavia.

Pontremoli P. (2008), L'unicità dell'esperienza in «Rivista italiana di Counseling filosofico», n. 4, settembre 2008.

Pontremoli P. (2010), La logica del rapporto corpomente. Teoria e pratica, in Id. Taddei Ferretti C., Nave L. (a cura di), Pensiero, meditazione, ragionamento. La filosofia in esercizio, Mimesis, Milano.

Rogers C. (1994), La terapia centrata sul cliente, Psycho, Firenze.

Searle J. (1979), Expression and meaning, Cambridge University Press, Cambridge.

Searle J. (2005), La mente, Raffaello Cortina, Milano.

Searle J. (2000), Mente, linguaggio, società, Raffaello Cortina, Milano.

Stirner M. (2002), L'unico e la sua proprietà, Adelphi, Mlano.

Szasz T. S. (1972), I manipolatori della pazzia, Feltrinelli, Milano.

Szasz T. S. (1966), Il mito della malattia mentale, Il Saggiatore, Milano.

Szasz T. S. (1990), L'incapace, Spirali/Vel, Milano.

Szasz T. S. (1984), Legge, libertà e psichiatria, Giuffrè, Milano.

Vailati G. (2003), Gli strumenti della ragione, Il Poligrafo, Padova.

Watzlawick P. (a cura di) (2006), La realtà inventata, Feltrinelli, Milano.

Wittgenstein L. (1998), Tractatus logico-philosophicus e Quaderni 1914-1916, Einaudi, Torino.

L'autore

** **Pietro E. Pontremoli,** laureato in filosofia all'Università di Pavia. Ha frequentato il master universitario in counseling filosofico presso l'Università Pontificia Salesiana. Ha poi iniziato la formazione psicanalitica presso la Scuola di Psicanalisi freudiana di Milano di cui è membro. Svolge la libera professione nel suo studio a Pavia. È formatore aziendale e trainer counselor in organizzazioni pubbliche e private e supervisore del lavoro dell'équipe educativa in strutture socio-assistenziali. È docente di 'Teoria e pratica del ragionamento e della scelta razionale e di '"Etica e pragmatica dell'ironia e dell'umorismo" in enti di formazione. Ambiti di ricerca: psicanalisi, logica, filosofia della mente. È autore, coautore e curatore di pubblicazioni di carattere filosofico e psicologico.*

***Indirizzo:** Pavia, viale Cremona 77/c*
***Email:** pietro@pontremoli.info*
***Teelefono:** +39 347 5555280*

La disposizione alla Meraviglia

Sara Bergomi *

Nell'opinione di diversi autori la nostra civiltà occidentale sembra aver attualmente raggiunto un punto critico nel proprio percorso storico-culturale, in cui diversi processi di trasformazione costringono ad interrogarsi sulle modalità di un cambiamento radicale di paradigma, tutto questo mentre forze contrarie, conservative, oppongono ancora una forte resistenza a tale cambiamento.

Anche la nostra professione, nel suo ambito, si trova investita da questo processo, e si interroga su questo tema. La direzione che più corrisponde sia alle radici del counseling che, secondo l'opinione delle menti più illuminate, ai bisogni dell'intera società, è quella verso un nuovo umanesimo.

Parole chiave: Meraviglia, umanesimo, apertura

La "disposizione alla meraviglia" è una frase che mi colpì qualche mese fa, che lessi in un recente libro di un antropologo tedesco, Cristoph Wulf (2013) e che mi è risuonata immediatamente familiare.

Il senso rimanda a Platone, ad una frase del Teeteto, che suona così: "È proprio del filosofo essere pieno di meraviglia e il filosofare non ha altro cominciamento che l'essere pieni di meraviglia".

E a quell'epoca, agli albori di ciò che noi conosciamo come civiltà classica, filosofia non era un dipartimento, era interrogarsi, cercare la consapevolezza sull'uomo e sul mondo.

Era un'avventura della conoscenza.

Un'avventura che comportava una fascinazione per l'uomo e il mondo in quanto tali e quali sono, per questo era cammino di scoperta.

Alla base del "Conosci te stesso" inciso sul frontone del tempio di

Delfi, non poteva certamente esserci che un'impresa difficile ed affascinante. Non banale. Che richiedesse quindi un'attitudine diversa da quella un po' sopita nei compiti quotidiani, un acuirsi dell'attenzione e della sensibilità, una disponibilità all'incontro con l'Altro.

Una "Disposizione alla meraviglia".

A una platea di counselor questo concetto non può che risuonare profondamente familiare.

Questa disposizione, infatti, la ritroviamo nello spirito che ha animato il movimento della psicologia umanistica negli anni'50-'60 negli Stati Uniti, cui appartennero o per il quale simpatizzarono Carl Rogers, Rollo May, Abraham Maslow, Fritz Perls, Roberto Assagioli, Eric Berne ed altri, nel pensiero di alcuni dei quali il counseling ha trovato la sua prima sistematizzazione.

Questo movimento ha sentito la necessità di reagire ad una concezione meccanicista, riduzionista, utilitarista della cura, richiamandosi, nel nome stesso e nella concezione proposta, proprio ad una visione umanistica.

Vediamo che attualmente, quasi 70 anni dopo, un richiamo generale da più parti della società civile, da molte autorità politiche e religiose, dal mondo delle scienze più avanzate, alla necessità di un rinnovamento profondo su scala globale, ed è ancora all'Umanesimo che da molte parti ci si appella per definire questo auspicato cambiamento.

Non credo per un'ostinazione terminologica o, peggio, per una nostalgia anacronistica.

Naturalmente valutare questa prospettiva richiederebbe confrontarsi con problemi enormi e complessi, ma potremmo forse sintetizzare la risposta, sulla scorta dell'opinione di importanti studiosi come Edgar Morin, Michel Serres ed altri, così:

"Perché il metodo meccanicistico, riduzionistico, utilitaristico" di cui parlavamo prima e che ha innervato la società dei consumi, ha dimostrato di non funzionare più a nessun livello, né economico, né sociale,

né scientifico, né educativo e soprattutto di mettere a rischio l'equilibrio stesso del pianeta.

Per affrontare questi enormi problemi, cosa ci serve recuperare dell'Umanesimo? Perché ancora fornisce un paradigma utile?

Se potessimo sintetizzare, proprio per quella "Disposizione alla meraviglia", che lo caratterizza e che determina "Apertura". La parola chiave per affrontare le sfide del mondo globalizzato.

Umanesimo, dunque.

Parafrasando le note ingiunzioni, potremmo dire "Ce lo chiede la scienza". Da qualche decennio gli scienziati appartenenti ai settori più avanzati, astrofisica, cibernetica, genetica, microbiologia di frontiera, ed altri, ci richiamano al fatto che l'accelerazione delle conoscenze avvenuta, che si coagula nel cosiddetto "pensiero della complessità"(3) richiede un modo di affrontare la ricerca diverso.

Invece che appoggiarsi sulle idee chiare e distinte, il "pensiero della complessità" spinge a cogliere le relazioni, le interazioni, i fenomeni multidimensionali, l'ambiguità e le realtà allo stesso tempo solidali e conflittuali. Se prima l'oggetto del sapere scientifico poteva essere metaforizzato in un solido dai bordi distinti, era un sistema stabile, in equilibrio, ora invece viene metaforizzato in una rete multidimensionale, in una nube, in una schiuma, nei rizomi.

Questo per un progredire delle scienze stesse che hanno, potremmo dire, espanso le conoscenze "oltre". E questo "oltre" per essere compreso e descritto richiede nuove parole, nuovi concetti, nuove visioni.

Queste conoscenze avanzate "espanse" richiedono una forma mentis adeguata, aperta, creativa, immaginativa, ed è per questo che si richiede di porre fine alla storica separazione tra sapere tecno-scientifico e cultura umanistica. Perché per poter affrontare la complessità sono necessarie abilità che derivano da ambedue.

Non serve educare persone ad avere visioni semplificatrici, a cullarsi in menzogne rassicuranti, se la necessità ci pone a contatto con problemi complessi dai confini indistinti e mobili.

Quindi è necessario che arrivino ricercatori non da una formazione iper specializzata che focalizzi e chiuda gli orizzonti, ma ricercatori dotati di una cultura ricca che fornisca loro bacini diversi da cui attingere idee e che li abitui all'ibridazione di diversi campi e diverse tecniche.

Umanesimo: ce lo chiede anche la religione.

Papa Francesco, nel 2015, nell'ambito di una visita pastorale a Firenze, ha lanciato un appello per un Nuovo Umanesimo, che possa cambiare il mondo. Già Giovanni Paolo II, con il suo invito forte "non abbiate paura" andava nel senso di un invito ad un'apertura, al non arroccamento, ad una fiducia nella possibilità di agire nel mondo.

"Ecce homo" ha menzionato il Papa.

Come presa di consapevolezza della condizione umana, anche nel dolore che vi è connaturato, ma anche alla possibilità di viverla pienamente ed attivamente. Il Papa ha individuato alcune virtù umanistiche cristiane, tra le quali il poter agire disinteressatamente, la responsabilità verso "questo" mondo, la beatitudine (gioia di vivere), l'amore come vincolo tra gli umani, il costruire insieme come modo per comprendersi, l'occuparsi di chi è rimasto ai bordi. Perchė, come dice Zygmunt Bauman (2008), la società dei consumi produce un'enorme quantità di scarti, anche umani. E non sa come "smaltirli".

Ma…Umanesimo: ce lo chiede anche la riflessione sociologica.

La frammentazione dovuta al crollo delle ideologie e dei pensieri forti, aveva determinato l'avvento di quella che Bauman ha definito "società liquida", caratterizzata da instabilità ed impermanenza a più livelli,

e da un generale smarrimento, una specie di oscuramento del futuro, percepito come incerto e potenzialmente minaccioso.

Miguel Benasayag (2013), filosofo e psicanalista franco-argentino, con un'espressione pregnante, aveva definito, proprio per questo, il decennio di inizio millennio "l'epoca delle passioni tristi", intendendo l'effetto sul comportamento e sul modo di sentire di questa visione del futuro. Se percepisco il futuro come incerto e pericoloso, sono portato a fare scelta caute e garantiste, prive di Eros, povere di entusiasmo.

Ma, anche in questo caso, forse anche come naturale risultato sia di una metabolizzazione, che di processi propri della globalizzazione, gli avvenimenti socio-politico-economici recenti, possiamo dire, ci "stanano".

Nel senso che anche le "scelte tristi", comunque non appaiono sufficienti a tutelarci.

Funzionano a malapena come tristi palliativi.

E quindi, anche da questo versante, arriva l'invito umanistico a educare e ri-educarci ad una modalità di vita ricca di Eros, e quindi all'apertura, alla sperimentazione, a saper sopportare gli errori e il fallimento insiti nella sperimentazione stessa, al nutrirci di scienza, arte e bellezza.

Umanesimo anche al centro della riflessione sull'educazione globale di un grande pensatore, filosofo, politologo come Edgar Morin.

Che sostiene che storicamente la coesione sociale è stata sempre trovata con la coalizzazione verso il nemico esterno (Morin, 2012).

Oggi, in epoca di globalizzazione la coalizzazione va trovata necessariamente mediando tra le parti che sono tutte interne.

In questo senso la capacità di dialogo diventa fondamentale.

E anche far percepire alle persone che cosa significa questa globalità di interessi comuni.

Come?

Attraverso una forma alta, nobile, di storytelling.

Come succedeva presso le società tradizionali che si fondavano su un Grande Racconto comune che poneva i fondamenti dello sviluppo dell'universo e dell'uomo e in questo modo fissava delle coordinate comuni del vivere. Inquadrava il vissuto del singolo in un quadro in cui tutto trovava collocazione.

Il nostro Grand Rècit, Grande Racconto, è quello della storia della Terra e dell'Universo dal Big Bang in poi.

Conoscerla e divulgarla non ha solo un interesse culturale, ma psicologico profondo. "È solo su questo sfondo che la breve vita umana si illumina, si svela come unità antropologica e diventa pensabile il senso della cittadinanza terrestre. Solo così ci possiamo preparare a un'era planetaria in cui tutti siamo consapevoli di appartenere ad un comune destino. La storia ci rende consapevoli anche del nostro comune carattere bastardo, nel senso dei movimenti e delle mescolanze dei popoli e delle abitudini culturali.

Così queste conoscenze agiscono su un'etica della comprensione umana, agiscono sul pensiero politico e sociale.

Urgente per la sopravvivenza del pianeta, diventa, concretamente, che le persone acquisiscano non solo competenze tecniche , ma competenze esistenziali. Principalmente la capacità di ascoltare, di comprendere, prima di tutto l'Altro in noi stessi, le proprie diverse istanze interne e, poi, di conseguenza l'Altro da noi.

E allora, Morin (2012) sostiene, occorrono "operatori di relianza" per favorire questi processi.

Io credo che per le esigenze di questo futuro, già presente, in qualche modo, risulti evidente come l'impostazione, la postura, che il counseling ha, sia particolarmente utile e pregnante.

Credo anche che in questo momento storico delle professioni occorra invocare l'intervento di Ermes. Ermes è il dio messaggero, che coi calzari alati vola a dirimere i malintesi, a mediare i conflitti, evidenziando i pro ed i contro ai contendenti, ad annunciare possibilità inedite.

E di Atena, che, pur vestita di corazza, era dea della tessitura, della persuasione, dei discorsi pieni di saggezza diplomatica.

Ma possa anche percorrere ancora nuove vie, anzi in questo frangente storico della professione si cerchi un "Passaggio a Nord-Ovest".

Il Passaggio a Nord-Ovest è quella rotta mitica che permette di unire l'Oceano Atlantico a quello Pacifico costeggiando le coste del Canada nel Mar Glaciale artico e che tutti hanno perseguito per secoli perché rispetto al Canale di Panama consente un risparmio di circa 4000 chilometri.

Michel Serres (Polizzi, Porro, 2014) lo utilizza come metafora della ricongiunzione tra discipline umanistiche e discipline scientifiche.

In questo passaggio difficile, avventuroso, importante, non senza rischi, ma improntato alla disposizione alla meraviglia, di cui dicevamo, riassumo alcune indicazioni di rotta degli autori-guida citati:

• Andare in direzione di un'apertura e di un'esplorazione di nuove possibilità (Platone, Wulf)

• Essere aperti all'ibridazione, di pensieri, di culture, di discipline (la relianza) (Morin, 2012)

• Amare la bellezza, l'arte, per esprimersi ed esserne ispirati, nella tradizione umanistica (Hillman, 2002)

• Usare un linguaggio che tocca la vita, una scienza non disgiunta dall'esperienza (Perls, 1997)

• Praticare il pragmatismo, un'ostinazione, un'applicazione artigiana nel perseguire gli obiettivi (Papa Francesco)

• Non dimenticare la com-passione verso i diversi, gli ultimi, sia nel mondo che dentro di noi.

La nostra civiltà occidentale per come è concepita, produce naturalmente una quantità di scorie, di scarti, anche umani.

Occuparsi sempre di più di non lasciarli alla deriva, è uno dei nostri compiti. Per ultima, ma forse più rilevante indicazione:

• Promuovere e praticare la passione, il piacere di vivere (per noi stessi e per i nostri clienti), nel modo in cui viviamo, nel modo in cui impariamo ed insegniamo. (Benasayag, 2016; Madera, 2006).

Bibliografia

AA.VV (2007).199fuoco

La sfida della complessità, Bruno Mondadori, Milano

Bauman Z. (2008). Vita liquida., Laterza, Milano

Belpoliti M. (2015) . Dizionario della complessità in DOPPIOZERO (www.doppiozero.com)

Benasayag M. (2013). L'epoca delle passioni tristi, Feltrinelli, Milano

Benasayag M. (2016). Oltre le passioni tristi. Dalla solitudine contemporanea alla creazione condivisa, Feltrinelli, Milano

Hillman J. (2002). La politica della bellezza, Moretti&Vitali, Milano

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

Morin E. (2012). La Via. Per l'avvenire dell'umanità, Raffaello Cortina, Milano

Perls F.- Hefferline R.- Goodman P. (1997). Teoria e pratica della terapia della Gestalt. Vitalità ed accrescimento della personalità umana, Astrolabio, Roma

Polizzi G. Porro M. (a cura di) (2014). Michel Serres in Riga 35 Marcos y Marcos, Milano

Wulf C. (2013). Antropologia dell'uomo globale, Bollati Boringhieri, Milano

L'autrice

** **Sara Bergomi,** Counselor Trainer e Supervisor, Gestalt-Terapeuta in Francia, Docente del CSTG dal 2000, si è formata presso presso l'Ecòle Parisienne de Gestalt e precedentemente presso lo stesso CSTG. Ha frequentato inoltre il Corso di Perfezionamento Post-laurea in Pratiche Immaginative presso la Facoltà di Scienze della Formazione di Milano Bicocca e il Corso di Specializzazione in Etnopsicoterapia presso la Scuola di Specializzazione ad indirizzo junghiano Lista di Milano. Da sempre appassionata di antropologia e mitologia, pratica e crede in un approccio appassionatamente umanistico alla sua professione ed al valore della relazione come elemento fondamentale del processo di cambiamento.*

Email: *s.bergomi@cstg.it*
Telefono: *+39 338 7535613*

La sfida epistemologica del benessere Il counseling come prospettiva generativa per le scienze umane del nostro tempo

Alessandra Petronilli*

Il presente contributo delinea una traccia epistemologica del e per il counseling quale scienza dell'uomo. Si colloca dunque il counseling nella cornice delle scienze umane creando connessioni di senso e prospettive di ricerca e azione.

Il counseling è presentato come conoscenza e come pratica generativa, come professione che fa emergere la sua epistemologia dall'azione professionale del professionista stesso; una epistemologia che si caratterizza come un pluralismo disciplinare e metodologico radicato all'epistemologia personale del counselor. La natura creativa e creatrice dell'uomo, capace di restituire allo stesso quel tratto di irriducibilità che lo rende propriamente umano e portatore di un potere personale sempre rinnovato (paradigma dell'approccio umanistico-esistenziale), è presupposta come cardine di riflessione per una epistemologia inscritta nello scenario della postmodernità e orientata a definire un sapere, un saper fare e un saper essere radicati alla complessità della vita e della mente. Il counseling, come scienza umana, viene cioè dislocato rispetto alla ricerca di una "scienza esatta" e del suo opposto "scienza dell'errore" a favore di una "scienza della vita", dei processi esistenziali, di una scienza umana che esplicita le forme divenire se stessi imparando a conoscersi.

Parole chiave: epistemologia, scienze umane, umanistico-esistenziale

In che modo possiamo definire il counseling? Prendendo le mosse da questa domanda, il presente contributo nasce dalla convinzione che una definizione del counseling sia strettamente connessa alla cornice epistemologica che di esso se ne traccia. Si pone la questione non tanto sul "che cos'è" quanto sul "che cosa può essere" e sul "come può essere definito" e si aprono scenari possibili di definizione, scenari che siano flessibili e generativi, pertinenti ad una pratica professionale che in modo flessibile e generativo manifesta la conoscenza del suo agire.

Che relazione c'è tra l'epistemologia e il counseling? E parallelamente, quale tra la pratica professionale di counseling e l'epistemologia della postmodernità? Attraverso queste domande il counseling è qui presentato come scienza umana (livello epistemologico) e come pratica professionale generativa (la relazione d'aiuto) capace di creare valore e benessere a livello individuale e socio-culturale.

Nell'avviare la questione epistemologica si propone un accenno alla radice del termine greco "episteme" che in greco vuol dire "scienza" e ci si riferisce ad una scienza che è conoscenza incontrovertibile, determinata e stabile. Nutrendosi di questa radice la scienza occidentale e con essa le scienze umane, fino alla modernità, si sono orientate alla ricerca di leggi e regolarità vere o verificabili che lasciano fuori di sé, il più possibile, l'errore e l'irregolarità.

Nella postmodernità l'episteme, la conoscenza esatta, abbandona la sua pretesa di imporsi come sapere certo e stabile per accogliere in sé il possibile, il cambiamento, il divenire dei fenomeni nella loro multiformità e creatività. L'epistemologia viene così ad essere definita come "epistemologia della complessità"[1], una epistemologia che per la prima volta nella storia della scienza e delle teorie della conoscenza viene ad essere una epistemologia della vita capace di tenere al suo interno l'errore come fenomeno possibile, come realtà, come forma di esistenza.

Alla luce di tale spostamento epistemologico mutano radicalmen-

te il valore, il significato e il ruolo dell'epistemologia la quale sposta il suo asse di attenzione dalla pretesa di scientificità, imposta anche alle scienze umane, alle teorie della conoscenza, della comunicazione e dei processi di vita. Il paradigma della conoscenza si ridefinisce, infatti, nei termini dei processi della conoscenza, dei processi vivi (emotivi e cognitivi) dell'esperienza umana per cui la stessa epistemologia viene ulteriormente definita una epistemologia "sempre e inevitabilmente personale". [2]

Il cambiamento, un vero e proprio salto quantico, che l'epistemologia ha avuto nella postmodernità sta dunque nel suo delinearsi come scienza che interpreta, accoglie e incornicia la complessità dei saperi e del reale: "Il problema cruciale del nostro tempo è quello della necessità di un pensiero in grado di raccogliere la sfida della complessità del reale, cioè in grado di afferrare i legami, le interazioni e le implicazioni reciproche, i fenomeni multidimensionali, le realtà che sono ad un tempo solidali e conflittuali". [3]

Non è forse questo un terreno in cui il counseling, quale scienza dell'uomo, poggia le sue radici?

Il counseling sin dal suo nascere, nella cornice del movimento umanistico-esistenziale[4], si presenta come conoscenza in azione, il livello teorico è radicato alla pratica professionale e da essa emerge come sapere attivo5 nella relazione tra persone e nell'esperienza che di essa viene fatta. Una pratica professionale, quella del counseling, fortemente orientata alla promozione del benessere, che integra nel suo agire diverse prospettive e diversi saperi ponendosi domande antropologiche, interrogandosi sulla natura dei processi psico-educativi, sulle finalità e sugli obietti dei suoi interventi, sulla qualità e sull'efficacia delle relazioni che genera.

Epistemologia e pratica professionale di counseling sono intese in relazione come un quadro alla sua cornice: la "scienza" del counseling

incornicia e descrive l'azione professionale. Considerando dunque l'epistemologia come conoscenza capace di dare cornici di senso ad azioni già in essere, ci si chiede: qual è la cornice del counseling? Quale l'inquadramento possibile di una pratica professionale attiva sul territorio e generativa di relazioni che rendono vivo il tessuto sociale?

In prima battuta e considerati i diversi ambiti di applicazione nonché i diversi approcci teorici, oggi il counseling si manifesta come una pratica professionale che si nutre di diverse discipline - quali la psicologia, la filosofia, la pedagogia, l'antropologia, la sociologia - e chiamata a confrontarsi con differenti paradigmi e con una pluralità di modelli teorici quali l'esistenzialismo, la fenomenologia, la psicologia umanistica, il pragmatismo, la cibernetica, il costruttivismo, la gestalt, l'analisi transazionale, le teorie organizzative, dei sistemi e della comunicazione.

Nella cornice delle questioni fin qui poste il counseling viene a manifestarsi come una pratica professionale caratterizzata da un pluralismo della conoscenza messo a servizio del benessere.

Si possono inoltre esplicitare quattro principi guida che iscriverebbero il counseling nell'epistemologia della complessità:

- il counseling è una relazione tra forme di vita in divenire, creative e capaci di autodeterminarsi;
- le teorie del counseling, trasversalmente ai diversi approcci, sono teorie in-azione;
- l'epistemologia è sempre un'epistemologia personale;
- l'epistemologia personale influenza la relazione di counseling e l'efficacia degli interventi.

Alla luce di quanto detto il counselor – con la sua epistemologia personale, cioè con il suo particolare modo di intendere i processi della conoscenza e della vita – viene a configurarsi come esperto nella relazione d'aiuto nella misura in cui è capace di agevolare il processo di autorealizzazione del cliente. Il sapere del counselor viene a coincidere

con un'arte pratica che in qualche modo ricorda la maieutica socratica, nella misura in cui non afferma principi e non definisce essenze, un'arte teorico-pratica, quella socratica, che agevola il divenire del discorso così come il counselor agevola il divenire se stesso del cliente.

Il counseling, in ultima analisi, viene a definirsi come un *sapere multidisciplinare, trasversale e centrato sui processi esistenziali (emotivi e cognitivi); un saper fare centrato sulla relazione presente e in-azione; un saper essere ancorato all'epistemologia personale e orientato alla consapevolezza di sé* propria del counselor il quale è dunque chiamato a divenire egli stesso primariamente se stesso per poter essere strumento vivo per il cliente.

La provocazione che il presente contributo sollecita è la seguente: possono e vogliono i counselor assumersi la responsabilità di farsi attori di un sapere in azione radicato alla propria epistemologia personale? Il counselor, professionista attento alle risorse personali del cliente, è pronto ad assumersi fino in fondo la responsabilità di creare valore sociale? È pronto ad avere fiducia nell'uomo e nella sua capacità di esprimere al meglio il suo potenziale di vita? È pronto a credere che "la vita è sempre capace di apportare soluzioni a problemi logicamente insolubili"? [6]

Note

[1] Ceruti M., Lo Verso G. (1998); Hansen J. T. (2006).

[2] Bateson G. (1979), trad. it. p. 121. Cfr. anche McAuliffe, Lowell (2006). Il paradigma dell'epistemologia personale viene radicalizzato alla luce del cambiamento epistemologico emergente dalla considerazione della non dualità tra osservatore e oggetto dell'osservazione. Cfr. in particolare Watzlawick P. (1981) e Maturana H., Varela F. (1984).

[3] Morin E. (1990), p. 260.

[4] May R.(1969, 1989), Rogers C. (1970, 1977)

[5] Riferimenti dell'interpretazione qui proposta del sapere emergente dalla pratica professionale sono Schön D. A. (1983) e Maturana H., Varela F. (1984).

[6] Morin E. (1990), p. 261.

Bibliografia

Bateson G. (1972), Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution and Epistemology, Chandler, San Francisco-Scraton-London-Toronto; nuova ed., con una Forward di Bateson M.C., University of Chicago Press, Chicago-London 2000, trad it. Verso un'ecologia della mente, Adelphi, Milano 1976, nuova ed. ampliata 2003.

Bateson G. (1979), Mind and Nature: A Necessary Unity, Dutton, New York-Wildwood House, London-Bookwise, Sidney-Clarke, Irwin, Toronto-Vancouver, trad. it. Mente e natura. Un'unità necessaria, Adelphi, Milano 1984.

Bauman Z. (2000), Liquid Modernity, Polity Press, Cambridge, e Blackwell Publishers Ltd, Oxford, trad. it., Modernità liquida, Laterza, Bari, 2002.

Bocchi G., Ceruti M., Morin E. (1990), Turbare il futuro: un nuovo inizio per la civiltà planetaria, Moretti & Vitali.

Ceruti M., Lo Verso G. (1998), Epistemologia e psicoterapia. Complessità e frontiere contemporanee, Milano, Cortina.

Dell P. F. (1986), Bateson e Maturana: verso una fondazione biologica delle scienze sociali, in "Terapia familiare", N. 21 Luglio 1986, p. 35-60.

Fabre M. (1999), a cura di Padoan I., Epistemologia della formazione, CLEUP, Bologna.

Galimberti U., 1979, Psichiatria e fenomenologia, Feltrinelli, Milano.

Galimberti U., 1999, Psiche e techne. L'uomo nell'età della tecnica, Feltrinelli, Milano.

Giusti E. (2003), Un approccio integrato al Counseling modello tecnico-clinico ed eclettico: vantaggi, limiti e fattori comuni, in AA. VV., "Integrazione. Nelle Psicoterapie e nel Counseling", n. 13/14, aprile, pp. 353-365, Ed. Scientifiche A.S.P.I.C., Roma.

Hansen J. T. (2006), Counseling Theories Within a Pstmodernist Epistemology: New Roles for Theories in Counseling Practice, in "Journal of Counseling & Development", vol. 84, pp. 291-297.

Kuhn T. S. (1962), The Structure of Scientific Revolutions, University of Chicago Press, Chicago, trad. it. La struttura delle rivoluzioni scientifiche, Einaudi, Torino 1999.

Maturana H., Varela F. (1984), El árbol del conocimiento, trad. it., L'albero della conoscenza, Garzanti, Milano 1992.

May R. (1989), The Art of Counseling, Gardner Press, New York, trad. it. L'arte del counseling. Il consiglio, la guida, la supervisione, Astrolabio, Roma 1991.

May R. (1969), a cura di, Existential Psychology, Random House, Inc. New York, trad. it., Psicologia esistenziale, Astrolabio, Roma 1970.

McAuliffe G., Lowell C. (2006), The Influence of Counselor Epistemology on the Helping Interview: A Qualitative Study, in "Journal of Counseling & Development", vol. 84, pp. 308-317.

Padoan I. (2000), L'agire comunicativo. Epistemologia e formazione, Armando, Roma.

Rogers C. (1970), ed. it., La terapia centrata-sul-cliente, Martinelli, Firenze.

Rogers C. (1977), Carl Rogers on Personal Power, Delacorte Press, New York, trad. it., Potere personale. La forza interiore e il suo effetto rivoluzionario, Astrolabio, Roma 1978.

Schön D. A. (1983), The Reflexive Practitioner, Basic Books, New York, trad. it., Il professionista riflessivo, Dedalo, Bari 1993.

Severino E. (1999), Crisi della tradizione occidentale, Marinotti, Milano.

Watzlawick P. (1981), a cura di, Die erfundene Wirklichkeit, R. Piper & Co. Verlag, München, trad. it., La realtà inventata. Contributi al costruttivismo, Feltrinelli, Milano 2006

L'autrice

** **Alessandra Petronilli,** professional counselor, ha conseguito la Laurea Specialistica in Filosofia Teoretica dell'Arte e della Comunicazione presso l'Università Ca' Foscari di Venezia, dal 2011 si occupa di counseling in ambito privato e sociale, collabora con la Scuola AICIS di Bari e con altre associazioni. Nella sua pratica professionale di counselor, accanto alla "meraviglia" dell'incontro tra persone, hanno da sempre rivestito un ruolo centrale la ricerca e la passione per la didattica.*

Kindness counseling
La gentilezza come possibile catalizzatore di cambiamento

Edoardo Bracaglia e Monica Teruzzi *

Poiché la comunicazione è nella relazione, la qualità e le caratteristiche della comunicazione connotano la relazione stessa. Il concetto di "kindness" si propone di fornire strumenti e, ancor prima, una visione della comunicazione fondati non sulla negazione di comportamenti dannosi (per esempio "non-violenza") ma sull'affermazione di comportamenti che facilitano la co-costruzione di relazioni funzionali e positive. Si descrivono in breve i capisaldi e i fondamenti della kindness e alcuni degli strumenti che possono essere utilizzati nel counseling che integri la kindness nella relazione. Vengono presentati alcuni risultati preliminari di ricerca riguardo alla percezione della violenza nelle relazioni tra i giovani italiani di età compresa tra i 18 e i 25 anni.

Parole chiave: Kindness, non-violenza, maltrattamento, relazione

All things by immortal power,
Near and Far
Hiddenly
To each other linked are,
That thou canst not stir a flower
Without troubling of a star.

Francis Thompson,
The Mistress of Vision, Poems (1913)

Per introdurre il nostro breve contributo, desideriamo condividere la differenza che sta tra "aggressività" e "violenza", ove per aggressività intendiamo, con Valcarenghi (2002): *"quella disposizione istintiva che orienta a conquistare e a difendere un proprio territorio fisico, psichico e sociale nelle sue forme più diverse; o, in altri termini, quell'istinto che guida a riconoscere, ad affermare e a proteggere la propria identità*", mentre consideriamo "violenza" una costrizione fisica o morale imposta a un soggetto per spingerlo a compiere determinate azioni contro la sua volontà (Dizionario Italiano Hoepli, 2011).

L'aggressività sarebbe quindi una disposizione che orienta un comportamento finalizzato a difendere o proteggere un territorio avvertito come proprio. La violenza, quindi, assume i connotati di uno dei possibili comportamenti finalizzati: se possiamo in qualche modo affermare che l'aggressività sia "dentro" l'uomo, lo stesso non possiamo fare con la violenza che, in quanto comportamento, è necessariamente un atto dell'uomo, fuori di esso.

Violenza come linguaggio

Secondo il primo assioma della comunicazione (Watzlawick et al, 1967), ogni comportamento è comunicazione. Anche il comportamento violento è quindi comunicazione, tanto più se il codice della violenza è condiviso da emittente e ricevente e interpretabile come tale, cioè come "violento" da entrambe. Nel lavorare con persone che mettono in atto comportamenti "violenti", quanto appena detto riveste una grande importanza. Avviene spesso, infatti, che appiattire il piano analogico e quello digitale, ovvero comunicazione e metacomunicazione, crei un paradosso irrisolvibile (Bateson, 1986) dove qualcuno, prima o poi, cercherà di trasmettere il messaggio: "Tu *sei* violento, *devi smettere di essere* violento". Se la persona crede in chi emette questo messaggio, e

quindi accetta la denominazione "violento" come sua propria, si trova a dover decidere se smettere di essere se stesso (cosa assolutamente impossibile o quantomeno non nelle intenzioni esplicite di chi pronuncia il messaggio), oppure se accettare l'identità e rinnegare qualsiasi cambiamento. La kindness invita a sottolineare, nella relazione d'aiuto e nella relazione in generale, il comportamento dalla persona, come la mappa dal territorio, e si rivolge alla persona segnalando al contempo sia l'inaccettabilità del comportamento violento, sia la volontà di accogliere il disagio dal quale il comportamento ha preso le mosse, disagio che potrà trovare altre strade, altri comportamenti, per essere comunicato. Allo stesso modo, dire a una persona "*tu sei* vittima, *devi smettere di essere vittima*" induce un paradosso simile e al contempo speculare, ove la sensazione di potersi autodeterminare potrebbe cedere il posto a un senso di grave incompetenza per aver scelto un partner sbagliato o per aver provocato un genitore fragile, con la conseguente incapacità di sopravvivere nel mondo delle relazioni senza il potente aiuto del "salvatore" che ha appena sentenziato sull'identità della persona.

Percezione della violenza nelle relazioni: dati preliminari di ricerca

Abbiamo fatto cenno alla necessità che, per gestire la violenza nelle relazioni, il significato del termine stesso "violenza" sia condiviso. Di fatto, come per altri termini chiave che si presentano nella relazione d'aiuto verso il maltrattamento (per esempio "amore"), ci rendiamo conto come il suo significato sia di fatto co-costruito dalla comunità antropologica e sociale, dalle iniziative mediatiche e politiche, dal pregiudizio e dalla storia personale di ciascuno. Abbiamo quindi voluto proporre un breve questionario a un campione di 84 giovani tra i 18 e i 25 anni (48 maschi, 36 femmine). A causa dell'esiguità del campione, riteniamo opportuno procedere a un'elaborazione accurata dei dati e a un loro commento in altra sede, ma possiamo anticipare, per esempio, alcune evidenze che riteniamo interessanti:

Tipi di violenza

- Circa il 90% delle femmine e il 60% dei maschi afferma di essere stato coinvolto o testimone di atti di violenza fisica o psicologica.
- Circa il 70% delle femmine e il 52% dei maschi afferma di essere stato coinvolto o testimone di atti di stalking.
- La violenza assistita ha toccato circa il 10% delle femmine e il 25% dei maschi.

Cosa fare davanti alla violenza

- Il 25% del campione afferma che, se coinvolta in relazioni violente, una persona dovrebbe chiedere aiuto ad amici e familiari e allontanarsi dalla relazione violenta.
- Il 15% ritiene che ci si debba difendere autonomamente
- L'8% ritiene che sia opportuno chiedere aiuto a centri anti-violenza o alle forze dell'ordine.

Strumenti pratici

Come abbiamo affermato, riteniamo fondamentale richiamare l'attenzione sull'importanza del linguaggio davanti a temi quali il maltrattamento, soprattutto sull'uso che del linguaggio viene fatto da parte delle operatrici e degli operatori che si trovano ad accompagnare persone coinvolte in relazioni maltrattanti.

Di seguito un breve elenco di punti sui quali è possibile riflettere:

- La violenza si chiama "violenza" (il maltrattamento è nelle nostre relazioni e nelle relazioni di molte persone, noi vogliamo chiamarlo con il suo nome).

- Si possono immaginare nuove prospettive solo se si riesce a mentalizzare

- Mentalizzare è possibile solo se l'arousal è adeguato, ovvero non troppo alto (Fonagy, Target, 2001)

- L'operatore esposto al trauma vicario può:
  - Attivare strategie difensive (trasformarsi in paladino/salvatore/supereroe, o magari arrabbiarsi)
  - Sospendere la propria mentalizzazione

Progetti di comunità

Oltre ad agire nella relazione d'aiuto verso singole persone o coppie, è importante diffondere la kindness come strumento della comunità, in modo che possa promuovere comportamenti comunicativi differenti dalla violenza in risposta ad azioni che altrimenti la attiverebbero. Il 25 novembre 2015 abbiamo quindi raccolto 200 studenti in un teatro e, successivamente, circa 40 avvocati in un altro teatro per dare voce con poesie scelte o composte dai partecipanti, con il disegno e con altre forme di espressione artistica alla possibilità di co-costruire relazioni basate sul rispetto e sulla kindess, e di accantonare sia la deleteria ricerca di una violenza "giusta", sia l'arrendevolezza davanti a un mondo che, frutto del cambiamento e in cambiamento incessante, l'archetipo della violenza vorrebbe perennemente e comunque soggiogare illudendo ciascuno della propria insostituibile necessità.

Le cose sono unite da legami invisibili
Non puoi cogliere un fiore senza turbare una stella.
Galileo Galilei

Biografia

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

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

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

Lewin Kurt, 2005, La teoria, la ricerca, l'intervento, Il Mulino, Bologna

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

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

Midgley, N., Vrouva, I., 2014, La mentalizzazione nel ciclo di vita, Raffaello Cortina Editore, Milano

O'Leary, D., Maiuro, R.D., (editors), 2001, Psychological Abuse in Violent Domestic Relations Springer Publishing Company, New York, USA.

Valcarenghi Marina, (2002) "L'aggressività femminile", Bruno Mondadori, Milano

Walsh, F., 2008, La Resilienza Familiare, Raffaello Cortina Editore, Milano

Watzlawick, P., Beavin, J.H., Jackson, D.D. (1967). Pragmatica della comunicazione umana. Roma: Astrolabio, 1971.

Gli autori

* ***Edoardo Bracaglia*** *è counselor e operatore psicopedagogico, laureato in psicologia. Collabora con l'unità di ricerca sulla Teoria della Mente dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano e con Futures Without Violence (San Francisco, USA).*

* ***Monica Teruzzi*** *è supervisor counselor, laureata in psicologia e filosofia, opera nel counseling scolastico e familiare organizzando anche percorsi formativi e interventi complessi.*

Email: *studiores.milano@gmail.com*

Le origini del counselor

Mauro Cecchetto *

L'intento di questo articolo è quello di contribuire a far luce sulle origini della professione di counselor, mostrando come il suo nucleo generativo si formò nel contesto sociale con l'obiettivo di aiutare le persone a operare consapevolmente scelte di vita importanti per favorirne la crescita armonica e la piena realizzazione come individui e come membri della società.

La prima attestazione dell'uso del termine counselor come professionista, infatti, indica un esperto nel fornire aiuto per effettuare scelte professionali consapevoli e in linea con le proprie attitudini e risale al 1908, da parte di Frank Parsons, ingegnere e social reformer americano e, nei successivi 30 anni, lo sviluppo del counseling negli Stati Uniti avviene col fine di affrontare difficoltà concernenti diverse situazioni, comunque rientranti nell'ambito sociale.

Parole chiave: Origini del counselor, società, scelta

Spesso si ritiene che il counseling sia intimamente legato all'orientamento umanistico-esistenziale nato in seno alla psicologia. Considerazione vera solo in parte - e comunque in una seconda fase rispetto all'origine - poiché, come sopra citato, la prima definizione di "counselor" come professionista risale al 1908, quando i principali orientamenti della psicologia moderna non erano ancora affermati.

Diversi autori riconoscono a Frank Parsons la paternità del movimento di orientamento professionale per il modello del "matching" tra competenze personali e fattori di successo nei diversi ambiti industriali, descritto nel volume *"Choosing a Vocation"* pubblicato integralmente

nel 1909 e parzialmente, sotto forma di articoli, nel magazine "The Arena" nel 1908.

Vi è tuttavia, nell'opera di Parsons, un'attenzione particolare alle motivazioni per le quali è stato pensato il modello e alla metodologia con la quale si accompagna il processo con cui si arriva alla scelta della professione passando per l'intenso percorso di conoscenza di sé e crescita che la persona è stimolata a fare con l'aiuto del counselor. Aspetti, questi, che, a mio avviso, meritano di essere approfonditi e condivisi non tanto per il loro valore epistemologico, quanto per l'interesse storico che rivestono ai fini della definizione di un'identità della professione di counselor, essendo stati, appunto, espressi in una pubblicazione del 1908.

Frank Parsons fu un ingegnere e riformatore sociale vissuto negli Stati Uniti nella seconda metà del 1800 (1854-1908). Negli ultimi anni della sua vita fondò a Boston il Vocational Bureau, nel quale operava sia come direttore che come *"counselor"* con l'obiettivo di aiutare i giovani a scegliere la loro vocazione *(un forte sentimento di idoneità per una particolare carriera o professione)* partendo dal presupposto che sarebbe stato opportuno, ai fini dell'utilità e della permanenza dei risultati raggiunti, accompagnarli ad essere in grado di fare la "loro" scelta consapevole piuttosto che decidere per loro a quale professione sarebbe stato più opportuno, per ciascuno, orientarsi.

Per Parsons, la scelta consapevole della "vocazione" è, infatti, una **scelta di vita** fondamentale, seconda per importanza soltanto alla scelta del coniuge e pertanto, all'epoca in cui scrive, assieme «allo **sviluppo dell'efficienza** nel settore lavorativo prescelto», era considerata una delle questioni più rilevanti per i giovani e per le persone in generale.

A conferma di quanto questa scelta consapevole fosse ritenuta determinante per lo sviluppo armonico della personalità e per l'autorealizzazione dell'individuo, Parsons afferma:

«Se un giovane sceglie la sua professione in modo che le sue migliori **capacità** ed **entusiasmi** possano essere uniti al suo lavoro quotidiano, ha posto le basi del successo e della **felicità**.

Ma se le sue migliori capacità ed entusiasmi restano separati dal suo lavoro quotidiano, o non trovano in esso ambiti e opportunità per il loro esercizio e sviluppo; se la sua occupazione è solo un mezzo per guadagnarsi da vivere e il lavoro che ama fare è rimandato alle ore serali, o estromesso del tutto dalla sua vita, **egli sarà solo una frazione dell'uomo che dovrebbe essere.** [...]» e aggiunge:

> «Efficienza e successo dipendono in larga misura dall'**adattamento.** [...]»
> «I ragazzi in genere arrivano a qualche posto di lavoro per caso, per prossimità o per selezione disinformata [...] con poco o nessun riguardo per la **capacità di adattamento** e senza una preparazione adeguata [...]».

Ritroviamo, quindi, già nelle premesse, quella che potremmo definire la mission originaria (che rimane attuale) del counselor: **accompagnare la persona ad operare le "sue" scelte consapevoli in questioni rilevanti per la propria vita,** attraverso lo sviluppo delle capacità di adattamento. Ciò ha, come conseguenza, la piena realizzazione come individuo.

Parsons definisce, successivamente, i tre grandi fattori che concorrono alla scelta consapevole di una "vocazione" e propone il suo "metodo", attraverso il quale «affrontare la questione con attenzione, nel rispetto di **attitudini, abilità, ambizioni, risorse e limiti** di ogni persona, creando le condizioni per cui, per la persona stessa, sia possibile **comprendere chiaramente** quali siano, per poi metterle in relazione con le condizioni di successo nei diversi settori industriali», attraverso una razionale e oggettiva valutazione delle correlazioni esistenti.

Introduce a questo punto la figura del **"counselor"**, che definisce una "mente con esperienza" che ha il compito di fornire alla persona assistenza e **aiuto sistematico** e attento nel reperimento di tutte le informazioni necessarie e sottolinea un altro fondamento di questo processo di aiuto e cioè che **è la persona, con la sua stessa osservazione, lettura ed esperienza, che deve far luce sulla questione.** Più il

counselor riuscirà a facilitare questo processo di autoapprendimento, tanto meglio sarà per la chiarezza e la forza delle conclusioni a cui la persona arriverà e per il **valore permanente dei risultati** raggiunti.

Dichiara a questo punto lo scopo del libro che «è quello di sottolineare i **passi pratici** che possono essere adottati nella scelta di una professione, nella preparazione ad essa e nel passaggio dalla scuola al lavoro, con l'**assistenza** e la **guida** di esperti».

Individua nel processo di **auto-indagine** e **auto-rivelazione** il fondamentale aiuto alla persona per accompagnarla a determinare quali siano le sue **capacità, interessi, risorse e limiti**, prima di poterle correlare alle condizioni di successo nei diversi settori industriali.

Una parte di questo processo consiste nel modello dei dati personali descritto da Parsons: una scheda di auto valutazione composta da oltre 100 items, che vanno dai dati anagrafici, alla composizione familiare, agli interessi, alle abitudini legate a comportamenti salutari (attività fisica, ore di sonno, abitudini alimentari, igiene, cura di sé, ecc.), alle letture preferite, al come vengono utilizzati il tempo e il denaro, ecc.

La scheda viene consegnata alla persona con alcune indicazioni, fornite in un primo colloquio, circa la corretta compilazione. Ad esempio:

> «Ad alcune di queste domande puoi rispondere molto precisamente. Rispetto ad altre, le questioni di carattere per esempio, puoi solo fare stime più o meno imperfette e soggette a revisione. [...]
> Chiedi ai tuoi amici di aiutarti a formare dei veri e propri giudizi su di te, e, sopra ogni cosa, stai in guardia da presunzione e lusinghe. Verifica, per quanto possibile, ogni elemento del tuo carattere, le tue conoscenze, i tuoi modi di fare, ecc. e poi porta questo studio al counselor.
> Lui ti aiuterà revisionarlo ed a individuare i mezzi per approfondire le domande che hanno risposte non ancora soddisfacenti. [...]».

A sottolineare **l'importanza della relazione vis a vis**, Parsons scrive:

> «Successivamente allo studio individuale, il counselor solitamente porrà domande a lungo in **colloqui individuali**. Storia, famiglia, istruzione, letture, esperienze, interessi,

> attitudini, capacità, limiti, risorse, ecc, vengono esplorati nel colloquio con un'**energia** e un'**immediatezza** che non sono possibili in una ricerca scritta. […]

Le domande serviranno a ragionare attorno ad alcuni aspetti emersi dall'autoanalisi e ad approfondire aspetti legati al carattere, alla capacità di stare in relazione con gli altri, siano essi amici, familiari, colleghi, persone appena conosciute, ecc., ai desideri e a molti altri aspetti della vita del ragazzo.

Inoltre i colloqui hanno l'utilità di permettere al counselor di **cogliere direttamente gli aspetti legati al non verbale**, come ad esempio le buone maniere, la cordialità, la chiarezza e la cura nel raccontare e nel rispondere, ecc.

L'esortazione che Parsons rivolge a chi sta pensando al suo futuro personale e professionale è, ancora una volta, riferita alla persona in generale e non riguarda solo l'ambito lavorativo:

> «Uno studio approfondito di te stesso è il fondamento di un vero **piano di vita**. Lo studio individuale è il primo passo ed è il requisito fondamentale. **Efficienza, successo e felicità** dipendono in larga misura dalle capacità di adattamento al tuo lavoro. Se nascondi a te stesso i tuoi limiti e difetti, puoi ostacolare il tuo avanzamento tanto quanto se dovessi trascurare le tue capacità e opportunità.».

Indicazioni per il counselor

In seguito Parsons fornisce indicazioni al counselor su come condurre i colloqui.

«Il primo colloquio con il richiedente richiede generalmente da quindici minuti ad un'ora. Pongo **domande** per un tempo sufficiente ad avere un'idea generale della sua situazione […].

Comincio dal nome e indirizzo del richiedente per poi chiedergli di dichiarare il suo problema nel modo più breve e conciso possibile […]. Questo lo aiuta a liberare la mente dalla preoccupazione di dover esporre il problema principale e fa sì che percepisca che **desidero arrivare subito al nocciolo della sua difficoltà,** in modo che egli possa essere più pronto e disposto.

La sola condizione che pongo al ricorrente è che nel colloquio **saremo sinceri l'uno con l'altro.** Questo è l'unico modo in cui possiamo ottenere i preziosi risultati che desideriamo».

Sulle caratteristiche del counselor, dal testo emergono alcune indicazioni circa l'atteggiamento che il counselor dovrebbe tenere:

"[...] il counselor deve utilizzare la massima **franchezza** e **gentilezza** in un tentativo amichevole di consentire al ricorrente di vedersi esattamente come gli altri lo vedono e correggere qualsiasi difetto possa ostacolare il suo avanzamento.

[…] Il counselor può solo guidare, correggere, informare, assistere il candidato nel fare la sua scelta finale.

[…] Pur essendo stati i commenti del counselor molto schietti e forti, il fatto che sorridesse mentre parlava al ragazzo e che utilizzasse **un tono gentile ed empatico**, ha fatto sì che il giovane non si sentisse offeso o respinto ma che sembrasse attratto e soddisfatto, nel complesso, dall'**interesse sincero e gentile del counselor per il suo benessere**".

Troviamo anche indicazioni in relazione alla **valorizzazione delle risorse** del cliente e al **sostegno**:

«Mostra ad un uomo come migliorare la sua efficienza, il suo valore sociale ed economico e i benefici che ne risulteranno e **dagli apprezzamento nei suoi sforzi.** Generalmente, non avrà bisogno di essere ulteriormente incoraggiato ad adottare strumenti di **auto-sviluppo**».

Proposte per un piano di vita (1904)

Interessante è anche un inserto, pubblicato precedentemente, che Parsons riporta con il titolo "Proposte per un piano di vita" nel quale fornisce ai giovani raccomandazioni per uno sviluppo armonico. Alcu-

ne, ancora oggi centrali nell'intervento del counselor, sono elencate di seguito:

Crescita di **corpo, mente e anima**.

Formazione permanente, non per conseguire titoli ma per aumentare il **valore personale.**

Entusiasmo temperato con **moderazione** e **autocontrollo**.

Il segreto non è il sacrificio di sé, ma il sacrificio del sé inferiore al sé superiore.

Esercitare con metodo, in tutte le relazioni (amicizia, matrimonio, vita familiare, cittadinanza, lavoro e vita sociale) e in aggiunta alle emozioni, il buon giudizio, la cura, il buonsenso.

Fate attenzione a formare veri ideali (in armonia con la giustizia e l'umanità), aiutate gli altri a fare altrettanto e applicateli, per quanto è possibile, in affari, politica e vita sociale come fareste a casa vostra.

Studiate la psicologia e le leggi della natura umana in modo da capire voi stessi e gli altri.

La prima scuola per counselor professionisti

In questo capitolo Parsons fa alcune considerazioni sul possibile sviluppo della professione e descrive la prima scuola per counselor professionisti da lui fondata e diretta nel 1908. È interessante notare come gran parte delle caratteristiche della formazione, dei requisiti, delle competenze e delle caratteristiche umane del counselor descritte da Parsons siano valide ancora oggi, sebbene siano passati più di cent'anni.

«La domanda di vocational counselor in grado di svolgere il tipo di lavoro descritto nelle sezioni precedenti sta crescendo molto rapidamente. L'attuale numero di counselor è del tutto insufficiente al bisogno di questa sola città, e il diffuso interesse pratico nella nuova istituzione giustifica la convinzione che il movimento diventerà presto un movimento nazionale.

La prospettiva è che l'orientamento professionale sarà reso parte del servizio dell'YMCA *(Young Men's Christian Association)* e di altre **istituzioni educative** in tutte le nostre principali città, tanto più velocemente quanto più **possa essere garantita la preparazione di persone competenti.**

Per formare le persone a questa **nuova professione,** è stata avviata questa scuola pionieristica per la **formazione di counselor.**

Il lavoro consiste in lezioni, ricerca, pratica con il metodo di laboratorio, rapporti dei risultati, conferenze, discussioni e prove speciali soggette alla critica del docente e dei membri circa le indicazioni ritenute appropriate per la soluzione del problema specifico presentato da ogni caso.

Per accedere al corso di **formazione professionale** un uomo deve avere:

- carattere eccellente, capacità, buone maniere e cortesia,
- almeno un diploma di scuola superiore o equivalente
- una soddisfacente esperienza di due anni o più nell'insegnamento, nel business, **nel lavoro sociale o equivalente** (Quindi esperienza nelle relazioni con il tipo di clienti oppure nell'ambito della tematica della quale ci si sta occupando, oppure nel lavoro sociale).
- avere un'età minima di venticinque anni, a meno che, pur essendo più giovane, non abbia raggiunto un alto livello di maturità.

Sarà rilasciato un certificato di idoneità nel caso in cui i risultati concreti raggiunti dallo studente giustificano la sua iscrizione in qualità di esperto qualificato nella gestione del processo descritto […].

Oltre ad essere assennato, ad avere un carattere e personalità che invitano al **rispetto** e alla **fiducia** e una buona cultura generale, che include, ad esempio, conoscenza della storia, educazione civica ed economia, un vocational counselor deve possedere:

Una conoscenza pratica dei principi fondamentali e metodi della

psicologia moderna.

Un'esperienza che implica sufficiente contatto umano a fornirgli una conoscenza intima con un numero considerevole di diverse tipologie e fasi della natura umana; egli deve capire le motivazioni dominanti, gli interessi e le ambizioni che controllano la vita degli uomini ed essere in grado di riconoscere i segnali che indicano la presenza o l'assenza di elementi importanti di carattere.

Capacità di trattare con i giovani in modo empatico, sincero, curioso, schietto, collaborativo e attraente.

Partecipazione, imparzialità e un **genuino desiderio di essere "di servizio"** sono gli elementi primari;

sono altresì fattori essenziali **tatto, comprensione intellettuale** e una sorta di creatività […]

(4) La conoscenza delle esigenze e delle condizioni di successo, di compensazione, le prospettive, i vantaggi, gli svantaggi, ecc. nei diversi ambiti industriali.

(5) Le informazioni relative ai corsi di studio e dei mezzi di preparazione o di sviluppo dell'efficienza per le varie professioni.

(6) Il counselor deve essere in grado di riconoscere i fatti e principi implicati in ogni caso, raggrupparli secondo i loro rapporti essenziali e trarre le conseguenti conclusioni.

Conclusioni

L'opera di Parsons meriterebbe sicuramente di essere approfondita più di quanto non sia stato possibile in questo spazio.

Tuttavia, da quanto riportato emerge una definizione sintetica ma efficace del processo di aiuto counselor-cliente, che mantiene ancora oggi tutta la sua validità e coerenza:

"Il lavoro del counselor consiste nell'accompagnare la persona in un processo di auto-indagine e auto-rivelazione che le consenta di operare le "sue" scelte consapevoli in questioni rilevanti per la propria vita, attraverso lo sviluppo delle capacità di adattamento e l'apprezzamento dei suoi punti di forza".

Il *counselor* è una professione dal 1908.

Note

[1] http://www.oxforddictionaries.com/it/definizione/inglese_americano/vocation (01/03/2016)

Bibliografia

Parsons F. (1909). Choosing a Vocation, Houghton Mifflin, Boston.

L'autore

** **Mauro Cecchetto,** Professional Advanced Counselor, operatore sociale, formatore. Lavoro nell'ambito della relazione d'aiuto, soprattutto con persone in condizione di dipendenza, dal 1991. Dal 1994 lavoro in progetti e programmi specifici di prevenzione, riduzione alle patologie correlate al consumo e di riduzione dei rischi, nei quali ho svolto e svolgo ruoli operativi, di coordinamento e di progettazione. Servitore insegnante al Club Alcologico Territoriale (metodo Hudolin) di Voghera. Membro del comitato scientifico-didattico e docente della Scuola di Counseling Filosofico Autogeno di Pavia. Membro del Consiglio di Presidenza Nazionale del Cipra (Coordinamento Italiano Professionisti della Relazione d'Aiuto).*

***Email:** mauro.cecchetto@rocketmail.com*
***Telefono:** +39 335 6706392*

Counseling on line: media e tecnologie al servizio del counseling

Anna Maria Angeramo *

In Italia ad oggi il web e i social network vengono utilizzati per acquisti, prenotare concerti e viaggi, frequentare corsi, incontrare e comunicare con persone più o meno lontane; viene registrato l'avvicinarsi di utenti web a professionisti delle relazioni d'aiuto che offrono servizi in rete, realtà consolidata nei paesi anglosassoni. In questa società liquida (Bauman, 2005) crediamo che in un futuro prossimo, lonline sarà utilizzato sempre più per chiedere consulenze d' aiuto e il counselor debba tenersi al passo con i tempi. È basilare che egli abbia strumenti per comprendere al meglio il territorio web, i suoi linguaggi e significati per poter accogliere e sostenere le persone nel loro percorso di cambiamento attraverso lo strumento che hanno *scelto*.

Parole chiave: counseling online, nuove tecnologie, colloquio

Virtuale o Reale?

Platone in uno dei suoi dialoghi intitolato "Fedro" ha messo in evidenza il fatto che utilizzare un mezzo di comunicazione piuttosto che un altro cambia il nostro modo di pensare e più in generale di vivere.

L'arrivo di Internet, di Facebook nel 2004, di Linkedin, di Wathsapp nel 2009, di Twitter, di Instagram, delle community, hanno tracciato e fatto emergere un nuovo territorio parallelo e integrato alla vita reale in carne ed ossa. Mi spiego meglio: spesso incontriamo persone differenti per età, genere e condizione sociale che sono presenti-assenti nello stesso momento: persone che camminano in strada con lo smartphone

all'orecchio, che viaggia in treno leggendo l'ultimo best-seller sul tablet, gente che sbriga faccende di conti correnti on line, che scrive mail e interagisce in community mentre è a cena in famiglia o con gli amici.

Non possiamo esimerci dall'osservare la realtà considerando una connessione tra reale e virtuale sempre più stretta e simultanea.

È proprio su questo terreno virtuale che abbiamo deciso di iniziare a interrogarci su come la figura del counselor possa creare occasioni di ascolto professionale, di crescita e di cambiamento.

È importante riuscire a inserirsi nel dualismo reale-virtuale andando oltre Antigone e Creonte per trovare delle modalità di supporto nel territorio che il cliente sceglie.

La tecnologia non ci determina completamente, ma neppure è solo uno strumento che ci limitiamo a utilizzare senza che interferisca sulle nostre emozioni e sulla nostra comprensione del mondo, ricordiamoci della resistenza che abbiamo fatto nel passaggio dalle lettere alle mail, ad esempio.

La tecnologia come nuovo strumento del Counselor

Un intervento di couseling online, non è un intervento usuale e molto spesso quello che in un colloquio tradizionale viene dato per scontato online non lo è affatto, anzi va gestito in maniera diversa. Il counselor online infatti deve necessariamente arricchire le proprie competenze con elementi che gli permettano di comprendere al meglio il territorio web, i suoi linguaggi e significati per poter accogliere e sostenere le persone che hanno scelto la modalità on line per il loro percorso di cambiamento.

Crediamo sia fondamentale, che un buon counselor online, debba formarsi in maniera specifica su tematiche come l'ascolto e la comunicazione applicate alle nuove tecnologie, che è differente a seconda di quella che si utilizza: la comunicazione in chat prevede spazi, tempi e

ritmi con regole diverse da quella offline, ma anche da quella in webcam piuttosto che da quella via mail. È importante aver chiari i vari setting e gli strumenti che ci possono aiutare a relazionarci al meglio all'interno di essi in favore del cliente.

È inoltre fondamentale arricchire il bagaglio del counselor con elementi che permettano di intercettare nei clienti i segnali di dipendenze da internet o disagi da social network come per esempio il cyberbullismo o l'isolamento (segnali che vedono soprattutto i nativi digitali come i principali soggetti a rischio) per sostenerli ed inviarli ad altri tipi di professionisti con un'azione preventiva efficace

La nostra esperienza

Forti di queste convinzioni a settembre 2015 è nata la start up di un progetto on line , abbiamo creato sito di counseling on line ed inserito con un nuovo strumento nel panorama italiano, abbiamo inserito una Live Chat con la possibilità di aiutare subito chi ci contatta. Abbiamo reso una nuova interpretazione del qui e ora ancora più presenti nelle richieste di sostegno. Man mano che le persone hanno iniziato a contattarci sulla chat o a chiedere consulenze abbiamo avuto conferma delle nostre intuizioni sul futuro della professione del counselor

Alla data del 29 febbraio 2016 i dati registrati sono stati:

- 2700 visite al sito
- 125 colloqui su live chat
- 7 contatti trasformati in percorsi su skype
- 40 richieste di attivazione corsi on line
- 2 corsi e-learning accreditati AssoCounselingrealizzati
- 18 richieste di collaborazione da Professional Counselor

Questi dati ci hanno permesso di analizzare differenti fattori: le zone

di provenienza dei contatti, gli orari e le tematiche, delineando un profilo di utente più preciso e aiutandoci a capire come entrare più in empatia.

Per quanto riguarda i dati sulle zone di provenienza è interessante: il 34% è composto da tutte quelle persone cui abbiamo offerto una consulenza spiegando chi è e cosa fa un counselor. Luoghi nei quali, abbiamo verificato, c'è una scarsa presenza di counselors

Significativi sono gli orari di contatto: la maggior parte arriva fra le 21:00 e 23:00 momenti in cui si ha tempo e "spazio mentale" per ricerche in tutta tranquillità.

Ci siamo inoltre confrontate sulle tematiche che arrivano da questi utenti del web e ci siamo rese conto che, prima delle persone, abbiamo dovuto accogliere le loro emozioni e stati d'animo proprio mentre le stanno vivendo, senza i tempi diversi della modalità più consolidata in cui il cliente fa almeno un tragitto per stare davanti a noi. In questo caso no, spesso il cliente contatta e descrive subito le proprie difficoltà proprio quando le vive: e le esprime con la richiesta di una risposta immediata tipica del linguaggio web.

Abbiamo imparato a traslare un contatto avvenuto attraverso la fredda tecnologia con un contatto fra persone aiutando anche la persona a entrare in contatto con le proprie emozioni; abbiamo imparato a slegare i contatti dai luoghi e a conoscere il cliente attraverso la sua sola descrizione. Per fare tutto ciò è stato quindi necessario formarci in modo specifico ed è per questo motivo che siamo riconoscenti ad AssoCounseling per aver riconosciuto e accreditato il corso di specializzazione in Counseling On Line.

Nuove opportunità per il Counselor 2.0

Chi è quindi Il professionista counselors 2.0? È un professionista con competenze specifiche per lavorare con clienti abituati ad utilizzare

il web per le loro esigenze. Sa che sa creare una rete con i colleghi di altre città e con competenze diverse e sinergiche. Al di là dell'interesse a lavorare con la modalità on line, è visibile perché è fondamentale avere il sito, ma c'è differenza fra essere presenti ed essere visibili nel web. Per essere visibili occorrono molte energie e risorse e da soli diventa veramente oneroso. Essere presenti sul web solamente attraverso un proprio sito si rischia per diventare autoreferenziali e di precipitare nell'oblio della rete. Fondamentale inoltre per il professionista sul web è la disponibilità a condividere conoscenze, esperienze, progetti e sogni senza limiti di spazio.

In conclusione possiamo dire che abbiamo iniziato questo progetto pensando e preoccupandoci dei parametri tecnologici e delle difficoltà che avremmo incontrato come counselors, oggi invece ci rendiamo conto che abbiamo trasformato quel progetto in contatti pieni di emozione.

Bibliografia

Calvani A., Rotta M. (2001). Comunicazione ed apprendimento in internet, Erickson, Trento

Calvo M., Ciotti F., Roncaglia G., Zela M. (2003). Internet 2004, Laterza, Bari

Lasszlò Barabási A. (2004). Link. La nuova scienza delle reti, Einaudi, Torino

Woods L. (2000). Dell'arte del tacere, Demetra, Verona

L'autrice

** **Anna Maria Angeramo** è una Professional Counselor ed Executive Coach che vive a Torino e lavora come Responsabile Risorse Umane per una società estera che fornisce servizi di Assistenza alla Clientela. Grazie alla sua esperienza come formatrice in aziende che si occupano di telelavoro e di lavoro da remoto, ha avuto l'idea di creare, con una collega, un sito di counseling online: **www.counselors-online.it***

***Email:** a_angeramo@hotmail.com*

La " Golden Hour" , la parola diventa soccorso: quando un Counselor apre un Centro Antiviolenza

Elisa Chechile *

Il Centro Antiviolenza "L'Orecchio di Venere", è stato pensato e realizzato nel 2009 da Elisa Chechile, Counselor Sistemico. Tutto il personale è stato formato all'ascolto e all'accoglienza secondo le linee guida del Counseling . Il Centro offre accoglienza, ascolto, orientamento e sostegno alle persone che attraversano un momento di disagio e di confusione, legato a fenomeni di violenza domestica subita, praticata o assistita e stalking, che temono per la vita propria e quella dei propri cari. Alle persone che accedono al Centro vengono proposti due percorsi di sostegno : il percorso di Counseling o il percorso psicologico. Durante il workshop è stato illustrata l'importanza e la delicatezza dei primi momenti di ascolto in un intervento di counseling sulle vittime di violenza.

Parole chiave: Violenza, counseling precoce, Golden Hour Relazionale , Centro Antiviolenza , L'Orecchio di Venere

La mia esperienza di Operatrice del Centro Antiviolenza mi fa dire che le persone che subiscono,praticano o assistono ad episodi di violenza domestica non sono malate; se lo fossero, il fenomeno della violenza scomparirebbe con una terapia! Ma le vittime di violenza possono ammalarsi, se non sono accolte, ascoltate e sostenute quando decidono di chiedere aiuto. ***"Vi è una Golden Hour tra la vita e la morte. Forse si potrà non morire in quel momento ... ma qualcosa è successo nel delicato equilibrio dell'organismo" .***

La *golden hour* relazionale inizia quando la vittima decide di parlare: è un momento importante per la resilienza della persona, forse irripetibile, quindi si capisce quanto è importante che l'operatore sia preparato a questo momento. L'accoglienza deve essere con un ascolto attivo, riservato e protettivo, senza pregiudizi, con attenzione al tempo dell'altro e con una giusta distanza. In base a queste considerazioni mi sembra che il professionista più adeguato a questo compito sia il Counselor, che si rivolge a persone sane, che a seguito di un evento conosciuto e circostanziato, attuale, remoto o protratto nel tempo, sono confuse, disorientate e spaventate. Il Trauma è un enigma… sospende il tempo facendone un presente privo di avvenire. Alla persona sembra impossibile raggiungere l'istante seguente a quello attuale; si sovrappone un infinito invalicabile, fatto di paura … Si può superare questo momento costruendo un ponte di parole e la paura non diventerà panico. La *golden hour* può iniziare subito dopo il trauma, alcuni giorni dopo o anche … anni dopo, ma è sempre un momento irripetibile.

Il Counselor ha sempre presente che il maggior esperto di una situazione è la persona che la vive, e si comporta di conseguenza, cerca soluzioni creative, esplora la rete territoriale, non teme di concordare con la persona l'invio ad un altro professionista che possa risolvere quel problema.

La realtà è diversa: la vittima di violenza che si reca in Pronto Soccorso o in altre strutture (Medico di Base, Consultorio etc.) e non presenta lesioni traumatiche e che non è in pericolo di vita, non trova sempre il professionista preparato all'accoglienza di quel problema ma viene inviata a più professionisti, che non sono in rete, che non si parlano e che offrono interventi circostanziati, ma isolati. La persona va in un'ulteriore stato di confusione e di frustrazione, che spesso porta alla chiusura totale, al ritorno alla situazione iniziale o peggio a subire cure di cui non è convinta ma che, per paura di un ulteriore abbandono (da parte del professionista), fingono di accettare. A volte durante

un colloquio emerge che donne, iscritte in un protocollo terapeutico non lo seguono, pur acquistando i farmaci. Questo genera uno spreco di risorse economiche, senza alcun beneficio né per la persona né per la collettività.

Pure non va dimenticato che essere inserito in un protocollo terapeutico (per es. psichiatrico), conduce ad una stigma della vittima di violenza con effetti diversi, quali essere considerata prioritariamente paziente "psichiatrica" in ogni successivo accesso ad una struttura sanitaria, "inquinando" l'iter diagnostico. Nel campo giudiziario la vittima di violenza, classificata come psichiatrica, può diventare persona poco credibile, ciò a vantaggio dell'autore di violenza, oppure può essere messa in discussione la sua capacità genitoriale. Ancora quindi spreco di risorse economiche e di tempo, sia per la vittima che per la collettività. Desidero sottolineare che il problema della violenza domestica e dello stalking contro le donne è un problema socio economico, che necessita di un approccio politico dinamico e continuativo, proiettato nel tempo. Non si può ripartire da capo a ogni cambio di amministrazione, non si può più tollerare l'incertezza della copertura economica per le attività di contrasto e prevenzione alla violenza domestica contro le donne e le bambine, cioè i Centri Antiviolenza, le Case rifugio, l'assistenza legale.

Dalla sua apertura, su mandato della Regione Piemonte, Il Centro Antiviolenza "L'Orecchio di Venere" gestisce, con i Consorzi Socio Assistenziali ed il Comune di Asti, la tematica della violenza in tutta la Provincia. Il Centro ha il mandato regionale di occuparsi della formazione di tutta la "rete" e di iniziare la sperimentazione per la presa in carico del maltrattante. Il Centro, come membro del tavolo regionale di sorveglianza sulla violenza alle donne ed alle bambine, è stato interpellato per contribuire alla modifica della legge regionale (PDL 142). In tale ambito la nostra proposta è stata di inserire nei protocolli operativi i Medici ed i Pediatri di Famiglia ed i Sindaci.

Il Centro si avvale di 15 operatori: medici, psicologi, counselor, avvocati e altre professionalità .

Oltre al numero nazionale 1522 l'utente ci può contattare al numero fisso 0141 18.55.172 , munito di segreteria telefonica digitale o al cell. di emergenza 3669287198 attivo 24 ore su 24 : risponde un operatore formato. Secondo il 1522 siamo l'unico Centro collegato che accoglie anche gli uomini maltrattati. Al suo interno è stato istituito un Comitato Scientifico e di Revisione della Qualità (V.R.Q.) che si occupa dei corsi di formazione interni ed esterni e ha redatto le Linee Guida per l'apertura di nuovi sportelli e centri antiviolenza. Nel 2015 abbiamo aperto un altro Centro Antiviolenza a Mondovi e uno sportello informativo a Monastero Bormida. Abbiamo accolto in tirocinio sei allieve, provenienti da Scuole di Counseling di Torino. Abbiamo stipulato una convenzione con l'Università del Piemonte Orientale per il tirocinio del corso di laurea per scienze sociali. Dal 2015 il Centro è anche provider regionale per gli ECM ed ha accreditato un corso per l'accoglienza di vittime di violenza.

Bibliografia

(2014) GuidaTascabile all'insegnamento per gli istruttori di sanità, Bologna, IRC

AAVV, Maccario D., a cura di (20149. Insegnare a insegnare , Milano, Franco Angeli Editore

Bert G. , Quadrino S.(2006) Counselling nelle professioni di aiuto, Torino, CHANGE

Bert G. , Quadrino S.(1999). L'Arte di comunicare, Torino, CUEN

Castagna M. (2202). Progettare la Formazione , Milano, Franco Angeli Editore

Commissione Pari Opportunità Regione Piemonte (2010). Violenza contro le Donne in luoghi difficili una rete fra le città di Gaza,Haifa e Torino.

Costamagna L (2012).Noi che costruiamo gli uomini ; Luisella Costamagna-Mondadori

FORUM Associazione Donne Giuriste (2009). Stalking e Violenza alle Donne: le risposte dell'ordinamento, gli ordini di protezione, Milano, Franco Angeli Edizioni

L'autrice

** **Elisa Chechile,** Infermiera e Counselor Sistemico, nel 2009 fonda il Centro Antiviolenza di Asti "L'Orecchio di Venere". Dal 2010 svolge svariate docenze per le delle Operatrici dei Centri Antiviolenza, per favorire il rispetto reciproco e contribuire alla prevenzione del bullismo e della violenza domestica, sull' accoglienza delle vittime di violenza che si rivolgono al Pronto Soccorso di Asti, rivolto a Infermieri e Medici, nel corso di aggiornamento per gli operatori del SIM di Asti, per l'Ordine degli Avvocati di Asti e Cuneo.*

Dal 2013 è membro della Commissione Pari Opportunità del Comune di Asti e dal 2015 ne è Presidente, dal 2010 è Membro dell'osservatorio permanente della Regione Piemonte sulla violenza verso le donne e le bambine del tavolo territoriale della Prefettura di Asti "Donne, Lavoro, Immigrazione", dal 2015 è membro del Comitato Scientifico della Croce Rossa di Asti e Progettista del Provider Regionale ECM "L'Orecchio di Venere". Dal 2016 è stata nominata Referente Regionale per le attività rivolte alle persone vittime di violenza.

Svolge libera Professione come Counselor Sistemico con particolare riguardo a: "accompagnamento alla cura", "accompagnamento alla morte" gestione e formazione di gruppi di "Care Givers",oltre naturalmente che alla presa in carico di vittime di violenza e stalking.

***Email:** chechieli@gmail.com*
***Telefono:** +39 348 0461328*

Dal carcere al resto del mondo: i più preziosi punti di forza del Counseling

Riccardo Marchese *

L'idea è quella di partire da un'esperienza specifica di counseling sociale (in ambito penitenziario, svolgendo colloqui individuali sia con detenuti sia con loro congiunti) per trarne conclusioni di valenza più ampia. Un contesto così peculiare, che potrebbe interessare – professionalmente – un'esigua minoranza di chi ascolta, risulta funzionale a porre in luce come il counseling possa – per il suo caratteristico approccio – racchiudere in sé un valore aggiunto (rispetto ad altre professioni di aiuto) nell'ambito del disagio sociale che va oltre il carcere e dintorni.

Verranno individuati e analizzati alcuni aspetti emblematici del rapporto di Counseling mettendo in luce la portata della loro validità nel contesto penitenziario, aggiungendo però considerazioni che illustrino come quegli stessi elementi risultino necessari quanto preziosi in un ambito più ampio, ossia nel "counseling sociale" *tout court* ma anche al di là dei suoi confini. E come - oggi più che mai, alla luce di un mutamento socio-culturale che ritengo stiamo vivendo - divengano un fondamentale strumento che noi counselor possediamo, che ci dobbiamo tenere ben stretto e sempre più nutrire, anche quando smettiamo i nostri panni di professionisti.

Parole chiave:
Qualità ascolto, assenza giudizio, relazione simmetrica, counseling, società

Quando ho pensato di proporre un mio contributo per questo convegno mi sono interrogato su quale interesse potesse suscitare un intervento legato a una tematica così specifica e circoscritta e ho perciò pensato che sin dal titolo fosse opportuno trovare una formulazione che evocasse un tragitto, qualcosa di dinamico, più un filmato che una fotografia. Che fosse un'anticipazione di un ragionamento che toccherà via via sfere più ampie di quella penitenziaria, consentendo così valutazioni di respiro più vasto. Ragionamento su cui si innesteranno considerazioni di tipo sociologico e che sarà caratterizzato da una forma circolare, perché giungerà là dove si è partiti. E il fatto che il punto di partenza indicato nel titolo sia la realtà penitenziaria1, vuole suggerire l'idea che il carcere possa intrinsecamente assumere un valore paradigmatico, rispetto ad altri contesti, grazie ad alcuni punti di forza del Counseling che intendo mettere in luce e che assegnano al Counseling un valore aggiunto rispetto ad altre relazioni di aiuto in ambito penitenziario.

È opportuno precisare, in premessa, che parlare di Counseling, a tutto tondo, in carcere è in parte una forzatura. Mancano alcuni elementi come per esempio il setting, o un cliente pagante, che sceglie volontariamente di andare da un counselor anziché da altro professionista. Questo non c'è, ma le modalità con cui conduco i colloqui sono esattamente quelle di un classico rapporto di Counseling.

Cominciando quindi dall'ambito carcerario in senso stretto segnalo un intervento di Brunetta Caprasecca, psicologa e psicoterapeuta, esperta di psicologia penitenziaria, scritto nel 2007 per il sito www.psychomedia.it, ove si elencano le ragioni per cui a suo avviso l'approccio del Counseling risulti più idoneo di quello psicoterapico nella realtà penitenziaria. Mi piace riportare una frase tratta da questo suo articolo: «considero che il rapporto di Counseling, nella realtà penitenziaria, possa offrire maggiori vantaggi e risultare più efficace della psicoterapia», senza esimermi dal sottolineare che Caprasecca non fa un confronto tra

counselor e psicoterapeuti, ma tra l'approccio del Counseling e quello psicoterapico.

È stato confortante leggere un parere così autorevole e competente, al di sopra di ogni sospetto di parzialità a favore della figura del counselor; perché le considerazioni di Caprasecca vanno a corroborare le conclusioni cui sono giunto, alla luce della mia esperienza professionale in carcere, riguardo la "marcia in più" di cui si può fregiare il peculiare approccio del Counseling nello svolgimento di colloqui individuali con le persone che popolano quel contesto così particolare.

Ma i tratti caratterizzanti la storia dei protagonisti dei casi trattati e gli atteggiamenti esistenziali improntati a pessimismo e scetticismo che ne derivano mi confermano l'idea che le considerazioni sul valore aggiunto del Counseling in quell'ambito possano travalicare i confini del contesto stesso. Ne ho avuto riprova nel corso di una breve, quanto significativa, esperienza di conduzione di colloqui con persone che avevano un congiunto in stato di detenzione. Si trattava di uno sportello presso un centro del Comune rivolto ai residenti del quartiere milanese di Quarto Oggiaro, dove la condizione descritta è alquanto frequente. Il quadro in cui mi sono imbattutto durante questi colloqui era sostanzialmente sovrapponibile – riguardo l'atteggiamento esistenziale – a quello offertomi in carcere. Ma c'è di più. Per esempio, un aspetto ricorrente nei casi trattati – sia tra le persone detenute sia tra i loro famigliari – è rappresentato dalla sindrome da accerchiamento vissuta dai protagonisti. Si sentono isolati, vittime di ingiustizie, accusano tutto e tutti. In un contesto sociale difficile questo è probabilmente un elemento onnipresente, ma di tutta evidenza questo tipo di disagio può attenere anche a persone appartenenti ad altri ambiti sociali.

I punti di forza del Counseling che intendo con questo intervento rilanciare includono tutti gli ingredienti che costituiscono la capacità

di **creare la relazione col cliente,** *in primis* qualità dell'ascolto, assenza di giudizio, simmetria della relazione. Si tratta di tre elementi che all'interno delle mura carcerarie vedono aumentare significativamente la propria efficacia e potenza, come vado brevemente a enunciare.

Qualità dell'ascolto

Le persone detenute sono a dir poco assillate dalla sensazione di non ricevere ascolto da chicchessia, a torto o a ragione si sentono pressoché ignorate da ogni interlocutore con cui entrano in contatto. All'inizio della mia esperienza in questo contesto è stato sorprendente leggere negli occhi di buona parte delle persone che avevo di fronte l'immensa gratitudine e lo stupore di incontrare qualcuno che mettesse loro a disposizione uno spazio e un tempo in cui la loro voce venisse ascoltata, in cui fossero ascoltati e accolti i loro bisogni, le loro paure, i loro sentimenti. In cui si sentissero considerati *persone*, visti, capiti. E se ho specificato *qualità* dell'ascolto è perché ancor più importante dell'ascoltare la persona è trasmetterle la percezione di essere ascoltata.

Assenza di giudizio

Il carcere è, per antonomasia, il luogo del giudizio. Ci si sente giudicati, o comunque sempre potenzialmente "giudicabili", sotto costante osservazione… Non solo dal corpo della polizia penitenziaria, ma a volte anche da altri operatori – per esempio gli educatori che devono stilare relazioni sulla condotta delle persone detenute – o persino dai propri "colleghi". Va da sé, quindi, come sia incommensurabile l'apprezzamento per un atteggiamento non giudicante qualora lo si incontri e sperimenti. È qualcosa di inedito e di insperato per chi lo riceve, strumento professionale preziosissimo per chi lo fornisce.

Simmetria della relazione

Anche in questo caso non si può prescindere dalla peculiarità dell'ambito penitenziario, una sorta di tempio dei rapporti gerarchici dove chi è detenuto rappresenta l'ultimo elemento in graduatoria. Ogni altro essere umano, all'interno del carcere, può dare loro ordini, direttive, istruzioni. Sono abituati a proibizioni e divieti, a chiedere permessi – a volte accordati a volte no – anche per le richieste più banali. Un rapporto che rompa il vincolo gerarchico, che al contrario sia simmetrico e si basi su un'alleanza tra pari assume connotati inusuali quanto efficaci per un proficuo esito di un percorso.

Quando parlavo di *rilanciare* questi punti focali del Counseling non consideravo solo l'idea di valorizzarli ulteriormente, ma anche il tentativo di fornire qualche spunto di riflessione sulla loro valenza non strettamente legata al nostro ambito professionale. Lo stimolo in tal senso mi è venuto dalla comunicazione della segreteria di AssoCounseling laddove, nel comunicarci la possibilità di proporre un proprio contributo per il convegno, ci invitava a *individuare i diversi nessi epistemologici e di sistema esistenti tra scienze sociologiche, antropologiche, filosofiche, pedagogiche e Counseling.*

Ho raggiunto la convinzione che oggi si sia in presenza di un mutamento socio-culturale teso a rincorrere certezze e rifuggire dal dubbio. Cercare per ogni problema le soluzioni più sbrigative e drastiche, quasi sempre declinate con termini come "severità", "punire", "proibire", esaltando il ruolo *giudicante* della società. Mass media e leader politici ci indicano ogni giorno strade di questo tipo incontrando e inducendo ad un tempo – in un meccanismo a spirale – il consenso della pubblica opinione. A suffragio di questa mia ipotesi mi avvalgo del contributo dell'ex magistrato Gherardo Colombo che nella sua opera *Il perdono responsabile* (Colombo, 2011) ragiona sul senso della pena e ci ricorda

che «l'essere umano è degno perché è tale, non per quello che fa».2

Se un ex magistrato, una vita professionale spesa in un ambito dove tutto ruota intorno al giudizio, sceglie di fornire un tale contributo forse significa che la mia sensazione non è così isolata. E se sente il bisogno – ragionando sul senso della pena – di avvertirci che **«una sofferenza imposta non può, non è in grado di convincere, e semmai insegna a obbedire» e che «chi obbedisce non è psicologicamente (...) responsabile delle proprie azioni (ne è responsabile chi dà l'ordine). La pena, quindi, anziché creare responsabilità la distrugge. Distruggendo la *responsabilità* incanala la società verso la compressione della *libertà*»,** mi rafforzo nel convincimento che possa essere utile fermarsi un momento a riflettere. Perché prima di essere counselor siamo persone e se il *trend* cui ho accennato è reale rischiamo di non esserne immuni e che le nostre prestazioni professionali ne siano investite. Da qui il senso di un richiamo a noi tutti a quei valori e qualità del Counseling e dei counselor che ho citato e che ci possono affrancare da tale rischio.

Il nesso posto in luce da Colombo tra i concetti di responsabilità e libertà ci rimanda inevitabilmente ai cardini della psicologia umanistica e del Counseling, manca solo un riferimento alla creatività – che si attaglierebbe alla perfezione a quanto da lui espresso – per far sì che le sue parole paiano mutuate da un testo di Rogers o May. Del resto, proprio una frase di Rollo May, tratta dalla sua opera *L'arte del Counseling* (May, 1989) ci ricorda che «la funzione del counselor è quella di portare il cliente ad accettare la responsabilità della propria condotta e degli esiti della propria vita».

Il mio invito è dunque volto a tenerci ben stretti, oggi più che mai, questi punti nodali del Counseling, non smettere di coltivarli, nutrirli, restarvi ancorati. Penso dovremmo portarli di più nel nostro quotidiano, nella nostra vita non professionale, ma ritengo dovremmo anche

operare all'inverso: portiamo nel nostro lavoro un po' del nostro essere persone, che nel loro quotidiano smettono, comprensibilmente, i panni del counselor.

Questo secondo punto del mio invito è funzionale a quanto detto nella prima parte di questo mio intervento. Ho verificato, empiricamente, come in un percorso di Counseling condividere i propri limiti, mettere sul piatto ciò su cui noi stessi abbiamo lavorato – e magari stiamo ancora lavorando – al fine di sciogliere uno stesso nodo tutt'ora irrisolto per l'interlocutore, lo fa sentire ancora più capito e ancor meno giudicato, accentua la simmetricità della relazione e ne rafforza la caratteristica di vera alleanza. Ciò che contribuisce non poco a un buon esito del percorso.

In sintesi, ritengo utile incrementare un rapporto sinergico tra noi e noi, noi counselor e noi persone. La considero una via feconda per favorire la nostra crescita come professionisti e come individui il che, per pochi che siamo, diviene un contributo a un miglioramento qualitativo della società stessa.

Note

[1] B. Caprasecca (2007), Contesto Penitenziario: Psicoterapia o Counseling?, Psychomedia, Psichiatria e Psicologia Penitenziaria

[2] G. Colombo, Il perdono responsabile, Ponte alle Grazie, Milano, 2011

Bibliografia

Colombo G. (2011), Il perdono responsabile, Ponte alle Grazie, Milano

May R. (1989), L'arte del Counseling, Astrolabio – Ubaldini Editore, Roma, 1991

Webgrafia

Caprasecca B. (2007), Retrieved from http://www.psychomedia.it/pm/grpind/psipen/caprasecca1.htm

L'autore

** **Riccardo Marchese**, Professional Counselor iscritto ad AssoCounseling. Diplomato presso la scuola di Counseling a indirizzo umanistico-esistenziale C.R.E.A. di Milano.Da sempre interessato alla tematica carceraria, ho potuto applicare a questo contesto le mie abilità professionali di counselor sin dal tempo del mio percorso formativo, svolgendo il tirocinio – colloqui individuali nel carcere di San Vittore – presso l'associazione Bambinisenzasbarre, attiva nell'ambito della cura del rapporto di genitorialità in carcere. Tutt'ora collaboro con loro conducendo colloqui individuali con persone detenute nel carcere di Bollate. Presso lo stesso istituto penitenziario conduco assieme a una collega dell'associazione, psicologa, un gruppo rivolto alle persone detenute in un particolare reparto protetto, quello dei cosiddetti sex offenders.*

Nel corso della collaborazione con Bambinisenzasbarre ho anche partecipato, nel 2012, al progetto Mediare, accompagnare, coinvolgere, TRE PONTI di Coesione Sociale tra Quarto Oggiaro e Milano. Il progetto prevedeva l'istituzione di uno "sportello" rivolto ai famigliari di persone detenute – presso il centro Agorà del Comune di Milano, nel quartiere di Quarto Oggiaro – e ho quindi ricoperto il ruolo di conduttore dei suddetti colloqui.

***Email:** riccardo.marchese@email.it*

Il lavoro del counseling nell'elaborazione del lutto pre e perinatale

Laura Bulleri *

Sin da piccole immaginiamo, giocando con le bambole, che avere un figlio sia un fatto naturale. Lo è certamente, ma non sempre, non per tutte. Della maternità si indugia sull'aspetto tenero e meraviglioso, si nasconde volentieri il suo lato oscuro. In realtà ci possono essere momenti molto difficili legati al divenire genitori.

Questo articolo è dedicato alle madri interrotte mentre preparano la culla del loro bambino che non arriverà, e ai padri che diventano trasparenti, come se non fossero coinvolti, mentre sopportano l'inconsolabile dolore delle loro compagne e si occupano silenziosamente delle incombenze pratiche.

Con il counseling si può iniziare o continuare il processo di elaborazione del lutto e depotenziare l'impatto del trauma. Il lutto pre e perinatale provoca infatti un trauma specifico a cui si riconnettono spesso anche nodi transgenerazionali e difficoltà irrisolte tramandate dai genitori ai figli.

Il counseling può aiutare a trasformare il veleno in medicina.

Parole chiave: accettazione, rinascita, lutto perinatale, aborto, negazione, impotenza

Quali emozioni affronta il counselor

Il lutto pre e perinatale è un lutto grave, che colpisce i genitori in un momento in cui sono emotivamente molto esposti, cioè quando si aspettano di accogliere la vita nelle loro braccia. Invece li sorprende la morte che arriva all'improvviso, impensata.

La fragilità dei genitori è causata dal dover reggere, nel corso dell'attesa, la grande incognita - come sarà questo figlio cercato, atteso,

immaginato per mesi, forse anni - e il dubbio intimo sulla loro adeguatezza rispetto al ruolo che li aspetta.

La complessità dei nostri tempi non aiuta. Avere un figlio oggi pare non essere più solo un evento naturale della vita, ma quasi un investimento, dove giocano un ruolo attivo anche le aspettative narcisistiche dei genitori. Questi fattori aggravano l'eventuale perdita, vissuta talvolta come un fallimento personale.

Quando, durante la gravidanza, invece di vedere il bambino attraverso l'ecografo o di accoglierlo tra le braccia, le madri e i padri si interfacciano con un operatore sanitario che dice loro frasi infelici come *"niente amniocentesi, non è rimasto niente nell'utero"* o *"signora non c'è più battito, bisogna procedere al più presto ad espellerlo"*, il mondo diventa in un attimo una terra desolata, dove la mente si confonde, il cuore si raggela. Quei genitori sperimentano un gelido terrore. Le emozioni sono soffocanti, si precipita nel caos, a fatica si sopravvive ai fatti.

I genitori interrotti muoiono un po' insieme al loro bambino, spentosi lungo il suo cammino intrauterino. Poi, in qualche modo, devono tornare a vivere, perché la vita precedente a quella perdita, preme, ci sono gli altri figli da accudire, o un lavoro interessante da riprendere. Oppure semplicemente è la resilienza che spinge quei genitori interrotti a reagire: è quello il momento in cui possono decidere di chiedere aiuto.

I numeri del fenomeno

Secondo l'Istat, ogni anno in Italia avvengono 190.000 aborti (spontanei, volontari e terapeutici) entro la 20esima settimana di gestazione, pari a uno ogni tre nascite. Si registrano inoltre 2.700 morti perinatali all'anno, quindi tra la 28esima settimana di gestazione e i 28 giorni di vita. Sono dati che ci fanno soffermare sul numero di donne, uomini e congiunti della coppia che attraversano un lutto intenso e profondo in modo silenzioso e muto: i genitori che perdono il loro bambino durante

la gravidanza, non importa a quale settimana, vivono un lutto ancora non riconosciuto dalla nostra cultura. Familiari, medici e infermieri non hanno la consapevolezza di quanto la perdita del bambino per aborto e per morte pre e perinatale sia traumatizzante per i genitori, che da quel momento saranno impegnati in un lungo e difficile percorso.

L'essere umano è, nonostante tutto, capace di reagire anche a un trauma così profondo. Non si sa dove, ma trova le risorse per elaborarlo e integrarlo nella propria vita. Si tratta di un lavoro di ricerca di nuove motivazioni ed energie vitali, un lavoro difficile e complesso che spesso si rivela un viaggio interiore denso di scoperte.

Il lavoro del counseling

Il counseling si presta bene ad accogliere le emozioni caotiche ed intense, per creare insieme al cliente uno spazio di speranza, attraverso l'ascolto empatico, rispettoso, quanto più privo di giudizio e contaminazioni provenienti dalla propria cultura di appartenenza. Il counselor farà molta attenzione a discernere tra il proprio atteggiamento rispetto alla morte, e quello del cliente. Come anche avrà la massima cura nella scelta del linguaggio, soppeserà ogni singola parola, e avrà grande rispetto dei silenzi durante i quali il cliente cerca di dare voce alle emozioni che rivive durante gli incontri.

Nell'intimità dello spazio protetto del counseling, la persona in lutto può finalmente liberarsi dal peso che grava sul cuore, usare parole crude, anche rabbiose o indecenti, e raccontare più e più volte la sua storia, il suo vissuto. Attraverso il racconto dei fatti, il cliente può iniziare a mettere ordine nelle vicende, fare spazio alla realtà e dirsi *"sì, è successo proprio a me e devo imparare a gestire questa ferita"* e trasformare il grumo di sentimenti ed emozioni bloccati "nella pancia", in fatti accaduti nella propria vita, accettarli col tempo, anche se fanno male. Il counselor accompagna il cliente lungo questo cammino, e lo conduce con pazienza verso la sua liberazione dal peso. Né il counselor, né il cliente potranno cancellare i fatti, ma insieme potranno iniziare a vedere la vicenda sotto diversi punti di vista.

Accettare di avere perso il bambino, e anche di aver fallito quell'obiettivo, è il primo passo per iniziare a elaborare il lutto, accogliere la tristezza di un vuoto d'amore e cercare di dare a quella prematura perdita un posto nella propria vita. Quell'essere minuscolo che è rimasto con i genitori settimane o mesi non è perduto: si è trasformato in presenza spirituale. Il lavoro del counseling può e deve aiutare il cliente a legittimare quella vita, che è esistita per poco tempo, ma che ha lasciato un segno indelebile nel cuore dei genitori interrotti.

Il counseling interviene anche per curare le ferite provocate dagli "altri" che di solito sono zelanti e maldestri nel cercare di consolare in fretta i genitori in lutto, azzardando frasi inopportune, quali:

"Era solo un feto di poche settimane" ...
"Non sei l'unica ...
Anche a me è successo anni fa" ...
o, peggio, ancora: *"Meglio così, magari era malformato".*

Sono frasi che negano i fatti e il dolore della perdita e ampliano la distanza tra chi cerca di consolare e chi deve, invece, iniziare a piangere per sé e per il bambino. Il silenzio colmo di empatia e la disponibilità all'ascolto sono gli atteggiamenti da privilegiare di fronte ai genitori in lutto.

Il lutto della madre è diverso da quello del padre?

Le donne e gli uomini vivono le emozioni diversamente e questo è ancor più vero in caso di morte di un bambino tanto atteso. La donna si dispera apertamente, piange e si abbandona alla depressione. Il vuoto

in cui precipita non ha rete. Neanche la presenza di altri figli riesce a consolarla. Ha più facilità a confidarsi con la madre o con le amiche, se queste sono figure di riferimento adeguate. Specie subito dopo la morte del bambino. Spesso la donna vuole capire come integrare quel grande dolore nella propria vita e si rivolge al counselor o ad altre figure terapeutiche.

La donna si apre e lascia uscire l'angoscia di non aver saputo proteggere il bambino che portava in grembo. Solo il tempo e il patto, che faticosamente stringe con questo dolore, riescono a farla riemergere dal buio.

I padri, invece, tendono a chiudersi, cercano di rendersi impermeabili al dolore, che ripiegano in un angolino del cuore, da dove difficilmente uscirà. Anche per loro il trauma è forte. È più difficile entrare nella loro intimità, culturalmente non sono autorizzati a mostrarsi fragili, ma non per questo sono indifferenti rispetto al loro progetto di paternità interrotto. Nei momenti che seguono la scomparsa di un bambino, i padri si devono occupare degli aspetti pratici e burocratici, dei funerali, dei familiari smarriti, degli altri figli, perché la vita va avanti. Devono anche lavorare con efficienza, il mondo non si ferma davanti a niente. La loro sofferenza rimane intima. Nessuno pensa a consolarli. Dopo una stretta di mano o un abbraccio al momento dei funerali, i padri scompaiono dalla vicenda e tornano con una velocità impressionante a concentrarsi sul lavoro. Anche i colleghi, per un sorta di rispetto raggelato, non si prestano a confidenze. Così si cristallizza un dolore e la ferita si fa scura. I loro silenzi non sono indifferenza, hanno pudore a mostrare la difficoltà, ad affrontare la fisicità dell'aborto o della morte. I doveri professionali e la difficile impresa di stare al fianco della loro donna, così sofferente anche nella carne, rendono loro la vita pesante. Ma non lo danno a vedere e si ammutoliscono.

Il lavoro del counselor di fronte alla madre o al padre sarà diverso. Di fronte alla madre ci sarà un ascolto empatico, ma di maggior contenimento, di fronte a un padre servirà davvero un ascolto maieutico che aiuti e autorizzi l'uomo a parlare apertamente del proprio dolore.

Gli altri figli

Se i genitori interrotti hanno altri figli, dovranno trovare il momento giusto per raccontare loro la verità sul fratellino o sorellina che non c'è più.

Se invece non lo fanno, o tardano molto a coinvolgerli, i figli sapranno capire, osservando il comportamento dei genitori, che è successo qualcosa di grave. Perciò il counselor inviterà il cliente a trovare il coraggio di raccontare la verità agli altri figli, utilizzando le parole giuste, non troppo edulcorate. I bambini sono capaci di capire e di accettare anche le emozioni più forti, se accompagnati con amore e in modo adeguato. Non serve far finta di niente, i bambini assorbono il clima che si respira in casa: la tristezza, l'angoscia, la confusione. Un buon counseling aiuta questi genitori ad aiutare gli altri figli, spiegando loro perché si sentono tutti tristi.

È difficile, ma necessario che counselor e genitore trovino il modo e il linguaggio per rispondere alle domande: Morirò anche io? È colpa mia? Se voi siete tristi chi si prenderà cura di me?

Le tappe del racconto

Il lavoro del counselor inizia con il farsi raccontare la storia, accogliendo anche dettagli crudi, difficili da ascoltare; resta empatico, pazienta durante le pause, le rimozioni. Durante la narrazione del cliente può emergere il senso di colpa, *"non sono stata capace di trattenere/ proteggere il mio bambino!"*, o la rabbia e l'impotenza a quello che appare come un avverso destino.

Il counselor ha il compito di far accedere il cliente alla rabbia e di condurlo a riorganizzare le emozioni, che scaturiscono spesso dall'aver subìto cattive pratiche ospedaliere, che feriscono e talvolta umiliano le donne proprio quando sono molto vulnerabili.

Il buon counselor non teme il silenzio e il vuoto narrativo: lo riconosce e lo rimanda al cliente con rispetto.

Dopo aver fatto emergere i bisogni del cliente, con il counseling affiorano anche i desideri, che gli consentono di tornare a occuparsi, con tutto se stesso, della famiglia, del lavoro, del proprio benessere psicofisico. Un buon percorso porta il cliente a trasformare il dolore e a integrare la perdita nella propria vita come fatto importante, forte e rilevante. Ma non più così limitante.

Conclusioni

Un buon percorso di counseling restituisce al cliente la propria storia, narrata con ordine, con le emozioni forti esplicitate, elaborate e sperabilmente disciolte. Così le madri e i padri potranno decidere di perdonarsi per non aver saputo avere quel figlio e inizieranno a rileggere i fatti come un'occasione per aprirsi a nuovi mondi e per crescere ed evolvere.

Bibliografia

Bulleri L. De Marco A. (2014), Le madri interrotte. Affrontare e trasformare il dolore di un lutto pre e perinatale, Franco Angeli, Milano

L'autrice

** **Laura Bulleri,** nata a Pisa, vive e lavora a Milano. È formatrice e consulente di comunicazione d'impresa. È giornalista, counselor, PNL Master. Ha lavorato in Rizzoli, ha studiato al CPSI (Creative Problem Solving Institute) presso l'Università di Buffalo, USA, e poi a Parigi, all'Istituto GIMCA di Hubert Jaoui. Come consulente di Gimca Italia, ha svolto numerosi progetti per aziende italiane. È counselor dal 2010. Ha ideato con Roberta Berno, professional counselor, e Giulia d'Ambrosio, neuropsichiatra e psicoterapeuta - il seminario "Creare uno spazio di speranza", rivolto a counselor, operatori sanitari e genitori, per affrontare il lutto pre e perinatale.*

Ha pubblicato:
2014, Le madri interrotte, Franco Angeli Editore
2013, Argilla azzurra, Polistampa, Firenze
2006, Radici in volo, Edifir, Firenze
2005, J'aime mon couple, et je la soigne, Dunod Editions, Paris
1994, Sopravvivere alla coppia, Franco Angeli Editore

Email: *laura.bulleri@gmail.com*
Telefono: *+39 335 6460909*

Il futuro del counseling: Advocacy e Giustizia sociale

Davide Mariotti *

Advocacy e giustizia sociale rappresentano, secondo alcuni esperti americani le nuove forze del Counseling professionale negli Stati Uniti. L'American Counseling Association ha definito nel 2003 specifiche competenze da utilizzare nell'intervento di Counseling. Questo articolo intende introdurre l'intervento di Advocacy nel Counseling in Italia, attraverso una descrizione delle competenze di Advocacy proposte dall'ACA. Propone un'esplorazione dei possibili campi applicativi presenti negli Stati Uniti, insieme a una considerazione finale sul ruolo del Counselor quale agente sociale del cambiamento.

Parole chiave: advocacy, competenze di advocacy, pratica clinica.

Il futuro del Counseling e della professione di Counselor in Italia è legato alla capacità di aiutare le persone nella società contemporanea. Le transizioni esistenziali delle persone sono sempre più veloci e necessitano di nuovi codici di comprensione della propria esperienza di vita e di nuove prospettive evolutive per nuovi futuri possibili.

È per questo forse, che l'attuale trend del Counseling professionale negli Stati Uniti è sempre più centrato sulla multiculturalità e la giustizia sociale (Ratts & Pedersen, 2014). Quest'ultima si può connettere nella prassi operativa del Counselor dando vita a nuove competenze e ad una strategia di intervento chiamata Advocacy. Questa viene inclusa dall'American Counseling Association (ACA) come uno dei cinque valori essenziali della professione di Counselor, nella revisione del 2014 del Codice Etico dell'American Counseling Association.

Advocacy è stata definita la quinta forza (Ratts, M., D'Andrea, M., & Arredondo, 2004) dell'intervento di counseling dopo la multiculturalità (quarta forza), la cultura umanistica (terza forza), quella cognitiva – comportamentale (seconda forza) e la tradizione dinamica (prima forza) (Pedersen, 1991).

Per comprendere il valore dell'azione di Advocacy nel Counseling, produciamo qui di seguito una sua contestualizzazione storica e una sua definizione. Verrà poi fornita un'analisi dettagliata delle competenze necessarie per effettuare un intervento di Counseling Advocacy, insieme a una comprensione delle modalità attuative. Infine verrà proposta una considerazione conclusiva sull'importanza dell'Advocacy nello sviluppo del Counseling in Italia come catalizzatore del cambiamento individuale e sociale.

Counseling e Advocacy: origini storiche e definizione.

Le origini del Counseling in Italia come disciplina e professione ben identificata non sono chiare nella letteratura scientifica. Alcuni autori ad esempio assimilano l'intervento di counseling a quello psicoterapeutico(Gemignani & Gilberto, 2005), e ne identificano le radici nel pensiero del fondatore della psicologia Individuale A. Adler (Fulcheri & Accomazzo, 1999). È comunque ormai generalmente condivisa nella letteratura internazionale l'idea che il Counseling abbia mosso i primi passi in Italia nell'ambito dell'assistenza sociale (Bellani, 2007; Hohenshil, Amundson, & Niles, 2015).

Tali radici nei servizi sociali sono fra l'altro condivise con quelle americane del Counseling, il quale si sviluppa con il lavoro di Frank Parsons sui giovani immigrati a Boston, all'inizio del secolo scorso (Melorose, Perroy, & Careas, 2015). Il sistema di valori fondato sulla giustizia sociale dell'agire professionale del Counselor appare sin da subito elemento costitutivo della sua identità.

Nel corso degli anni il counseling si è poi affermato prevalentemente in Italia come una professione "che offre uno spazio di ascolto e di riflessione, nel quale esplorare difficoltà relative a processi evolutivi, fasi di transizione e stati di crisi e rinforzare capacità di scelta e cambiamento…"(AssoCounseling, 2011). Generalmente l'intervento si concretizza attraverso un colloquio (Di Francesco, Ruffini, & Sarchielli, 2006), che "utilizza varie metodologie mutuate da diversi orientamenti teorici … e può essere erogato in vari ambiti, quali privato, sociale, scolastico, sanitario, aziendale. " (AssoCounseling, 2011).

La forte caratterizzazione dell'intervento di Counseling in Italia attraverso "il colloquio" è da riferirsi prevalentemente sia all'influenza storica della cultura anglosassone sul Counseling in Italia (Di Francesco et al., 2006), sia da forme di intervento storicamente più affermate quali quello psicologico e psicoterapeutico, con il quale il Counseling viene spesso tuttora confuso o assimilato (Campanini, 2016).

L'intervento di counseling è per sua natura flessibile e complesso e abbraccia diverse tipologie di tecniche, finalizzate alla promozione della qualità della vita del cliente nella direzione da egli desiderata, e non è necessariamente legato all'ufficio. Ciò autorizza a pensare che se una persona non riesce a fare una cosa che desidera e di cui ha necessità, il Counselor può attivarsi concretamente e fattivamente nel corrispondere a questo bisogno altrimenti impossibile da raggiungere per il cliente (West-Olatunji, 2012). Per fare ciò può attivarsi ad esempio facendo una telefonata per conto del cliente, può accompagnarlo in un posto, può sostenerlo mettendosi in contatto con altre risorse del territorio; cioè può farsi avvocato della causa del cliente effettuando così un intervento di Counseling Advocacy.

Avvocato nel suo significato esteso è colui che si fa difensore, intercessore o protettore di una persona o di una causa (Treccani, 2016). Basandoci su questa definizione possiamo definire il significato della parola inglese Advocacy come l'atto di intercedere, proteggere e difendere una persona, un gruppo, una organizzazione o una causa. Advocacy nel Counseling è un paradigma di intervento connesso alla giustizia sociale distinto dagli altri modelli di intervento, che riconosce in sé l'assunto che la crescita e lo sviluppo delle persone è condizionato dal loro ambiente di vita.

Ma quali competenze sono necessarie per produrre un intervento di Advocacy Counseling?

Advocacy Counseling: le competenze

Le competenze di Advocacy proposte dall' associazione americana di Counseling ACA, si articolano in tre livelli: il livello cliente/studente, il livello scuola/comunità e per finire il livello pubblica arena (Lewis, Arnold, House, & Toporek, 2003). Tali competenze si basano su una filosofia di pensiero fondata sulla giustizia sociale che riconosce l'importanza fondamentale dell'impatto delle condizioni socio culturali, economiche e politiche sulla crescita e il benessere della persona (Toporek, 1999). Qui di seguito verranno commentate le Competenze di Advocacy (Advocacy Competencies) approvate dall' Associazione Americana di Counseling ACA il 22 Marzo del 2003(Lewis et al., 2003).

1° Livello Client/Student Level

Il primo livello è principalmente finalizzato ad un'azione di empowerment del cliente ed è basato sulla valorizzazione dei suoi punti di forza, con l'obiettivo di produrre un'azione di Self Advocacy. Nella letteratura tale azione viene descritta come un intervento volto a sviluppare l'assertività nel cliente, al fine di raggiugere gli obiettivi personali anche attraverso nuove competenze comunicative, che includono la capacità di chiedere aiuto e farsi sostenere nella difesa e tutela dei propri diritti (Astramovich & Harris, 2007).

2° Livello School/Community Level

Il secondo livello di competenze è relativo alla scuola e alla comunità, e si focalizza sostanzialmente su due dimensioni, l'una denominata collaborazione di comunità e l'altra chiamata sistema. Queste competenze riguardano in particolare, nell'ambito della collaborazione di comunità, le abilità di costruire una strategia condivisa e creare alleanze fra diversi soggetti: persone, gruppi e istituzioni (Toporek, Lewis, & Crethar, 2009). Nell'azione di sistema può essere richiesto al counselor di rappresentare e/o difendere presso le istituzioni i diritti del proprio assistito: persona, gruppo o organizzazione (Toporek et al., 2009).

3° Livello Pubblic Arena

La terza e ultima area riguarda il livello politico dell'azione di Advocacy e, precisamente, ci riferiamo al produrre informazioni, contenuti e azioni politiche atte a difendere, rappresentare e supportare una causa attraverso i media e "classiche" azioni di lotta sociale. Tutto ciò al fine di produrre una nuova consapevolezza del problema che possa condurre a un cambiamento concreto della situazione di ingiustizia (Toporek et al., 2009).

Advocacy Counseling nella pratica quotidiana.

Le 43 competenze proposte dall' American Counseling Association, dettagliatamente articolate, hanno evidenziato la loro utilità anche se sono presenti tuttora delle difficoltà da parte dei Counselors americani a utilizzarle nella pratica quotidiana (Nelson-Jones, 2002; Weinrach & Thomas, 2004) e, più in generale, a comprendere l'incidenza delle problematiche sociali e politiche nel benessere delle persone (Arredondo,

Tovar-Blank, & Parham, 2008; Hayes et al., 2007). Alcune ricerche hanno sottolineato come il riconoscimento dell'importanza dell'azione di Advocacy nella pratica quotidiana va di pari grado alla difficoltà di individuarne modalità di intervento concrete (Hays, Dean, & Chang, 2007), e alla capacità del Counselor di adattare alla situazione le competenze proposte dall' ACA (Lewis, Paladino, & Toporek, 2011).

In ogni caso alcuni ambiti professionali dell'intervento di counseling come la scuola (Baker, Robichaud, Dietrich, Wells, & Schreck, 2009), sono maggiormente facilitati nel contestualizzare e attuare un intervento di Advocacy. Infatti in questo contesto i Counselors, negli Stati Uniti come in Italia, generalmente si mobilitano per assicurare a tutti gli studenti pari diritti, ad esempio attraverso l'utilizzo delle nuove tecnologie (Stone & Turba, 1999). Interventi di Advocacy "inconsapevole" come quello appena descritto accadono regolarmente in altri campi quali ad esempio le dipendenze patologiche e non, magari in collaborazione con altri professionisti. Questo perché come evidenziato da alcuni autori, il paradigma Advocacy è nel DNA del Counseling (Toporek et al., 2009).

Altri interventi di Counseling in cui in maniera intuitiva si applica anche in modo inconsapevole l'approccio Advocacy è ad esempio l'intervento nell'ambito dell'orientamento alla carriera e di tutoraggio nel mondo del lavoro e più in generale in ambito educativo, sia in setting più formali quali le comunità, i centri di aggregazione e le parrocchie, che in setting più informali quali ad esempio l'educativa domiciliare.

Nella letteratura americana sono stati esplorati diversi ambiti di intervento che possono utilizzare l'approccio Advocacy, in particolare relativamente alla dimensione multiculturale (Sue et al., 1992), all'azione civile e politica (Lewis et al., 2011), alla supervisione (Glosoff & Durham, 2010) e al rafforzamento dell'identità professionale di Counselor (Myers, Sweeney, & White, 2002). Altro ambito di intervento in cui è possibile applicare interventi di Advocacy sono il Counseling Clinico (Bradley, Werth Jr., & Hastings, 2012) e il Counseling Pastorale (Park, 2007).

Advocacy Counseling: agente del cambiamento sociale.

Le modalità di intervento di Counseling Advocacy portano i Counselors fuori dallo studio facendoli diventare di fatto degli agenti del cambiamento sociale, quasi degli attivisti (Smith, Reynolds, & Rovnak, 2009). Questo perché l'intervento di counseling proposto è sostanzialmente un atto di giustizia sociale, che promuove il cambiamento attraverso la sistematica eliminazione delle ingiustizie sociali che sono motivo di oppressione e causa di malessere per le persone. L'azione di Advocacy affronta concretamente le problematiche relativa al potere, ai privilegi, all'allocazione delle risorse, alle varie forme di pregiudizi, alle discriminazioni e alle violenze su persone o gruppi. L'obiettivo è quello di modificarle profondamente, per preventiva e curare (Lee & Walz, 1998) i comportamenti disfunzionali e gli stili di vita malsani delle persone o dei gruppi vittime di strutture di potere oppressive, discriminanti e produttrici di disuguaglianze.

L'azione di counseling Advocacy si configura cosi sia come intervento sulla persona, sia come intervento socio politico che produce e promuove cambiamenti nella società. Il counselor diventa così concretamente "un catalizzatore del cambiamento individuale e sociale che crea valore"(AssoCounseling, 2016) così come descritto nella Carta di Assago(AssoCounseling, 2016).

Conclusioni

Questo articolo ha illustrato solo parzialmente l'intervento di Counseling Advocacy. L'obiettivo, seppure ambizioso, è stato quello di fornire una cornice di riferimento per comprendere le potenzialità di questa nuova modalità di intervento per il Counseling professionale italiano. Abbiamo cercato di mostrare come le competenze di Advocacy

possano essere una nuova modalità di aiuto e sostegno per le persone e possano diventare una componete essenziale dell'intervento di Counseling nel futuro.

È evidente che l'intervento di Advocacy e le competenze proposte dall'A.C.A. vanno ricontestualizzate nella nostra cultura e adattate e cambiate secondo la sensibilità dei Counselors Italiani. Si auspica quindi che questo primo lavoro di presentazione sull'Advocacy Counseling sia solo l'inizio di altre ricerche sul campo in Italia.

È altresì auspicabile che AssoCounseling si faccia carico, in quanto associazione più rappresentativa del mondo professionale del Counseling Italiano, di promuovere e valorizzare la competenza di Advocacy.

Bibliografia

AssoCounseling. (2011). AssoCounseling - Definizione di counseling - Definition of counseling. Retrieved January 1, 2016, from http://www.assocounseling.it/utenti/definizione-counseling.asp

AssoCounseling. (2016). La "Carta di Assago." Retrieved from http://www.assocounseling.it/approfondimenti/articolo.asp?cod=1145

Astramovich, R. L., & Harris, K. R. (2007). Promoting self-advocacy among minority students in school counseling. Journal of Counseling and Development, 85(3), 269–276. http://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2007.tb00474.x

Baker, S. B., Robichaud, T. A., Dietrich, V. C. W., Wells, S. C., & Schreck, R. E. (2009). School Counselor Consultation: A Pathway to Advocacy, Collaboration, and Leadership. Professional School Counseling VO - 12, (3), 200. Retrieved from http://proxy.lib.odu.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsjsr&AN=edsjsr.42732777&site=eds-live&scope=site

Bellani, M. L. (2007). Il significato dell'inetrvento di counseling per l'operatore sanitario e psico-sociale itlaiano. Not Ist Super Sanità, 20(4), 7–10.

Bradley, J. M., Werth Jr., J. L., & Hastings, S. L. (2012). Social Justice Advocacy in Rural Communities: Practical Issues and Implications. Counseling Psychologist, 40(3), 363–384. Retrieved from http://proxy.lib.odu.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ957149&site=eds-live&scope=site

Campagnoli, P. (2011). Professione counseling. Il counselor: aspetti scientifici, applicativi, professionali. Maggioli Editore.

Campanini, P. (2016). Counseling e abusivismo: vincono gli psicologi con AltraPsicologia. Retrieved from http://www.altrapsicologia.it/articoli/counseling-e-abusivismo-vincono-

gli-psicologi-con-altrapsicologia/

Di Francesco, G., Ruffini, C., & Sarchielli, V. (2006). Consulenza alla persona e Counseling Ambiti di intervento, Approcci, Ruolo E Competenze del Counselor. ISFOL.

Fulcheri, M., & Accomazzo, R. (1999). Il counseling : un Giano bifronte, 84, 57–84.

Fulcheri, M., & Savini, G. (2011). Limiti e potenzialità del counseling come relazione d ' aiuto Cosa si intende per counseling, 35, 12–21.

Gemignani, M., & Gilberto, M. (2005). Counseling and Psychotherapy in Italy : A Profession in Constant Change. Journal of Mental Health Counseling, 27(2), 168–184.

Glosoff, H. L., & Durham, J. C. (2010). Using Supervision to Prepare Social Justice Counseling Advocates. Counselor Education & Supervision, 50(2), 116–129. http://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2010.tb00113.x

Hays, D. G., Dean, J. K., & Chang, C. Y. (2007). Addressing privilege and oppression in counselor training and practice: A qualitative analysis. Journal of Counseling & Development, 85(3), 317–324. http://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2007.tb00480.x

Hohenshil, T. H., Amundson, N. E., & Niles, S. G. (2015). Counseling around the world: An international handbook. John Wiley & Sons.

Lee, C. C., & Walz, G. R. (1998). Social Action: A Mandate for Counselors. Retrieved from http://proxy.lib.odu.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=ED417372&site=eds-live&scope=site

Lewis, Arnold, House, & Toporek, R. L. (2003). Advocacy Competency Domains, 8–10. Retrieved from http://www.counseling.org/Resources/Competencies/Advocacy_Competencies.pdf

Lewis, J. A., Paladino, D. A., & Toporek, R. L. (2011). Social justice counseling and advocacy: Developing new leadership roles and competencies. Journal for Social Action in Counseling and Psychology, 3(1), 5–16.

Melorose, J., Perroy, R., & Careas, S. (2015). Career Counselors' Perspectives on Social Justice Advocacy. Statewide Agricultural Land Use Baseline 2015, 1. http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004

Myers, J. W., Sweeney, T. J., & White, V. E. (2002). Advocacy for counseling and counselors: A professional imperative. Journal of Counseling and Development, 80(4), 394–402. http://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2002.tb00205.x

Park, S. (2007). An Evolving History and Methodology of Pastoral Theology, Care, and Counseling. Journal of Spirituality in Mental Health, 9(1), 5. Retrieved from http://10.1300/J515v09n01•02

Pedersen, P. B. (1991). Multiculturalism as a Generic Approach to Counseling. Journal of Counseling & Development, 70(September/October 1991), 6–13. http://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1991.tb01555.x

Ratts, M., D'Andrea, M., & Arredondo, P. (2004). Social justice counseling: "Fifth force" in field. Counseling Today, pp. 28–30.

Ratts, M. J., & Pedersen, P. B. (2014). Counseling for multiculturalism and social justice: Integration, theory, and application. John Wiley & Sons.

Smith, S. D., Reynolds, C. a, & Rovnak, A. (2009). A critical analysis of the social advocacy movement in counseling. Journal of Counseling & Development, 87, 483–492. http://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2009.tb00133.x

Stone, C. B., & Turba, R. (1999). School Counselors Using Technology for Advocacy. Journal of Technology in Counseling, 1(1). Retrieved from http://proxy.lib.odu.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ657105&site=eds-live&scope=site

Toporek, R. L. (1999). Developing a Common Language and Framework for Understanding Advocacy in Counseling.

Toporek, R. L., Lewis, J. a., & Crethar, H. C. (2009). Promoting Systemic Change Through the ACA Advocacy Competencies. Journal of Counseling & Development, 87(3), 260–268. http://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2009.tb00105.x

Treccani. (2016). Avvocato. Retrieved January 1, 2016, from http://www.treccani.it/vocabolario/avvocato/

West-Olatunji, C. (2012). If not now, when? Advocacy, social justice, and counselor education. Counseling and Human Development, 1, 42.

L'autore

** **Davide Mariotti**, Dottorando in Counseling Education and Supervision presso la Old Dominion Univeristy a Norfolk in Virginia U.S.A. Il suo interesse nella ricerca e focalizzato all'Advocacy alle competenze multiculturali, allo sviluppo dell'identità professionale del Counseling e del suo processo di internazionalizzazione, nonché alle problematiche relative alla dipendenza. Mariotti e Counselor Trainer e supervisor ed un Counselor professionista da più di dieci anni. E Coordinatore del Centro Educativo Lucignolo per la prevenzione di minori a rischio di devianza. ed e attualmente direttore della Scuola di Counseling Komide, il cui programma di Master in Counseling e accreditato presso AssoCounseling.*

Per quanto riguarda il suo impegno per lo sviluppo della professione di Counselor egli e attualmente impegnato nel consiglio direttivo della Mediterranean Region of the European Branch dell'American Counseling Association (EB-ACA division). Mariotti e anche impegnato direttamente in AssoCounseling come presidente della Commissione per l'internazionalizzazione del Counseling e membro della commissione deontologica.

Ha partecipato come relatore in numerosi convegni di Counseling Italiani e Internazionali. È co-autore di libri e articoli scientifici sul counseling.

"Che ci fai con una pietra?" Un'esperienza di counseling con un malato di SLA

Francesco Aprile *

Questo scritto racconta l'intervento di counseling con un malato di SLA, una malattia il cui impatto sulla vita del cliente ha richiesto un setting e delle attenzioni comunicative ad hoc. L'esito positivo del percorso, orientato ad un sostegno della resilienza, è stato possibile grazie all'integrazione del percorso di counseling con un'azione di "cittadinanza attiva" sfociata nel progetto "Io posso" (www.ioposso.eu).

Parole chiave: SLA, counseling e disabilità, resilienza

Premessa

L'esperienza di counseling presentata in questo scritto fa riferimento a un cliente che ha dato il suo consenso a parlare esplicitamente di lui, senza celarne il nome con uno pseudonimo. Egli stesso, in più di un'occasione pubblica, ha raccontato del proprio percorso e la sua storia personale è stata ampiamente diffusa dai mezzi di comunicazione. Comunque, per una questione deontologica, non mi soffermerò sui contenuti dei colloqui, ma sul processo, sul setting e sugli esiti.

Gaetano e la SLA

2014. Gaetano Fuso è un poliziotto trentottenne, serenamente sposato e con una figlia di tre anni. Ama il mare e la montagna; gli amici

vedono in lui un instancabile organizzatore di viaggi e serate. Ma la sua vita, nonostante la bella notizia dell'arrivo di una seconda figlia, viene rovinata dai primi sintomi di quella malattia che, dopo alcuni mesi, sarebbe stata diagnosticata come SLA.

La SLA (acronimo di "Sclerosi Laterale Amiotrofica") è una malattia neurodegenerativa di cui ancora la ricerca ha svelato poco e per la quale non esiste ad oggi una cura. A causa di fattori sicuramente genetici (ma forse anche in parte ambientali) i neuroni che trasmettono il segnale dal cervello ai muscoli (i cosiddetti "motoneuroni") degenerano e muoiono. Di conseguenza, i muscoli della persona malata si atrofizzano progressivamente, fino al momento in cui il malato si ritrova completamente immobilizzato.

Gaetano viene colpito dalla malattia con una violenza rara: nel giro di pochi mesi si ritrova a letto completamente immobilizzato, nutrito artificialmente (PEG), tracheostomizzato (è collegato ad un respiratore artificiale) e bisognoso di assistenza per tutto l'arco delle ventiquattr'ore. Ma le sue funzioni psichiche restano integre. Può comunicare col mondo esterno solo con gli occhi, fissando le lettere sullo schermo di un tablet e componendo le parole che una voce elettronica legge per lui. La sua sopravvivenza dipende totalmente dalla tecnologia e dai *caregiver*, sebbene il suo pensiero sia rimasto lucidissimo e nulla gli sfugga della sua drammatica condizione.

La SLA e il suo decorso rapido ed invasivo hanno avuto un impatto devastante sulla vita di Gaetano e sulla sua famiglia. Accettare il nuovo stato di cose e trovare le energie per vivere in pienezza sembra ormai impensabile. Giorgia, la moglie di Gaetano, chiede più volte alle strutture pubbliche delle forme di assistenza sul piano psicologico, ma i tentativi non vanno a buon fine per l'inadeguatezza dei professionisti designati e per la sfiducia che Gaetano (molto esigente) nutre in essi.

Nel gennaio 2015, Giorgia mi contatta chiedendo un supporto. Propongo di tentare un percorso di counseling a domicilio e Gaetano accetta, forse memore di un buon rapporto interpersonale nato tra noi in gioventù ai tempi dell'oratorio in paese o di qualche incontro più recente legato alla frequentazione scolastica delle nostre figlie.

Il setting domestico e i vincoli comunicativi

Nel caso di Gaetano, l'unico setting possibile in questa fase è quello domestico. Immobilizzato, non esce di casa da mesi. Brevi e sporadiche uscite sarebbero possibili solo dopo lunghe e complesse operazioni di spostamento dal letto alla sedia, operazione di cui ha molta paura, temendo che una manovra inappropriata possa danneggiarlo ulteriormente. I familiari insistono perché si alzi dal letto, ma ci riescono di rado. L'umore è pessimo, non dimostra volontà di contrasto alla malattia, sembra al contrario che si stia lasciando andare.

Mi reco in casa sua una volta alla settimana, in tarda mattinata, per un colloquio sfidante e dalla durata incerta, che mi richiede di mettere da parte le sicure "buone abitudini" del ricevere i clienti nel mio studio e di "navigare a vista" in una situazione tanto nuova quanto magmatica.

Pur definendo un confine di tempo e di spazio, chiedendo di essere lasciati soli in stanza, le necessità del *caregiving* e il contesto domestico spezzano continuamente il filo del discorso: Gaetano deve spesso chiamare l'OSS di turno per la frequente operazione dell'aspirazione dei muchi o per un cambio di posizione, varie figure mediche si presentano in orari imprevedibili, il campanello annuncia amici e parenti in visita, il rumore di sottofondo dei macchinari salvavita è continuo. Mi impongo uno sforzo di pazienza e concentrazione, è necessario ogni volta riprendere.

L'impatto della malattia sui processi comunicativi, strumento fondamentale del counseling, è devastante. Come dicevamo, l'unico mezzo comunicativo di Gaetano è la scrittura su un tablet posto davanti al suo volto ed è una scrittura faticosa, generata dai movimenti oculari letti da un sensore. Un lento componimento, lettera per lettera, parola per parola. Seduto accanto al suo letto, posso solo aspettare che la voce del sintetizzatore legga il testo, sebbene preferisca leggerlo da me a bassa voce durante la composizione, per evitare che il volume della voce elettronica faccia conoscere il contenuto del colloquio agli altri presenti in casa. Il counselor perde così due preziosi alleati: il paraverbale e il non verbale. Non è possibile cogliere le preziose sfumature emotive del discorso: i silenzi, le pause, il tono di voce, le espressioni facciali, la postura, la gestualità sono fattori assolutamente appiattiti. Là dove un counselor lo prevedesse come metodologia di lavoro, non è possibile utilizzare il corpo come *medium*. Anche un semplice esercizio di rilassamento e respirazione è impedito: è una macchina a decidere la frequenza e l'intensità del respiro di Gaetano, che non può agire consapevolmente su di esso. Resta solo il canale verbale scritto.

In queste condizioni, un ulteriore pericolo è in agguato: l'asimmetria comunicativa (e il conseguente "potere" della relazione). Lui scrive, io parlo. Lui lento, io veloce. Gaetano, di fatto, non può interrompermi mentre parlo né darmi un feedback non verbale; non posso "intuire" l'effetto che le mie parole hanno su di lui. Se la mia frase ha colpito nel segno o meno, se mi sto lasciando prendere troppo dall'enfasi oratoria, se ho toccato un argomento tabù… In altri casi, basterebbe una smorfia, un cenno, un tocco del cliente per svegliare il counselor dalla propria autoreferenzialità e ripristinare una comunicazione circolare e "paritaria". Mi impongo, allora, una regola correttiva: fare interventi verbali contenuti e non ridondanti, con frequenti pause, nelle quali chiedo a Gaetano un feedback esplicito.

Oltre il counseling: il progetto "Io Posso"

Il percorso di counseling con Gaetano è durato circa quattro mesi e si è configurato come un "sostegno alla resilienza" della persona nei confronti della malattia. Gli incontri sono serviti a raccontare il proprio stato d'animo, metabolizzare le forti emozioni (rabbia, tristezza,…) conseguenti alla malattia e alla perdita della "normalità" e soprattutto a recuperare una certa progettualità di vita lavorando sui "canali residui". A distanza di un anno, Gaetano dimostra energia e progettualità, esce di casa e partecipa alla vita della sua comunità, è diventato un esempio per altri malati. Ma non posso gloriarmi del successo del percorso, in quanto il suo buon esito è stato frutto dell'intreccio tra il counseling individuale e un'azione sociale, un progetto chiamato "Io Posso".

Siamo nel febbraio 2015. Proprio nei giorni del primo incontro di counseling, parte parallelamente un'altra iniziativa. La moglie di Gaetano chiede a un gruppo di amici di aiutarlo a realizzare un suo sogno, confidando che la prospettiva di un obiettivo da conseguire possa risollevare il suo umore. Il progetto, frutto della fantasia di Gaetano, è utopico: realizzare un accesso al mare per permettere di fare il bagno alle persone con gravi disabilità. La risposta degli amici è entusiasta e travolgente. Nel giro di pochi mesi parte un'incredibile raccolta fondi, si mette in moto una macchia organizzativa potente basata unicamente sull'impegno volontario e ad agosto il sogno di Gaetano si realizza: viene inaugurata la prima spiaggia libera attrezzata per malati di SLA (o con gravi disabilità) che, in un solo mese e mezzo di attività dà la possibilità a più di ottanta persone disabili e alle loro famiglie di godere del mare in tutta sicurezza. È una spiaggia completamente accessibile, con box infermieristico, personale sanitario dedicato ed è tutto gratuito (ulteriori dettagli sul progetto si possono trovare sul sito www.ioposso.eu e sul relativo canale YouTube).

Gaetano coordina il progetto, spiega le sue idee disegnando grafici e tabelle, partecipa alle riunioni, organizza il lavoro usando chat, email,… Sperimenta concretamente di non essere finito, di avere ancora qualcosa da dire e da dare. La resilienza non è un concetto astratto che il counselor propina al cliente, perché l'esperienza concreta è lì a dimostrarlo. E il counseling diventa lo spazio in cui l'esperienza sociale di "Io Posso" viene riletta e armonizzata con le altre dimensioni della persona. Il counseling e il progetto "Io Posso" si intrecciano e si danno forza l'uno con l'altro. Nel primo incontro, invitato a descrivere come si sentisse, Gaetano aveva risposto: "come una pietra pesante ed inutile". Il lavoro di squadra del progetto "Io Posso" opera un'azione di *reframing*, al cui termine Gaetano scrive: "Cosa fare di questa pietra? Sfruttare le sue potenzialità e costruire un cammino, edificare una muraglia e fare della sua durezza il punto di partenza e di forza".

Bibliografia

Cyrulnik B. – Malaguti E. (2005). Costruire la resilienza, Erickson, Trento

Piccinino G. (2016). Nati per amare, Mimesis, Milano

Piccinino G. a cura di (2015). Le buone pratiche del counseling, FrancoAngeli, Milano

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).*

Sito internet: www.francescoaprile.net

Terra di confine
Relazione sintonica ed empatia cinestesica nella DanzaMovimentoRelazionale Creativa©

Fernando Battista *

Il lavoro prende spunto dal viaggio inteso come metafora del processo della relazione d'aiuto: territori da attraversare, costituiti da uno spazio interno (la relazione con il proprio sé), ed esterno, cioé l'altro, i suoi vissuti, luoghi, immagini.

La metodologia usata è quella della DanzaMovimento Relazionale-Creativa© nel counseling che utilizza i principi dell'insegnamento Rogersiano e del ciclo del contatto per poter utilizzare il corpo all'interno della relazione empatica.

Nell'incontro tra counselor e cliente si stabilisce una relazione tra mente e corpo tra due persone che sperimentano unione e separatezza. Compito del counselor è rendere significativo lo spazio condiviso.

Un lavoro sui luoghi dell'io e del tu che genera un NoiLuogo (parafrasando M. Augé) dove la relazione può vivere la veste transferale, controtransferale, l'accettazione incondizionata, il ruolo del bambino o del genitore.

La sfida del counselor è impegnativa perché se da un lato si prepara ad accogliere complessi stati emozionali, dall'altra necessita di avere capacità di separarsene per poterli restituire come una molteplicità di specchi dove il cliente possa rivedersi.

Parole Chiave: incontro, relazione, empatia

L'Arte del Comunicare attraverso la DanzaMovimento Relazionale Creativa© (DMRC©)

La DMRC©, come già illustrato nella pubblicazione su Rivista Italiana di Counseling vol.2 LE RELAZIONI CHE NUTRONO, è una disciplina che opera nell'ambito della salutogenesi e fa riferimento al Counseling Umanistico Integrato, condividendone i principi di cui deve essere dotato il conduttore:

- EMPATIA
- ASCOLTO
- ACCETTAZIONE INCONDIZIONATA
- CONGRUENZA
- AUTENTICITÀ
- RISPETTO

Le caratteristiche quindi che la differenziano da altre discipline che operano attraverso il corpo per la salute ed il benessere della persona sono :

1) Ambiente

della *salutogenesi* e non della *patologia*. In caso di patologie si indirizza la persona ad altro tipo di intervento, magari con la DMT [1];

2) Durata del processo

in genere viene stabilita in funzione agli obiettivi e in genere è breve e non in un tempo indeterminato;

3) Obiettivi

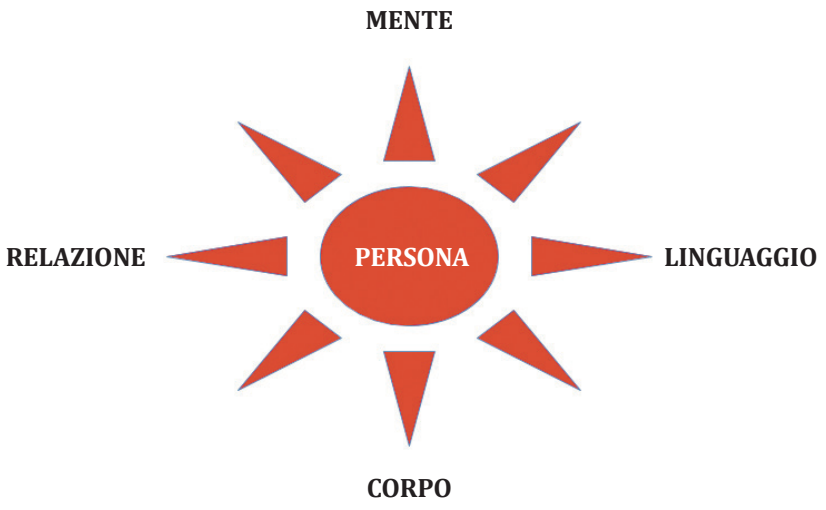
in genere gli obiettivi riguardano il superamento del disagio espresso dalla persona o proposto nel gruppo, in ogni caso non riguardano una ristrutturazione della personalità. La proposta si rivolge quindi a persone che possiedano una certa solidità nella strutturazione egoica.

La DM Re-Cre© ha un approccio che coinvolge tutti i canali, quindi ogni dimensione della persona: i canali conoscitivi, come la sensorialità, l'esperienza, le capacità cognitive, l'immaginazione o l'intuito, che riguardano cioè i mezzi che ci permettono di vivere, comprendere e fare nostro un accadimento; e i canali espressivi, come i linguaggi verbale, non verbale e artistico, tramite i quali possiamo esprimere il nostro mondo.

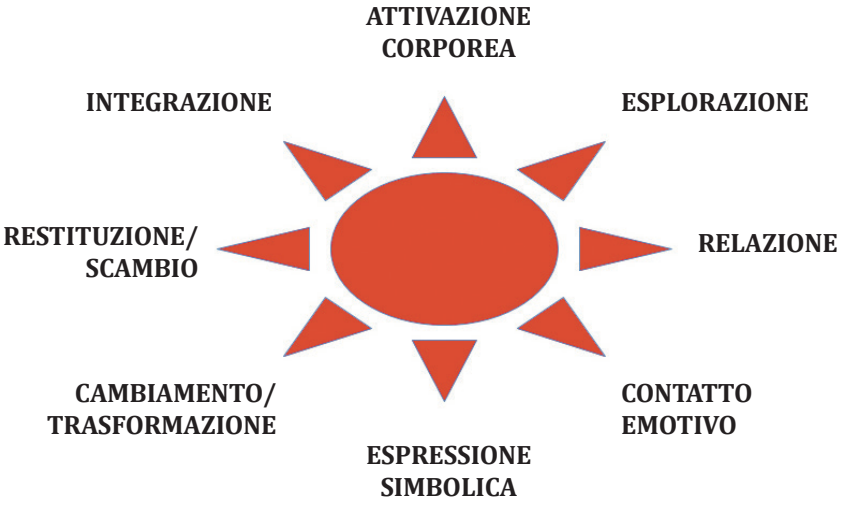
È una metodologia integrata che non si riferisce solo allo strumento corpo in quanto principale elemento (in tale metodologia) del processo di creazione, ma anche allo strumento artistico che definisce il processo creativo posto in essere o stimolato nel processo che trova atto nella danza e nel movimento fisico e emotivo della persona come modalità di espressione e comunicazione. Corpo quindi come composto fisico, emotivo e spirituale che può esprimere la nostra presenza al mondo permettendogli di comunicare ciò che custodisce, ciò che è nascosto e non esprimibile in altro modo.

I movimenti sono i disegni creati dal nostro mondo interno, sono il riflesso della nostra vita e di ciò che ci ha lasciato.

Attraverso la Danza Movimento Rel-Cre © possiamo mettere in connessione il corpo con l'atto espressivo che, attraverso la relazione con sé e con l'altro, accede a una dimensione emotiva e quindi all'espressione simbolica attraverso il fare e l'atto artistico creativo per poi esplicitarsi in forma verbale ed accolti attraverso il Counseling. L'arte del comunicare quindi attraversa l'universo persona coniugando corpo e mente, relazione e linguaggio.



Partendo da questo sfondo, si possono articolare le *Fasi del Processo Evolutivo Creativo* che possono essere sintetizzate in un percorso che gradualmente conduce, da un primo approccio con lo strumento corpo, a una integrazione dello stato emotivo dell'individuo.



L'articolazione di un incontro di DMRC© e la Curva di Passaggio

Una sessione di DanzaMovimento Relazionale-Creativo ha una articolazione che si ispira al ciclo del contatto e che può essere vista sotto il profilo simbolico di matrice antropologica, come una sequenza di rituali.

PRE-CONTATTO:

Attivazione corporea o riscaldamento: è il passaggio dalla comunicazione sociale informale (transazioni verbali, processo secondario) a un livello relazionale legato allo psicomotorio. È una preparazione muscolare-articolare ed è rito di introduzione simbolico e trasformativo in uno spazio sacro oltre la parola. Spazio di incontro e di scambio, crea coesione e appartenenza.

CONTATTO-CONTATTO PIENO:

Corpo della sessione: dove avviene il percorso esplorativo attraverso il gioco, l'espressione creativa libera e simbolica, l'immagine e l'immaginario. Il luogo dove, una volta esplorato l'ambiente corpo e quello circostante, si passa ad una confluenza sana tra organismo e ambiente dove esiste coesione tra percezione, emozione e movimento.

Momento in cui vengono esplorate le emozioni attraverso il movimento, il dialogo motorio, la danza.

POST-CONTATTO:

Uscita: accompagna il passaggio dal linguaggio psicomotorio alla comunicazione verbale. È la fase di assimilazione in cui si favorisce il ritorno al verbale, la coscienza ordinaria e, in ambito relazionale, viene curata la separazione dal gruppo per un ritorno al singolo. Anche questa fase è un rituale e può essere eseguito attraverso un movimento collettivo, il rilassamento, il disegno, la verbalizzazione, il feed-back, la vestizione, ecc. Permette di "rivestirsi", di cambiare stato.

La durata della sessione è commisurata all'obiettivo della sessione

stessa. L'intervento attraverso il counseling può avvenire in qualsiasi momento si renda utile al processo in atto.

La **Curva di Passaggio** si rifà al Ciclo del Contatto Gestaltico riadattato per un percorso attraverso l'uso della DM Rel-Cre ed in generale dei mediatori artistici, dove possiamo individuare il diversi passaggio del ciclo di contatto nelle fasi di:

- Precontatto/ Transizione
- Contatto/ Esplorazone Creativa
- Contatto Pieno/ Connessione corpo mente – Integrazione
- Post Contatto/Assimilazione Separazione.

Seguendo i vari stadi della curva, si compie il ciclo del contatto in relazione al tempo impiegato, percorrendo il tutto partendo da una fase di transizione, assimilabile ad un pre-contatto fino alla separazione, assimilabile ad un post-contatto. Nel percorso sono però evidenziati momenti diversi che caratterizzano le altre fasi per le proprietà che metto-

no in gioco e per la conseguente messa in azione del corpo, dell'energia, dello spazio, del simbolico che lascia spazio ad un tempo di assimilazione prima della separazione.

I vari momenti sono dettagliatamente spiegati nella metodologia in relazione all'ambito applicativo, al cosa, quando, perché con chi ed in quale contesto utilizzare tale modalità in relazione alle peculiarità proprie dello strumento corpo e dei suoi pattern principali, indicazioni dell'aspetto metodologico che rimando ad altra occasione.

Relazione sintonica ed empatia cinestesica nella DanzaMovimento Relazionale Creativa©

L'empatia cinestesica si rifà alla possibilità di dare forma nel corpo a stati affettivi e qualità del movimento del cliente da parte del counselor, che utilizza una capacità autopercettiva e la comprensione sentita a livello corporeo, degli stati affettivi del cliente, ma anche in termini di risposta cinestesica. Noi assimiliamo ciò che percepiamo nella nostra esperienza presente nella forma di azione cinestesica. Così siamo in grado di percepire un'azione emotiva dell'altro e immediatamente sperimentarla all'interno del nostro corpo, proprio attraverso l'empatia cinestesica.

Generare quell' *"attunement",* quella sicronizzazione nell'interazione non verbale implicita (Stern, 2004), che possiamo tradurre in empatia corporea o, meglio ancora, empatia cinestesica che ci rende capaci di sentire e rispondere allo stato emotivo del cliente e rispondere attingendo al nostro vissuto interiore, alla corrispondenza profonda sollecitata da tali immagini.

Nell'incontro tra counselor e cliente si stabilisce una relazione tra mente e corpo tra due persone che sperimentano unione e separatezza. Compito del counselor è rendere significativo lo spazio condiviso.

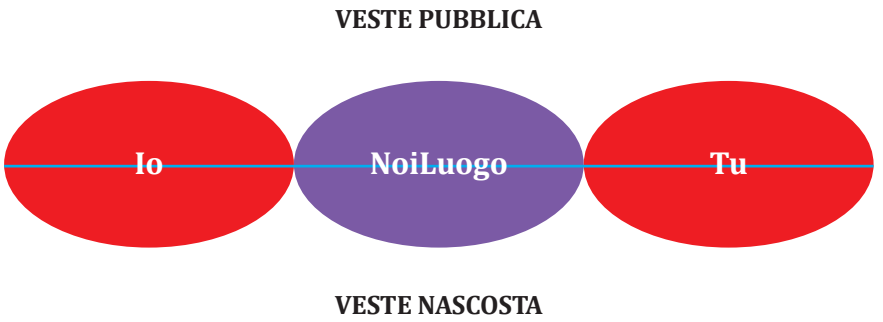
Questo spazio può essere considerato, citando Winnicott (1971), "transizionale" perché attraversa due mondi, e quando si torna nel proprio spazio, non è mai lo stesso della partenza; quel luogo d'incontro, sostenuto dall'empatia, quella terra di mezzo diventa una linea di confine.

Il bisogno profondo di una partecipazione reciproca e simultanea di empatia sia psichica che somatica è da incoraggiare proprio per integrare informazioni preziose che possono emergere (Schwartz-Salant - 1986).

La DanzaMovimento Relazionale-Creativa© nel Counseling usa il corpo per ricevere, accogliere, contenere e restituire le informazioni passate dal corpo del cliente il corpo stesso diventa camera di risonanza per l'incontro e lo scambio.

La prossimità di un vissuto che non mi appartiene, ma che in qualche modo riconosco, mi porta di fronte alla possibilità di accogliere l'invisibile che si manifesta nella postura del corpo, nei gesti, nella danza di quell'istante.

Un lavoro sui luoghi dell'io e del tu che genera un NoiLuogo (parafrasando M. Augé) dove la relazione può vivere la veste transferale, controtransferale, l'accettazione incondizionata, il ruolo del bambino o del genitore; in quel luogo si manifesta l'empatia, quel "come se una sola fosse la persona" (C. Rogers).



La sfida del Counselor è impegnativa perché se da un lato si prepara ad accogliere complessi stati emozionali, dall'altra necessita di avere capacità di separarsene per poterli restituire come una molteplicità di specchi dove il cliente possa rivedersi.

Note

[1] Danza Movimento Terapia

Bibliografia

Augé M. (2009). Nonluoghi, Elèuthera, Milano.

Ginger S. (2004). La Gestalt, Edizioni Mediterranee, Roma. Stern D. (2004). Il momento presente, Raffaello Corina Editore, Milano.

Schwartz-Salant N. (1986). 'On the subtle body concept in clinical practice' in Schwartz-Salant &Stein, The body in analysis, Illinois, Wilmette.

Turner V. (1986). Dal rito al teatro, Il Mulino, Bologna

Winnicott D.W. (1971). Gioco e realtà, Armando Editore, Roma

L'autore

** **Fernando Battista,** Counselor Supervisor e Counselor Trainer, iscritto ad AssoCounseling. È ideatore e Trainer della metodologia DanzaMovimento Relazionale-Creativa©, per l'utilizzo della danza nel Counseling. Docente e supervisore in diverse scuole di formazione in Counseling, DMT e ArtiTerapie, è autore di diversi articoli e pubblicazioni in testi e riviste scientifiche. Conduce gruppi e fa attività individuale abitualmente a Roma.*

Sito web: *www.corpisensibili.com*
Email: *corpisensibili@tiscali.it*

Le ragioni dell'Altro Vivere l'empatia con l'uso di tecniche di Costellazioni Familiari applicate al counseling. Una riflessione sul workshop.

Lucia Centolani e Gioia de Marzi *

L'esperienza offerta attraverso il workshop "Le ragioni dell'altro" è stata un'esperienza di utilizzo delle informazioni portate dal Campo Morfico, attraverso un'esplorazione dello stesso, relativamente al vissuto di un individuo con cui le persone che lavoravano avevano un conflitto aperto. Dopo una breve spiegazione di che cos'è il Campo Morfico e quali informazioni può mostrare è stata vissuta l'esperienza di abitare il mondo dell'altro, facendosi canale per poter sentire quella che è la "sua" verità. Scopo dell'esperienza è stata vedere come un'esplorazione di questo tipo permetta di lavorare in un modo "altro" sul concetto di Empatia. Presupposto all'esperienza è riconoscere che esiste una realtà non visibile, portata dal Campo Morfico, ma rappresentabile fenomenologicamente e avere fiducia in questo presupposto di cui si può fare esperienza.

Parole chiave: Empatia, Costellazioni Familiari, Campo Morfico, Sistema, Essere

Canale

Lo spazio era più piccolo di quanto ci eravamo immaginate, le persone ben di più delle 20 che avevamo indicato come numero ottimale. Con un po' di flessibilità ed inventiva abbiamo comunque potuto proporre e vivere l'esperienza. Un workshop di 2 ore ha questo scopo, permettere di fare esperienza di un qualcosa, e fedeli a questo scopo abbiamo lavorato, consapevoli di quanto "il qualcosa" di cui volevamo offrire

l'esperienza, fosse prezioso.

Le Costellazioni Familiari Sistemiche[1] sono un approccio alle problematiche personali, e guardano al singolo non come a un individuo isolato, ma come a una parte di un sistema. Ogni sistema esistente, sia esso una famiglia, un'organizzazione, una relazione, genera un campo. All'interno di questo campo, che prende nome di Campo Morfico, è possibile esplorare come stanno i vari componenti del sistema ed è possibile fare degli aggiustamenti che aiutino a comprendere quale movimento deve essere fatto nella Vita, per far funzionare meglio qualcosa percepito come disfunzionale. Questo perché attraverso una costellazione o un'esplorazione del campo è possibile "rappresentare" i vari componenti del sistema e fare diretta esperienza di come si sentono, di cosa provano, di cosa hanno bisogno. Per poter utilizzare la tecnica presentata nel workshop è necessario partire da questo presupposto e avere fiducia che questo presupposto sia vero, per poi verificarlo nell'esperienza. Per utilizzare semplici tecniche esplorative non è necessario essere costellatori, serve conoscere le costellazioni e formarsi nella capacità di ascoltare e leggere le informazioni che il campo può dare.

E sono queste informazioni, oggetto dell'esperienza proposta, che possono diventare all'interno del colloquio di counseling, una risorsa per arricchire e completare in modo altro, un lavoro che si sta svolgendo. Nel caso specifico il lavoro fatto era rivolto a comprendere empaticamente "la ragione dell'altro".

A differenza di ciò che si intende normalmente come empatia, e cioè vivere il mondo dell'altro come se fosse il nostro senza mai perdere la qualità "del come sé", l'esperienza invitava ad abitare totalmente il mondo dell'altro per qualche minuto, per fare esperienza del suo sentire, dei suoi bisogni e dei suoi pensieri. Non quindi un identificarsi con l'altro e mettersi nei suoi panni, come potrebbe succedere per esempio in un lavoro gestaltico con le sedie, ma un aprirsi attraverso il campo ad essere canale del sentire dell'altro.

Prima di descrivere l'esperienza, può aver senso, per comprendere il valore aggiunto e diverso di questo tipo di esplorazione, indicare cosa è il Campo Morfico e come si utilizza all'interno delle Costellazioni Familiari e Sistemiche, rimandando per un approfondimento ad una bibliografia specifica.

Il concetto di Campo Morfico è stato introdotto da Rupert Sheldrake[2], biologo e filosofo inglese nato nel 1942.

La domanda a cui lui cercava una risposta era " il perché e il come gli esseri viventi riescano ad assumere determinate forme fisiche proprie della loro specie".

Fino ad oggi il problema della forma è rimasto un quesito centrale in biologia.

Nessuno è in grado di capire perché, ad esempio, dal seme di una pianta una cellula maturi in una cellula di foglia e un'altra in una cellula di gambo, dato che entrambe appartengono alla stessa pianta e hanno un DNA identico.

È stato spiegato il meccanismo biochimico, ma cosa determini l'insorgere di tale meccanismo ancora non ha una spiegazione. Risulta evidente che deve esistere qualcosa di ancora più profondo del DNA che ne regola il funzionamento.

Partendo da questa domanda sulla forma Sheldrake, a seguito di una serie di studi comparati, arrivò ad ipotizzare l'esistenza di una forza invisibile presente nel sistema ma non identificata con uno dei suoi componenti, bensì col sistema stesso. A questa forza diede nome di Campo Morfico. Definì inoltre che questo Campo Morfico, responsabile dell'organizzazione, della struttura e della forma del sistema, ha una sua memoria che è determinata dal contributo di ciascun membro e che si trasmetterebbe attraverso il fenomeno della Risonanza Morfica.

I campi morfici sono un nuovo tipo di campo che fino ad ora non è stato riconosciuto dalla fisica ufficiale, benché oggi alcune scoperte vadano confermando l'ipotesi di Sheldrake e alcune ricerche inoltre dimostrino la curiosità e l'interesse per ciò che solo qualche decennio fa poteva sembrare fantasioso, come la ricerca sulla trasmissione dei traumi fino alla terza generazione attraverso il micro RNA portata avanti da un'equipe dell'università di Zurigo[3].

Con l'ipotesi del Campo Morfico Rupert Sheldrake ha sviluppato l'idea che ogni membro di ogni specie, attinge alla memoria collettiva della propria specie sostenendo che un'eredità viene trasmessa non solo tramite i geni, ma anche attraverso un sistema regolato e gestito da campi organizzativi invisibili che trasmettono informazioni.

La teoria delle Costellazioni Familiari si basa sul fatto che ciascuno di noi è collegato al campo morfico del pianeta, della specie umana, della propria nazione, fino al campo morfico della propria famiglia di origine. Questi campi si sono creati nel corso degli anni in seguito agli eventi che sono capitati ai nostri antenati e in base alle loro scelte di vita; allo stesso modo possono aver determinato a loro volta alcuni aspetti della nostra storia familiare e continuare a incidere nella nostra vita personale.

Di fatto quindi, nelle nostre interazioni e relazioni sociali, oltre al nostro essere individuale, è in azione anche il nostro Campo Morfico e noi siamo portatori di tutte le informazioni e le istruzioni comportamentali che fanno parte del nostro sistema famiglia. I campi morfici non riguardano solo il gruppo famiglia, ma tutti i gruppi a cui noi apparteniamo, almeno per il tempo in cui vi apparteniamo, per esempio le organizzazioni lavorative, associazioni o semplicemente le relazioni.

Entrare nel campo attraverso una costellazione permette di vedere, riprodotti fenomenologicamente, tutti i legami nascosti ma presenti nel campo, che ci dicono cosa sta succedendo davvero, al di là della nostra idea e del nostro giudizio, su quell'evento che riguarda quel gruppo. Quando nel campo noi rappresentiamo qualcuno, riceviamo le informazioni relative a come sta quel qualcuno nel campo, siamo canale per

queste informazioni. Tale aspetto è quello che andiamo ad utilizzare, nell'esplorare "il mondo dell'altro" con le tecniche di costellazioni ed è questa l'informazione nuova che il campo ci porta, relativamente ad altri strumenti.

Quello che abbiamo vissuto nel workshop è stata l'applicazione di quanto appena descritto. Non si è trattato di fare una costellazione, ma di usare il campo per aggiungere qualcosa alla nostra conoscenza del mondo dell'altro.

Cosa porta di nuovo l'utilizzo di questa tecnica rispetto a un lavoro con le sedie gestaltiche o di identificazione simbolica? Ormai dovrebbe essere chiaro: l'informazione del campo. In questa tecnica noi non chiediamo al cliente di mettersi nei panni dell'altro, assumerne la postura, di immedesimarsi con l'altro, chiediamo di "rappresentare" l'altro e abitare il campo che questa persona condivide col cliente per sentire ciò che il campo ha da dire nel qui e ora della situazione portata.

È quindi un intervento semplice, nel senso che si sta semplicemente con ciò che c'è, affidandosi al campo con apertura e fiducia. Ecco forse l'apertura, la fiducia e la capacità di farsi canale e di stare in ascolto sono le uniche cose necessarie a questa tecnica. L'aspetto da monitorare maggiormente è la capacità di essere un canale pulito, cioè libero dal pregiudizio e dall'idea che abbiamo di una cosa. Questo ci permette di ricevere un'informazione senza cadere nella proiezione, curiosi e pronti a farci stupire da ciò che possiamo trovare. Ci dice qualcosa che forse non sapevamo, ci permette di vedere ciò che c'è. La responsabilità di far seguire un movimento diverso nella nostra esistenza, alla luce di questa informazione, rimane nostra e richiede impegno e scelta.

Nel workshop le persone hanno lavorato incontrando una persona con cui avevano un conflitto aperto, anche piccolo. L'indicazione era sentire com'era per l'altro stare in quel conflitto. Per introdurre e spiegare come fare e come vigilare sulle proprie proiezioni, all'inizio

abbiamo proposto l'esercizio al centro con due persone volontarie portando un conflitto noto a tutti: quello tra Cenerentola e le sorellastre. Ci piaceva, in un Convegno dove le ragioni dei counselor e le ragioni degli psicologi si incontravano, guardare questo rapporto tra "quasi" fratelli, anche se non abbiamo comunicato questa cosa ai partecipanti. Vedere il bisogno di entrambe le figure in conflitto, la fatica a essere visti e riconosciuti, il dolore dell'essere etichettati, è stato toccante per tutti noi che eravamo lì. Poi ognuno ha fatto la sua esperienza. Non sappiamo esattamente cosa ognuno si sia portato a casa. Eravamo davvero troppi, per un feed back adeguato. Le domande giunte alla fine però ci fanno sperare di aver offerto un'esperienza utile.

Note

[1] Le Costellazioni Familiari sono un metodo esperienziale che fornisce informazioni chiare sulle dinamiche inconsce che regolano le relazioni tra i membri di una famiglia o di un gruppo, per esempio di lavoro. Sono state sviluppate e rese note da Bert Hellinger (Leimen/Baden 1925), che ha studiato filosofia, teologia e pedagogia. Attivo come psicoanalista, ha praticato dinamica di gruppo, terapia primaria, analisi transazionale e ipnosi . successivamente ha sviluppato questo suo metodo peculiare di terapia familiare, espressione della psicologia fenomenologica e sistemica.

[2] Rupert Sheldrake (Newark-on-Trent 1942) e un biologo e saggista inglese noto soprattutto per la sua teoria sui campi morfici. Sviluppa questa teoria in diversi testi che sono riportati in bibliografia.

[3] Articolo comparso su:
https://www.ansa.it/scienza/notizie/rubriche biotech/2014/04/14/i-traumi-possono-essere-ereditari_659

Bibliografia

Hellinger B (2005). Costellazioni familiari, Tecniche Nuove, Milano

Hellinger B (2007). Gli ordini dell'aiuto,, Tecniche Nuove, Milano

Hellinger B (2012). La guarigione, Tecniche Nuove, Milano

Hellinger B (2011). Gli ordini del successo, Milano, Tecniche Nuove

Payne J. L. (2007). Costellazioni Familiari- La Guarigione delle Persone, delle Famglie, delle Nazioni, Macro Edizioni, Diegardo di Cesena (FC)

Sheldrake R. (1981, 1999). A new science of life, London, Iconbooks Ltd.

Sheldrake R (1988). La presenza del passato, Crisalide, Spigno Saturnia (LT)

Sheldrake R (1999). I poteri straordinari degli animali, Mondadori, Milano

L'autrice

** **Gioia De Marzi,** Supervisor Counselor AssoCounseling Reg. n. A 0656 All'inizio il mio interesse nel Counseling era legato a un bisogno di crescita personale. Dal 1996 è diventato in modo naturale il mio attuale lavoro, che svolgo a Milano. In privato ricevo individui, coppie e famiglie. Collaboro inoltre, come Consulente Familiare, con il Consultorio La Casa accreditato dalla Regione Lombardia. Nel 2008 insieme a Lucia Centolani, fondo un' Associazione come vicepresidente e insieme a lei porto avanti il progetto "Spazio Ascolto", per la diffusione del Counseling, fino al 2014. Ho ideato diversi anni fa, un metodo di lavoro pietrematrioskecordine - Counseling in 3D®. Sono Costellatrice di Costellazioni Familiari Sistemiche e Focusing Trainer.*

Email: *gioiademarzi@gmail.com - info@pietrematrioskecordine.it*
Telefono: *+39 349 2239053*

** **Lucia Centolani,** Advanced Professional Counselor. Dopo la laurea ho lavorato per 12 anni in azienda nel campo del marketing e come formatrice. Dal 2005 sono counselor e lavoro a Milano, in ambito privato con individui e coppie, e in ambito aziendale. Sono stata docente e direttrice per la sede di Milano della scuola di counseling dell' Istituto Internazionale di Psicosintesi Educativa. Nel 2008 incontro Gioia De Marzi con cui fondo l'associazione Spazio Ascolto per la diffusione del counseling di cui sono presidente fino al 2014. Con Gioia metto a punto il metodo Pietrematrioskecordine counseling 3D®. Oggi teniamo insieme corsi di aggiornamento sul metodo e gruppi di lavoro personale attraverso il metodo stesso. Sono anche Focusing Practitioner e Costellatrice per Costellazioni Familiari e Management Constellation.*

Email: *lucia@centolani.it - info@pietrematrioskecordine.it*
Cellulare: *+39 349 1030063*

Ascolto, mi ascolto e... scrivo! Il counseling incontra la scrittura

Francesca De Santi e Ilaria Pacini *

Il counseling e la scrittura di sé e autobiografica hanno tanti e tali elementi in comune da permettere un proficuo connubio che si rivela utile a promuovere il benessere della persona soprattutto nel lavoro di gruppo. Nel workshop abbiamo sperimentato, pur nel poco tempo a disposizione, quanto la scrittura sia un mezzo *veloce e privilegiato* per l'espressione di sé e per la condivisione.

Parole chiave: Counseling, scrittura, laboratorio.

Il workshop nasce con l'intento di condividere un metodo di lavoro che sperimentiamo da quattro anni in Laboratori di Counseling e Scrittura di sé. Nel titolo ci sono già i capisaldi del nostro lavoro e della metodologia che proponiamo.

Ci siamo avvicinate alla Scrittura di sé e Autobiografica frequentando *Mnemosyne*, la Scuola triennale di scrittura autobiografica e biografica della Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari. La nostra formazione da counselor ci ha fatto notare i numerosi punti di contatto che avrebbero facilmente consentito di unire le tecniche e i tempi della scrittura alle abilità e alle tecniche del counseling.

L'uso del metodo dello scrivere si è rivelato particolarmente efficace nel counseling di gruppo e la *scrittura di sé* uno strumento espressivo primario per attivare ricordi e facilitare il contatto con se stessi.

Perché laboratorio?

La parola *laboratorio* deriva dalla parola *lavorare*; ha a che fare con una "pratica" e con la sperimentazione (Frabboni, 2004).

Un laboratorio ha strumenti pensati e strutturati per essere utilizzati con più obiettivi; può sperimentare più linguaggi e avvalersi di discipline diverse. Utilizziamo immagini/foto, poesie, vari tipi di oggetti, citazioni o frasi e pensieri originali, racconti, colori e tutto ciò che può stimolare la creatività dei partecipanti, rievocare ricordi, costituire un pretesto per mettere in moto la penna e cominciare a scrivere.

Va strutturato a partire dai vissuti, dalle storie delle persone e va pensato anche rispetto ai saperi che possono aver accomunato le persone che ci ritroviamo davanti. La nostra esperienza si basa soprattutto su donne, adulte, di cultura medio/alta.

Proponiamo con regolarità laboratori di 8/10 incontri a cadenza settimanale di due ore e mezza ciascuno, ma anche di una intera giornata o intensivi/residenziali durante un intero weekend.

È indispensabile un *patto* fra i partecipanti, che prevede che quanto viene scritto (eseguito, costruito) sia di esclusiva proprietà dell'autore e che la condivisione è facoltativa; inoltre si pone un'attenzione particolare a come si ascolta, a come si interviene su quanto scritto/detto dall'altro e alla riservatezza.

Ciascun laboratorio ha un filo conduttore, che serve a mantenere il focus sulla direzione che intendiamo seguire e come contenimento per l'agire, ma l'argomento scelto si rivela poco più di un pretesto per agevolare la persona nell'esplorazione di sé, nel riprendere contatto con la propria storia di vita. Le sollecitazioni, le esperienze, le letture proposte, sono utili strumenti di lavoro, che hanno il solo scopo di agevolare un'espressione quanto più autentica possibile.

Le linee guida e contenimenti derivanti dal counseling permettono

di garantire una libera esplorazione di sé, senza *far danni*.

Ogni laboratorio è caratterizzato da una sua unicità, che deriva dai singoli individui, dalle storie che condividono, dal loro trovarsi insieme in quel preciso momento.

Counseling e Scrittura

La scrittura è un *medium* del tutto artificiale, ha trasformato la mente umana più di ogni altra invenzione; non c'è modo di scrivere *naturalmente*. Platone pensava alla scrittura come ad una tecnologia *esterna*, non diversa da come è stato visto l'avvento del computer (Ong, 1986).

Scrivere è comunque un'imitazione del parlare, anche se se ne differenzia in modo specifico: l'espressione orale è rivolta ad uno o più individui reali e viventi, in un momento specifico, in un ambiente preciso e include sempre molto di più delle singole parole. La scrittura è invece un'operazione solipsistica, anche se prevede sempre un interlocutore, fosse anche la stessa persona che scrive, che, nella fattispecie della *scrittura di sé* ha la facoltà di decidere di quale se stesso parlare, quello attuale, quello di domani, quello che crede o vorrebbe essere o quello che vuole che gli altri vedano.

Scrivere ha altresì una natura relazionale (Demetrio, 2008), che può talvolta non venire assecondata. Spesso non è facile condividere ciò che si scrive, anche se alla fine si scopre di averne bisogno. L'io narrante non è mai del tutto autosufficiente e si riconosce, sia nel consenso che nel dissenso, guardandosi nello specchio costituito da indispensabili interlocutori. La scrittura aiuta dunque a sostenere e nutrire l'individuo che ha così modo di ritrovare il filo dei propri ricordi. Colui che scrive di sé costruisce con la penna la propria immagine di se stesso, degli altri, della propria realtà e, caso unico, si trova ad essere contemporaneamente *narratore autore* e *protagonista* del proprio racconto.

Il racconto diventa poi narrazione e dialogo con chi ascolta e la circolarità della condivisione genera quelli che in ambito autobiografico vengono definiti *prestiti narrativi*, potenti spunti di esplorazione e condivisione. Non si approva o disapprova, non si danno sostegno o consigli, ma chi ascolta accoglie ciò che ha un senso nella propria vita/storia, partendo proprio dalla storia di chi legge, in un *clima* di fiducia e non giudizio. Ed è proprio questo clima, del tutto inusuale nella quotidianità di ciascuno, derivato dall'accettazione non valutativa da parte di chi ascolta, che permette all'interlocutore di sentirsi considerato e compreso come persona, al di là dei contenuti del suo intervento.

Il fondamento del counseling è l'ascolto, declinato in quella particolare modalità che è l'ascolto attivo ed è proprio attraverso un ascolto attento alle voci e alle storie degli altri, che si scrive, si legge e si condividono pensieri emozioni e scritture, avendo sempre la possibilità di decidere se e quanto condividere all'interno del gruppo quanto scritto.

La *scrittura di sé* può diventare uno straordinario strumento espressivo per attivare ricordi, per ricreare un movimento interiore, ricordare, fermare il tempo, riconoscere emozioni e riconoscersi, per riscoprire il filo dei propri pensieri per agevolare l'auto-osservazione e il contatto con se stessi; per riportare nel *qui e ora* cosa è stato nel tempo, ripensando alla propria storia con nuova consapevolezza e, magari, trovare un nuovo finale di qualche evento passato, alla luce del *qui e ora*. Nella totale e incondizionata fiducia nelle risorse dell'essere umano e in un clima di accoglienza e non giudizio, si possono (ri)attivare le proprie potenzialità personali per migliorare la propria qualità di vita.

Il workshop

C'erano circa venti persone con cui abbiamo formato un cerchio. Ci siamo brevemente presentate raccontando come e quando abbiamo cominciato a utilizzare la scrittura come metodo di lavoro abbinandolo al counseling e quali, secondo noi, sono le parole che caratterizzano en-

trambe le attività.

Dopo, per far sì che anche i partecipanti si presentassero, abbiamo disposto su un tavolo un centinaio di scampoli di stoffe diverse per consistenza, dimensioni, fantasie e colori.

La consegna era di guardarli, toccarli, riflettere su quale fosse il più rappresentativo per ciascuno e di scegliere quello che di getto *chiamava* per scrivere di sé per venti minuti; un modo nuovo e alternativo di farsi conoscere in un gruppo attraverso un semplice pretesto.

Obiettivo era l'immediato utilizzo dello *strumento scrittura* per presentarsi e la possibilità di scegliere come farlo.

Attraverso *l'ascolto di me* decido cosa voglio condividere in questo contesto e in questo momento, posso scegliere di dire di me ciò che ritengo più opportuno, ciò che voglio che gli altri sappiano.

Terminato il tempo della scrittura, ognuno ha letto a voce alta. Ciascuno ha potuto condividere tutta o una parte del suo scritto. Alla fine di ogni condivisione tutti gli altri hanno appuntato su un foglio una frase o una parola, una sensazione che quello scritto ha suscitato in loro. Non un commento, non un giudizio ma una considerazione di ciò che mi è accaduto ascoltando le parole degli altri. Le restituzioni scritte sono state consegnate a colui che ha letto ed alla fine sono state condivise a voce alta dall'interessato.

Questo metodo di condivisione singola scritta, rende evidente l'importanza del *dono*. Chi legge, svela e *dona* parti di sé che susciteranno reazioni in chi l'ascolta; possono essere emozioni, attivazioni di ricordi o semplicemente riescono a far riaffiorare parti nascoste della propria storia. La gratuità del *prestito narrativo* è poi amplificata dal lavoro di gruppo che fa continuamente da specchio a chi legge.

L'obiettivo di questo esercizio è parlare di sé e riflettere su come, attraverso l'ascolto, sia possibile prendersi cura delle parole dell'altro.

Inoltre, proprio perché i tempi della scrittura sono così diversi da

quelli della parola orale, il rimando scritto amplifica la circolarità della condivisione, dà modo di osservare cosa mi accade quando ascolto la restituzione al mio scritto, lavoro *da solo* ma *insieme* agli altri e, ultimo ma non meno importante, mi dà l'opportunità di osservare come questo metodo apra ad altri punti di vista e a nuovi percorsi.

Scrivere aiuta a coltivare la memoria di se stessi, educa alla scelta delle parole, alla cernita del dire e non dire e permette di avvicinarsi un po' di più a ciò che si è realmente.

Ognuno porta via il suo scritto e tutte le restituzioni del gruppo, per rileggere, ripensare, ricordare anche ben più di ciò che è accaduto nel tempo limitato di un workshop.

Bibliografia

Demetrio D. (2011). Perché amiamo scrivere, Raffaello Cortina, Milano.

Demetrio D. (1996) Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé, Raffaello Cortina, Milano

Demetrio D. (2008). La scrittura clinica, Raffaello Cortina, Milano

Demetrio D. (2012), I sensi del silenzio, quando la scrittura si fa dimora, Mimesis, Milano – Udine

Demetrio D.(2011). Educare è narrare, Mimesis, Milano – Udine.

Frabboni F. (2004). Il Laboratorio, Laterza, Bari

Lu Ji, (2002). L'arte della scrittura, Guanda, Parma

Polster E. (1988), Ogni vita merita un romanzo, Quando raccontarsi è terapia, Astrolabio, Roma.

Ricoeur P. (1988). Tempo e racconto, Jaca Book, Milano

Rogers C. (1976). I gruppi d'incontro, Astrolabio, Roma

W.J. Ong, (1986). Oralità e scrittura, Il Mulino, Bologna.

Le autrici

** **Francesca De Santi**, laureata in Pedagogia, Cultore in Scrittura Autobiografica, Professional Counselor, Counselor Trainer, formatrice presso la scuola triennale di Counseling CSCP di Firenze.*

***Email:** desanti01@gmail.com*
***Telefono:** +39 347 3600802*

** **Ilaria Marina Pacini**, laureata in Scienze Politiche, Esperto in Metodologie Autobiografiche, Professional Counselor.*

Francesca De Santi e Ilaria M. Pacini tengono insieme laboratori e sessioni residenziali di Counseling e Scrittura e nel 2015 hanno fondato, con altre 4 colleghe tutte iscritte ad AssoCounseling, l'Associazione ABC Counseling.

***Email:** ilari.pacini@gmail.com*
***Telefono:** +39 333 2283283*

Mindful Counseling©: saper essere e saper fare nella formazione del Counselor

Ilaria Di Donato *

Mindfulness e Counseling condividono de facto una serie di obiettivi di processo e di finalità.

Il Mindful Counseling (d'ora in avanti MC) che qui descriveremo, integra strumenti di counseling e di mindfulness con una particolare attenzione alla dimensione della relazione e del vissuto corporeo, con l'utilizzo congiunto di tecniche di rilassamento e di pratiche meditative strutturate e non strutturate, in un contesto di sessioni individuali e di gruppo, rivolte sia al cliente che alla formazione del counselor.

La pratica della mindfulness all'interno del percorso di counseling aiuta a coltivare una modalità di relazione decentrata verso l'esperienza dolorosa, sia essa cognitiva, emotiva o sensoriale, a disattivare intenzionalmente gli automatismi dei pensieri, e a lasciar andare la tendenza alla proliferazione mentale attenuando o dissolvendo il compulsivo e doloroso rimuginio.

Parole chiave:
Mindful Counseling, mindfulness, formazione, empatia, rilassamento.

I riferimenti disponibili in letteratura sulla combinazione di counseling e mindfulness sono attualmente di due tipi: uno generico, a cui si riferisce tra gli altri Kabat-Zinn (2004) affermando che il counseling riveste un ruolo nel training in mindfulness, ma senza ulteriori specifiche, l'altro legato strettamente alla psicologia buddista.

In questa sede non si farà riferimento a nessuno dei due, ma si accennerà a una tipologia di intervento ampia e specifica basata sull'innesto di tecniche meditative e di mindfulness *nel* percorso di counseling,

declinabile sia come proposta rivolta al cliente, *anche accanto alle proprie tecniche di indirizzo*, sia come strumento per la formazione continua e la supervisione del counselor stesso.

Accenneremo alle specificità di un modo di fare counseling che promuove lo sviluppo dell'autoconsapevolezza e dell'accettazione ai fini della salute e del benessere psicologico, lavorando su tutti e 3 i lati del triangolo del benessere: **mente coerente, relazioni empatiche e integrazione neurale** (Siegel, 2009).

Questo approccio, definito **Mindful Counseling©** (MC) fornendo al counselor una guida efficace e pragmatica per saper essere e saper fare nel qui e ora della relazione, può essere utilizzato sia come frame all'interno del quale veicolare le proprie tecniche di indirizzo, sia come percorso in sé, tanto per il cliente quanto per la propria formazione.

1. Saper essere e saper fare

Ancora oggi il counseling in Italia soffre di un'indubbia incertezza d'identità e confini. Eventi come questo convegno stanno creando delle fondamenta importanti, ma il counseling risulta in molti modi penalizzato della mancanza di definizione di un atto tipico, per cui l'ambito di intervento del counselor viene definito più chiaramente da quello che non può/non deve fare che non da ciò che effettivamente gli compete. Ma cosa fa davvero un Counselor? *E come lo fa*, senza oltrepassare i limiti di altre professioni ma con una propria specificità di intervento ?

MC è un tentativo di risposta a questo dilemma.

Sappiamo che il counselor, rivolgendosi alla persona prima che al problema, riconoscendone la forza costruttiva intrinseca, ne riattiva la tendenza attualizzante, in una relazione basata sull'ascolto empatico (Rogers, 1987). È peraltro condivisa l'idea che l'empatia sia una capacità che difficilmente si può apprendere, in quanto **risultante della propria storia emozionale.** Durante la sessione, sappiamo sempre dov'è

il confine con la partecipazione emotiva? E come si "fa" se non la si può imparare? Rogers *(ibidem)* definisce empatia nella sessione di counseling ***come consapevolezza emozionale di sé e dell'Altro.*** La consapevolezza è l'agente della coscienza, la capacità di focalizzarci dove vogliamo e rimanerci. È un muscolo, può essere allenata. In MC usiamo la consapevolezza come chiave d'accesso all'empatia.

Posso rimanere presente con ciò che c'è, anche se non è piacevole? E come counselor, sono disposta ad ascoltare ciò che **davvero** si muove in me durante la sessione? Le mie proiezioni, la voce del mio giudice o della bambina interiore? Oppure, sono in grado di mantenere una presenza empatica e non giudicante quando il cliente porta nella sessione qualcosa che io disapprovo, temo, o giudico?

MC è un prezioso strumento proprio per allenarsi a includere consapevolmente nel campo di osservazione tutti i **5 livelli presenti nella sessione:**

- il mio stato d'animo/sensazioni/emozioni
- il suo stato d'animo/sensazioni/emozioni
- cosa accade fra noi
- le ipotesi
- la direzione

La proposta di Mindful Counseling© è una combinazione specifica di pratiche di mindfulness e tecniche di counseling, in cui si utilizza ***una posizione osservativa "allenata" con la pratica della mindfulness, che implica una meta consapevolezza che coinvolge specifiche aree cerebrali altrimenti non attivate.*** Secondo Siegel (2009), risultano coinvolte così cortecce associative secondarie complesse, come quelle della regione prefrontale mediale, che ci permettono di svolgere la funzione della "consapevolezza osservante", oltre a quelle laterali e posteriori attive nella consapevolezza ordinaria.

MC, formando il counselor all'assunzione di una "posizione interiore mindful", è in grado di offrire strumenti pragmatici per affinare gli strumenti operativi della relazione d'aiuto e di offrire una bussola affidabile per la riuscita della sessione e del percorso, preparandoci a rispondere all'accadere nel qui ed ora della relazione, quando niente è come dovrebbe essere. Crea le basi per saper essere e saper fare.

2. Consapevolezza e accettazione dalla mindfulness all'intervento di counseling

Siegel (2009) afferma che la possibilità di essere totalmente nel momento presente ci libera dalla prigione delle influenze dall'alto verso il basso, ovvero da quella funzione classificatrice del cervello che genera automatismi di risposta e reazioni comportamentali inadeguate, oltre che rappresentazioni scarsamente autentiche del proprio sé. **La capacità di raggiungere una posizione mindful può essere considerata dunque vettore e al contempo obiettivo dell'intervento di counseling e della ristrutturazione meta cognitiva.**

Esaminando in dettaglio gli elementi su cui si fonda MC si possono individuare ***consapevolezza e accettazione*** come pilastri di un costrutto bidimensionale (Bishop et al., 2004) realizzato attraverso la pratica di:

- Attenzione volontaria
- Attenzione al momento presente
- Sospensione del giudizio
- Diminuzione delle proprie reattività
- Apertura calda e benevola verso le esperienze [1]

Sappiamo che la ***consapevolezza*** è un indispensabile requisito nella sessione, ma la consapevolezza in chiave mindful ha una sua spe-

cificità sia in termini di attivazione di aree cerebrali, sia come effetto percepito, e può offrire tanto al counselor quanto al cliente una comprensione *e spesso un'esperienza immediata della natura impermanente della mente e dei suoi contenuti, e dell'inefficacia delle abituali strategie di giudizio, controllo ed evitamento.*

La pratica, sia all'interno della sessione che nel percorso di formazione del counselor è fondamentale, legata strettamente all'esercizio delle suddette forme specifiche di **attenzione**, applicate sia ai contenuti che ai processi dell'esperienza, attraverso tre momenti chiave:

- Descrizione
- Osservazione
- Partecipazione *(Linehan 2001)*

Nella sessione di mindful counseling riuscire a **depolarizzare l'osservazione e la descrizione di ciò che ci accade** è strumento e al contempo obiettivo del lavoro, trasformativo sia per la conoscenza di sé che per lo sviluppo di strategie di coping più funzionali, in quanto consente ad esempio di assumersi la responsabilità di ciò che si sta provando senza attribuirla ad eventi esterni o ad altri, disinvestendo così da immagini disfunzionali di sé e da vissuti di impotenza, incapacità, vittimismo, fallimento, ecc...

Inoltre la capacità allenata di osservare la propria mente, piuttosto che guardare dalla propria mente promuove l'integrazione neurale a diversi livelli: praticando queste tecniche si svilupperebbe la capacità di utilizzare le regioni prefrontali mediali con uno sforzo intenzionale, e *questo indurrebbe mutamenti neuro-plastici che trasformano questa modalità di funzionamento in un "tratto"* (Siegel, 2009).

L'***accettazione*** si genera, secondo alcuni autori, con il prestare attenzione al processo dell'esperienza:

- In modo non giudicante
- Intenzionalmente
- Nel momento presente *(Kabat-Zinn, 2014)*

Ciascuno di questi elementi rappresenta un passaggio chiave sia nell'intervento di counseling come strumenti offerti al cliente per il reframing della propria esperienza, sia come elemento prezioso per la formazione del counselor stesso. Di ciascuno dei suddetti elementi infatti possiamo dare una lettura orientata al cliente e una orientata alla formazione dell'operatore.

3. La sessione di MC

In MC l'addestramento alle tecniche meditative si svolge anche all'interno del colloquio. Il rimando all'ascolto del corpo e delle sensazioni è continuo, e l'attenzione alle categorizzazioni abituali e alle valutazioni dicotomiche costante. Cominciare ad osservare la propria mente, diventare consapevoli dei suoi meccanismi e quindi accettare l'ipotesi di non essere i propri pensieri è ciò che rende la posizione MC così preziosa e feconda. Un side effect importante è inoltre l'aumentata capacità di rilassamento. Le tecniche di rilassamento possono rappresentare il punto di partenza del percorso proposto al cliente, come introduzione all'ascolto del corpo e all'accoglienza di ciò che è, e per facilitare l'accesso a pratiche più impegnative.

Mace (2010) afferma che non esiste approccio al counseling psicologico che non preveda per il cliente lo sviluppo della consapevolezza e dell'accettazione del proprio vissuto soggettivo – sul piano emotivo, cognitivo, corporeo e meta-cognitivo – prima di qualsiasi altro movimento verso il cambiamento. MC si pone semplicemente come una via diretta e pragmatica a questa auto-consapevolezza, su tutti i piani menzionati.

Gli interventi del counselor esprimeranno le qualità della consape-

volezza e dell'accettazione e quanto più queste verranno incarnate, tanto più il cliente vi si rispecchierà. E sono proprio queste qualità, basate su congruenza, empatia ed accettazione, oltre che sui presupposti sopra evidenziati, a definire MC.

Gli interventi confrontativi sulle incongruenze del cliente, sulle strategie di coping e le tentate soluzioni, avvengono esclusivamente sul piano dell'efficacia. In MC nel colloquio non esistono eventi, pensieri, emozioni, narrazioni contestabili sul piano del loro contenuto, ma solo sul piano della loro efficacia, secondo un concetto di funzionalità o utilità (Hayes et al, 1999). Soprattutto si nutre la consapevolezza che è possibile continuare ad agire con pensieri e sentimenti difficili e che non occorre attendere che se ne vadano per poter vivere. Lo spazio e l'accadere nella sessione MC sono ricchi di affetti e contraddizioni, emozioni diverse. Se nel dolore la presenza scopre il proprio corpo come qualcosa di estraneo, nella consapevolezza e nel piacere lo riconosce come suo e *ci si riconosce*. Galimberti (1983) paragona il piacere al gusto di un frutto, che non è nel frutto, ma *è ciò che il frutto risveglia in me*, una sua eco. Lo stesso possiamo dire della consapevolezza e dell'accettazione. Non si "fanno", si incontrano, si scoprono, si sentono nascere in sé nell'entrare in contatto con la propria interezza. Perché la consapevolezza accada e il corpo ri-diventi piacere è indispensabile la presenza, l'abitare, la voluttà di esplorare e riconoscersi nella propria profondità e interezza, riempiendo i vuoti e i buchi che il dolore crea con il calore del riconoscimento, dell'accettazione, e della riappropriazione. Nella consapevolezza emotiva di sé e dell'Altro.

Note

[1] Definizioni estrapolate dall'intervento del Dott. Chiesa nell'ambito del Master di secondo livello in "meditazione, mindfulness e neuroscienze nelle professioni d'aiuto", Facoltà di medicina dell'Università di Firenze, a/a 2011-2012

Bibliografia

Bishop S. R., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N. D. (2004). Mindfulness: a Proposed Operational Definition, Clinical Psychology Science And Practice, Vol 11, pp 230-241.

Galimberti U. (1983). Il corpo, Feltrinelli, Milano

Hayes, S., Strosahl, S. Wilson K. (1999). Acceptance and Commitment Therapy. Guilford, New York

KABAT ZINN J. (2004). Vivere Momento per Momento, Tea, Milano

Kabat Zinn J. (2014). Mindfulness per principianti. Mimesis, Milano-Udine

Linehan M. (2001). Trattamento Cognitivo-Comportamentale del Disturbo Borderline, Cortina, Milano

Mace C. (2010). Mindfulness e Salute Mentale, Astrolabio, Roma

Rogers, C. R. (1980). A way of being, Houghton Mifflin, New York

Rogers, C. R.; Stevens, B. (1987). Da persona a persona. Il problema di essere umani, Astrolabio-Ubaldini, Roma

Siegel, J.D. (2009). Mindfulness e cervello, Raffaello Cortina Editore, Milano

Trabace M., (2011), 'Integrare la mindfulness nel counseling psicologico sullo stress: alcune ipotesi di intervento', in Scuola di counseling psicologico, retrieved from : http://www.scuoladicounselingpsicologico.it/articoli-counseling-psicologico/Integrare-la-Mindfulness-nel-Counseling-Psicologico-sullo-Stress.php

L'autrice

**** Ilaria Di Donato,*** *Counselor supervisore, formatrice e docente, già direttrice del corso di formazione in counseling di orientamento analitico Assir di Pescara e Firenze, conduce gruppi di crescita personale, formazione e supervisione di Mindful Counseling© di cui è ideatrice (www.mindfulcounseling.it). Oltre alla Laurea in Filosofia con indirizzo Psicologia, la sua formazione accademica include una specializzazione in Gestione dei conflitti e delle relazioni all'Università di Siena, un Master di secondo livello in Mindfulness, Meditazione e Neuroscienze nelle professioni d'aiuto alla Facoltà di Medicina dell'Università di Firenze, un PhD in Psichological Counseling and Body Focused Therapies alla Newport University e formazione in Counseling di orientamento Analitico, Primal Counseling, Transformative Mindfulness. Ha al suo attivo numerose pubblicazioni.*

Email: *ilariadidonato@ymail.com*
Telefono: *+39 339 4337856*
Sito web: *www.ilariadidonato.it - www.mindfulcounseling.it*

Il potere della legge, la forza degli affetti. Eterosessualità, Omosessualità. Spunti di conversazione sulle radici di un conflitto.

Sabrina Rossana Ferrari e Grazia Fortuzzi *

"Per quanto in Italia l'accettazione dell'omosessualità sia in aumento, la coppia omosessuale continua ad avere uno statuto sociale e culturale incerto, e a dover negoziare con cautela la propria presenza sulla scena sociale, spesso anche familiare. Mentre una coppia eterosessuale per lo più esibisce il proprio essere tale, presentandosi ad amici, parenti, conoscenti, una coppia omosessuale più spesso rimane clandestina, o si rende visibile selettivamente ai diversi ambienti di cui ciascuno dei partner fa parte. Il presentarsi come coppia, rende esplicita l'omosessualità in società dove, a prescindere dal quadro normativo, l'omofobia è ancora diffusa e anche un buon numero di coloro che non sono omofobi, si trovano spiazzati da un fenomeno solo parzialmente integrato nella cultura prevalente" [1]

Il lavoro proposto durante il workshop aveva l'obiettivo, attraverso alcune situazioni stimolo, di sollecitare nei partecipanti una riflessione circa i propri pensieri, giudizi (o pregiudizi), emozioni e sentimenti inerenti la "scelta d'amore" omosessuale, al fine di comprendere maggiormente i possibili conflitti che tale orientamento sessuale può generare nel cliente, nei componenti la sua famiglia o nella cerchia delle sue relazioni, nonché nel counselor stesso.

Parole chiave: omosessualità, eterosessualità, counseling, omofobia, Gestalt

Questo workshop prende ispirazione dal titolo proposto per il Convegno AssoCounseling 2016: "Oltre Antigone e Creonte". Il conflitto cui s'ispira, rievoca in noi la contrapposizione tra l'obbedienza alla norma stabilita e l'adesione agli impulsi del cuore e richiama il dibattito acceso di questi ultimi mesi, dentro e fuori dal Parlamento italiano, riguardo al disegno di legge sulle unioni civili e al riconoscimento giuridico delle coppie omosessuali e omogenitoriali.

Come counselor del gruppo AssoFamiglia, ci siamo interrogati su quanto questo conflitto, che andava in scena all'esterno, fosse presente anche in ciascuno di noi, e abbiamo cercato di indagare quanto affermato da Saraceno: "anche un buon numero di coloro che non sono omofobi, si trovano spiazzati da un fenomeno solo parzialmente integrato nella cultura prevalente".

Dal tema dell'omofobia siamo quindi partiti, per approfondire la riflessione sui modelli di famiglia contemporanei, e per metterci in discussione in qualità di counselor che possono incontrare durante la propria attività di cura, persone omosessuali o loro familiari.

Secondo la teoria della Gestalt, individuo e ambiente sono in stretta relazione tra di loro e s'influenzano reciprocamente; tale interazione prende avvio alla nascita, consentendo la crescita dell'individuo e favorendo l'apprendimento di atteggiamenti, codici affettivi, modi di pensare e di desiderare, differenziati secondo il genere di appartenenza. È un processo di scambio che produce lo sviluppo di una complessa rappresentazione dei modi di essere e di definirsi, in quanto uomini e in quanto donne.

Nasciamo quindi con un corpo sessuato ed entriamo immediatamente in un sistema di significati che definisce ciò che è giusto o è sbagliato nell'essere maschio e nell'essere femmina, stabilisce possibilità e divieti che riguardano un genere o l'altro, rende esplicite le aspettative di ruolo e la legittimità di desideri. Nella sua funzione "educativa"

l'ambiente richiede un adattamento al soggetto, il quale tenderà ad adeguarsi o a entrare in conflitto conformemente alla sua capacità di individuarsi e di riconoscere i propri impulsi e bisogni specifici.

Al riguardo la sociologia definisce con il termine "eteronormatività" (Saraceno, 2016)[2], quell'insieme di norme che determina l'ordine di genere e che attraversa le nostre società, condizionando i modi di stare al mondo degli individui.

Quando parliamo di omofobia, ci riferiamo solo a una parte minoritaria della società, composta dalle persone che provano un sentimento di disprezzo e odio profondo, che può arrivare anche a forme di aggressione violenta, verso tutte le persone omosessuali o transessuali. Quando invece parliamo di eteronormatività, stiamo cercando di spostare lo sguardo su una dimensione che interessa tutte le persone che vivono in una società e che hanno interiorizzato il "modello eterosessuale", come prevalente rappresentazione della sessualità e del rapporto tra i sessi.

Obiettivo principale del workshop, consisteva quindi nella ricerca di dei possibili stereotipi e pregiudizi, in altre parole, nella ricerca dei segnali della "omofobia interiorizzata" del counselor, in quanto soggetto nato e cresciuto all'interno di una cultura "eteronormata". Ovviamente tale ricerca è considerata valida anche per coloro, tra i counselor, che sono omosessuali.

Per sollecitare tale lavoro di osservazione e riflessione personale, sono state proposte tre "situazioni stimolo", che brevemente riassumiamo qui di seguito.

La prima attivazione aveva lo scopo di portare l'attenzione al linguaggio ed è stata creata grazie ad un errore di trascrizione del titolo, durante la fase preparatoria del workshop:

• "Il potere della legge la forza degli affetti. Eterosessualità, Omosessualità. Spunti di conversazione sulle radici di un conflitto";

• "Il potere della legge, la forza degli affetti. Eterosessualità. Omosessualità. Spunti di conversazione sulle radici del conflitto".

Il cambio di punteggiatura e il passaggio da un articolo indeterminativo a uno determinativo, fornivano alcune sfumature interpretative che potevano richiamare temi d'inclusione o di contrapposizione, così come far pensare a differenti ipotesi pregiudiziali.

La seconda attivazione consisteva nella visione di un breve filmato: "Italia, è arrivato il momento"[3] utilizzato per favorire l'osservazione di sé, in relazione agli stereotipi relativi alle "dichiarazioni d'amore" e alle specifiche emozioni che tali sequenze di immagini sollecitavano.

A seguire, i presenti sono stati divisi in tre gruppi per favorire il confronto e la condivisione delle percezioni individuali, per poi arrivare alla messa in comune in plenaria dei contenuti emersi. Senza entrare nello specifico dei singoli lavori di gruppo e alla descrizione delle emozioni e pensieri condivisi, ciò che è certamente emerso nei presenti è stato apertura e disponibilità a mettere in gioco parti di sé, che ha favorito un clima di ascolto reciproco e di conoscenza, anche favorito dalla condivisione di esperienze personali. Per aggiungere elementi di comprensione è stato proposto un ultimo video: "Amore dimmelo" realizzato dall'Agedo Roma, che racconta il bisogno di disvelamento delle persone omosessuali e dei loro genitori.

La conclusione, seppur molto parziale, può riassumersi nel fatto che abbiamo bisogno di conoscere per capire, stanando i pregiudizi che ci portiamo dentro come persone e come counselor, così come abbiamo bisogno di avere basi teoriche più approfondite sulle ricerche psicologiche e sociologiche riguardanti le persone e le famiglie omosessuali, per avere uno sguardo più libero dai condizionamenti culturali.

Tali ricerche affermano, ormai da decenni, che l'orientamento sessuale omosessuale o bisessuale è una delle possibili manifestazioni della sessualità, minoritaria rispetto a quella eterosessuale, ma con la stessa dignità di esprimersi e di essere considerata "naturale"; nonostante

ciò, l'idea che sia qualcosa di sbagliato o mancante, ad aver prodotto un comportamento sessuale diverso dall'eterosessualità, è ancora qualcosa di piuttosto profondo e radicato anche tra gli "operatori della salute".

Counselor e cliente hanno entrambi introiettato il modello "eteronormativo" e il counselor ne deve essere consapevole quando riceve una richiesta di aiuto da una persona omosessuale o da un suo familiare; questo, anche quando ci si ritiene persone attente, aperte e includenti la diversità.

Il mondo delle diversità, alla scelta d'amore eterosessuale è fatto di una galassia riconosciuta sotto l'acronimo LGBTQIA[4], che rappresenta mondi diversi, riguardanti la dimensione delle identità di genere[5] e quella degli *orientamenti sessuali*, che a loro volta interessano una miriade di persone con desideri, modi di amare e di scegliere il partner diverso l'uno dall'altro. La finalità prevalente di unire sotto un'unica sigla, un mondo così vasto, è dato dal bisogno di riconoscimento sociale, politico e anche giuridico delle diversità, nell'espressione della sessualità umana; nello stesso tempo, tale sommatoria di differenze contribuisce a creare generalizzazioni e confusione tra ciò che si riferisce all'orientamento sessuale, all'identità e ai ruoli di genere.

Come counselor, abbiamo il dovere di distinguere e conoscere le differenze e di fare lo sforzo di passare dalla generalizzazione all'individuazione.

Quando parliamo di sessualità, ci riferiamo a un aspetto centrale dell'essere umano che lo accompagna per tutto l'arco della vita e che comprende il sesso biologico, le identità e i ruoli di genere, l'orientamento sessuale, l'erotismo, il piacere, l'intimità, la riproduzione[6], stiamo parlando quindi di qualcosa che è costitutivo dell'identità di una persona.

Spesso, anche tra i professionisti della relazione di aiuto, identità di genere e orientamento sessuale sono confusi tra loro.

Ci sono molti stereotipi che toccano l'identità e i ruoli di genere, ad

esempio: se una bambina si mette a "fare la lotta" è un maschiaccio, o al contrario se un bambino si ritrae dallo scontro fisico, viene tacciato di essere una "femminuccia". Così come in un modello d'amore esclusivamente eterosessuale, scegliere un partner del proprio sesso, significa non essere "sufficientemente maschi" o "sufficientemente femmine" perché un "vero" maschio non sceglie un altro maschio. E sempre al modello eterosessuale ci si rivolge quando, davanti a una copia omosessuale, ci s'interroga su "chi fa il maschio e chi fa la femmina", svolgendo nuovamente un'operazione di semplificazione e di standardizzazione della sessualità.

Mentre permetterci di andare oltre lo stereotipo, potrebbe offrire nuovi modi di stare in relazione e sollecitare lo sviluppo di una complementarietà nei ruoli di genere, utili anche alle coppie eterosessuali.

Se quindi consideriamo che tutti cresciamo in un ambiente denso di pregiudizi e di rappresentazioni standardizzate della sessualità, possiamo immaginare come sia complicato per una persona non-eterosessuale, cercare quell'adattamento creativo all'ambiente, che permette di arrivare alla piena realizzazione di sé e al soddisfacimento dei propri bisogni.

Capiamo come sia più facile nascondersi, rivelarsi selettivamente e che scegliere di fare "coming out" possa essere frutto di un processo lungo e doloroso, che richiede mediazioni con sé, con la propria famiglia, con gli amici e gli ambienti di lavoro.

La percezione di "sentirsi sbagliato" della persona omosessuale, o la domanda: "dove ho sbagliato?" di uno o di entrambe i genitori, può comparire nel percorso di counseling, perché sovente appartiene al processo di scoperta e di accettazione di sé.

Il cuore del conflitto sta nel pensare che eterosessualità e omosessualità siano due mondi contrapposti e divergenti tra di loro, invece che espressioni diverse della sessualità, di uguale valore e dignità.

Per le persone "LGBTQIA" e/o per i loro familiari, il conflitto è com-

battuto su due fronti: uno interno al soggetto e uno esterno, verso la società (o la sua parte più omofobica). L'ordine "eteronormativo" della sessualità è stato interiorizzato anche dai soggetti omosessuali, producendo quella condizione intrinseca che si riassume con il termine di "omofobia interiorizzata".

È un conflitto che interessa un gruppo minoritario della società, una delle possibili minoranze presenti in una società, ma che ha una fondamentale differenza rispetto ad altre minoranze ad esempio culturali o etniche, perché è l'unica che può presentare l'aggravante del rifiuto e dell'allontanamento del soggetto, da parte dei genitori e/o della famiglia.

Tale rifiuto può destabilizzare la persona omosessuale e fargli mancare quella "base sicura" necessaria per potersi manifestare ed esprimere pienamente, e può provocare disagio, sensazioni di inadeguatezza, necessità di nascondimento, paura, aggressività, dolore e stress, e in casi estremi, portare a comportamenti autolesionisti. Al riguardo Benasayag afferma: "essere separati dalla propria omosessualità è doloroso almeno quanto esserlo dalla propria negritudine, o dalla propria bianchezza… e questa solitudine ontologica è produttrice di sofferenze originarie, nel senso che genera impotenza." [7]

La psicologia umanistica ci insegna una visione dell'uomo come un tutt'uno, originale e unico, tendente all'autorealizzazione e capace di autodeterminazione, ma ci insegna anche che molti possono essere gli elementi, che concorrono a bloccare o a impedire nell'individuo la piena espressione di sé.

Il counseling con le persone omosessuali e i lori familiari, ha la funzione di sostenere il cliente nel processo di riconoscimento di sé, passando dallo smascheramento dei pregiudizi interiorizzati e dalla possibilità di esprimere desideri e bisogni affettivi specifici, e ha lo scopo di offrire quel "luogo sicuro" necessario al rinforzo e/o allo sviluppo della stima

e del valore individuale, probabilmente intaccati dallo stigma sociale.

"Nel momento in cui il soggetto gay o lesbica inizia a muoversi nel mondo, consapevole ed orgoglioso di essere ciò che è, si ritrova in un viaggio senza fine di autorealizzazione, che è in tutto e per tutto identico, nella spinta ideale e nei bisogni fondamentali, a quello di qualsiasi altro individuo etero, omo, bianco, nero che sia." [8]

Comprendere insieme al cliente i pregiudizi, gli introietti e gli stereotipi, significa per il counselor aver fatto un lavoro di ricerca e di approfondimento, anche teorico, che genera una crescita personale e professionale, e uno sviluppo della propria capacità di comprensione e di attenzione all'altro.

Glossario

"La ***sessualità*** è un aspetto centrale dell'essere umano, lungo tutto l'arco della vita e comprende: il sesso, le identità e i ruoli di genere, l'orientamento sessuale, l'erotismo, il piacere, l'intimità e la riproduzione. La sessualità viene sperimentata ed espressa in pensieri, fantasie, desideri, convinzioni, atteggiamenti, valori, comportamenti, pratiche, ruoli e relazioni. Sebbene la sessualità possa includere tutte queste dimensioni, non tutte sono sempre esperite o espresse.

La sessualità è influenzata dall'interazione di fattori biologici, psicologici, sociali, economici, politici, etici, giuridici, storici, religiosi e spirituali." [9]

L'**identità sessuale** è la declinazione soggettiva della sessualità, ed è l'esito di un complesso processo di interazione tra sesso biologico, identità di genere, ruolo di genere e orientamento sessuale.

Sesso biologico: nasciamo con un corpo sessuato che è maschile (XY), femminile (XX) o intersessuale (XXY e varianti, in cui cioè sono

presenti aspetti biologici: genitali interni ed esterni, influenze ormonali, di entrambe i sessi e in diverse gradazioni);

Identità di genere: percezione e senso di sé come appartenente ad un dato genere. La maggior parte delle persone si sente maschio o femmina in conformità con il proprio sesso biologico, mentre in alcuni casi questo non avviene, come per le persone transessuali.

Ruolo di genere: è stabilito dalla normativa sociale in una data cultura e in un dato periodo storico e si riferisce al modo in cui vengono definite le aspettative, le prescrizioni, i divieti, le possibilità relative all'essere maschi e femmine, nonché alle modalità di relazione tra i sessi.

Orientamento sessuale: è l'attrazione affettiva ed erotica per l'altro sesso (eterosessualità) per il proprio sesso (omosessualità) o per entrambi (bisessualità). Le ricerche scientifiche hanno dimostrato che l'orientamento sessuale può presentare variazioni nel corso della vita, una dinamicità affettiva ed erotica che è stata chiamata "fluidità sessuale". (Ciriello, 2015)

LGBTQIA: rappresenta la galassia dell'alterità alla condizione eterosessuale, al suo interno esistono differenze sostanziali alle modalità di espressione delle singole persone, quindi vanno evitate generalizzazioni.

• LGB: Lesbiche, Gay, Bisessuali, cioè persone che si riconoscono nel proprio corpo sessuato ma hanno orientamenti sessuali per persone del proprio sesso, o per entrambe i sessi oppure, come nel caso degli Asessuali, che non hanno attrazione per alcuno.

• T: Transessuali, cioè persone che non si riconoscono nel proprio sesso biologico e quindi esprimono una differenza nella dimensione *della percezione di sé e dell'identità di genere*. Le persone transessuali possono avere orientamenti sessuali sia di tipo eterosessuale che omosessuale, o bisessuale.

• Q: Queer cioè persone che mettono in discussione il *ruolo di genere* e quindi non sono interessati a cambiare sesso, ma a stare sulla linea di confine tra ciò che definisce l'essere maschio o femmina, e a "giocare" con questa ambiguità.

• I: Intersessuali: persone che presentano caratteristiche *biologiche* (cromosomi, marker genetici, gonadi, ormoni, organi riproduttivi, genitali e tratti sessuali secondari) sia maschili che femminili in diverse gradazioni.

• A: Asessuali: sono persone che non sentono attrazione sessuale verso altre persone (omo o etero) e che non sentono interesse per il sesso fisico.

Note

[1] Chiara Saraceno: "Coppie e Famiglie. Non è questione di natura" 2012 Feltrinelli Editore pag. 102

[2] Saraceno C. (2016) in "Che cosa nasconde la paura della teoria del Gender" dibattito pubblico organizzato da Rivista "About Gender" e CIRS, Genova

[3] cfr. Campagna "Italia è arrivato il momento" www.mariomieli.net e cfr. "Amore dimmelo" www.agedo.roma.it

[4] Vedi Glossario

[5] ibidem

[6] WHO (2010) Ufficio Regionale per l'Europa "Standar per l'educazione sessuale in Europa"

[7] Miguel Benasayag "Oltre le passioni tristi" 2016 Feltrinelli Ed. pag. 16

[8] R. Del Favero, M. Paloma "Identità diverse. Psicologia delle Omosessualità. Counseling e psicoterapia per gay e lesbiche" 1996 Edizioni Kappa

[9] WHO (2010) Ufficio Regionale per l'Europa "Standar per l'educazione sessuale in Europa" pag. 17

Bibliografia

Benasayag M. (2016): "Oltre le passioni tristi" Feltrinelli Editore

Chodorow N.J. (1995): "Femminile, maschile, sessuale. Sigmund Freud e oltre", La Tartaruga Edizioni

Ciriello D. (2010): "Oltre il pregiudizio, madri lesbiche e padri gay" Il dito e la luna Editore

Ciriello D. (2015): "Oltre il pregiudizio. Ascoltarsi per ascoltare: omosessualità e relazione di aiuto" atti del seminario di aggiornamento professionale accreditato AssoCounseling

Del Favero R./Palomba M. (1996): "Identità diverse - Psicologia delle Omosessualità - Counseling e Psicoterapia per Gay e Lesbiche", Edizioni Kappa

Marzano M.(2015): Papà, mamma e gender" Utet Editore

Perls F.,Hefferline R.F., Goodman P.(1997): "Teoria e pratica della terapia della Gestalt" Casa Editrice Atrolabio

Rigliano P. e Graglia M. (2006): "Gay e lesbiche in psicoterapia" a cura di, Raffaello Cortina Editore

Rodotà S. (2015): "Diritto d'amore" Laterza Editore

Saraceno C. (2012)"Coppie e Famiglie, non è questione di natura", 2012 Feltrinelli Editore

Saraceno C. (2016) in "Che cosa nasconde la paura della teoria del Gender" dibattito pubblico organizzato da Rivista "About Gender" e CIRS, Genova

W.H.O. (2010) Ufficio Regionale per l'Europa, Federazione Italiana di Sessuologia Scientifica "Standard per l'educazione sessuale in Europa"

Agedo Roma: Video: "Amore Dimmelo" (www.agedo.roma.it)

C.C.O. Mario Mieli: Video: "Italia è arrivato il momento. L'amore è uguale per tutti" (www.mariomieli.net)

Le autrici

** **Sabrina Rossana Ferrari**, Professional Advanced Counselor, laureata in Educazione Professionale presso l'Università Statale di Milano, lavora da più di vent'anni in servizi pubblici e privati occupandosi di progetti d'integrazione sociale e lavorativa di soggetti fragili. Lavora con adolescenti e giovani e i loro genitori sviluppando percorsi di promozione della salute, di prevenzione di comportamenti a rischio e di sostegno ai passaggi di crescita e di autonomia. Collabora con l'equipe di una comunità educativa per adolescenti e con un Centro di Ascolto per famiglie in situazione di vulnerabilità sociale ed economica.*

Si occupa di formazione agli insegnanti per la promozione della salute, lo sviluppo delle Life Skills e l'educazione alla sessualità nelle scuole.

Svolge attività di counseling individuale e di gruppo.

È membro del gruppo Assofamiglia.

** **Grazia Fortuzzi,** Professional Counselor, Gestalt Group Counseling Leadership, e Leader & Teacher della Laughter Yoga International University; collabora da diversi anni con servizi pubblici e privati, condividendo progetti legati a problematiche sociali. Da alcuni anni, conduce e co-conduce gruppi di Counseling rivolti alle donne e di Yoga della Risata/Counseling rivolti alla comunità in cui risiede, lavorando con anziani, persone con disabilità, e detenuti, con i quali, da quattro anni sviluppa un progetto in continua evoluzione. È socia fondatrice di un'associazione di promozione sociale, che collabora con organizzazioni pubbliche e private, per progetti volti alla tutela delle pari opportunità, delle differenze culturali e della libertà di orientamento sessuale, e alla realizzazione di luoghi di incontro, di elaborazione culturale e di accoglienza e cittadinanza attiva.*

È membro del gruppo Assofamiglia.

Perdere il lavoro e ritrovare la speranza, ovvero, dalla narrazione di una storia alla riflessione sul ruolo del counselor ad indirizzo Psicosocioanalitico

a cura di Alida Franceschina *

La narrazione riguarda un progetto di politica attiva - finanziato nel 2015 da F.S.E e Regione Lombardia – che ha coinvolto più fornitori di servizi per agevolare il rientro al lavoro di persone disoccupate. La riflessione si sofferma sul gruppo in formazione focalizzandosi su una partecipante – la signora Rosa - che diventa la portavoce del gruppo, e sulla counselor che ha curato la formazione orientativa, per mettere in luce la specificità dell'approccio PSOA. Obiettivi espliciti della formazione sono la valorizzazione e il riconoscimento della propria storia professionale, per individuare gli elementi su cui fondare una nuova ricerca del lavoro. Il compito implicito, affrontato fin dalla prima giornata, è quello di consentire ai partecipanti di elaborare in termini emotivi la perdita del lavoro, e così contrastare il senso di disillusione e fallimento- forti ostacoli alla riprogettazione - che la disoccupazione spesso porta con sé.

La storia di Rosa

È una signora di 54 anni, senza lavoro. Le piace camminare, andare in bicicletta in compagnia, conversare, condividere. Si rappresenta metaforicamente come un cavallo, libero. La sua storia professionale: un unico posto di lavoro dal 1991 al 2011, poi una brusca interruzione, quindi una serie di contratti a termine, un dentro/fuori dal mondo del lavoro. Nelle professioni di aiuto la prima riflessione si appunta sulla

domanda del cliente. Rosa e i suoi colleghi, pur manifestando scetticismo, lasciano trasparire una unica domanda: "aiutami a trovare lavoro".

Insieme al gruppo: ovvero, un percorso accidentato.

Rosa condivide con gli altri partecipanti il timore di non trovare un lavoro soddisfacente, non essere più competitiva per età; teme che il corso sia inutile, una perdita di tempo; allo spesso tempo spera di star bene nel gruppo, vorrebbe rimettersi in gioco, con le sue capacità, riprendere in mano la sua vita, migliorare la sua persona. Il pessimismo bussa ogni giorno, anche se a tratti spera …. Rosa rivisita la sua storia professionale e scopre, sorprendendosi, di saper fare più cose di quante pensava. All'inizio Rosa è come un fiume in piena: è presente a tutti gli incontri, affannata per mille altri impegni. Interviene continuamente, interpreta le parole ed i silenzi dei suoi colleghi: è difficile contenerla. Chiede di parlare, reclama spazio, ascolto…si fa portavoce del diffuso scetticismo sulle reali possibilità di trovare un lavoro dignitoso.

Emozioni e sentimenti forti

Il contesto sociale che fa da sfondo al corso è quello della crisi economica, dove sfiducia, pessimismo, segnali di avvilimento sono diventati sempre più forti, anche perché gli intervalli tra un lavoro di breve durata ed un altro si dilatano. La rabbia, il senso di aver subito un'ingiustizia, elementi ricorsivi nel caso di perdita del lavoro, sono diventati più cupi negli anni, si trasformano in una resa ineluttabile di fronte al grande tema del perdurare della crisi. Il counseling orientativo di gruppo diventa allora uno spazio protetto che consente di prendersi cura di sé, di condividere con altre persone uno stato: *"la disoccupazione".* Uno stato che costituisce un appesantimento e riduce la capacità di reazione

delle persone. Lavorare con il gruppo per il counselor significa lavorare sulla zavorra e contemporaneamente sul futuro; ciò significa essere consapevoli che esiste un compito esplicito da svolgere insieme ed un altro compito che invece non è dichiarato. Dice infatti Rosa: *"...il fatto è che quando poi ti trovi in questa situazione, (senza lavoro) di quello che tu facevi prima non rimane più nulla. ... Non sai più chi sei"* Succede che le persone sentono di aver perso la loro identità perché spesso questa coincide con il ruolo, con il posto che occupavano in un'organizzazione.

Altri colleghi di Rosa aggiungono:

"I primi giorni è dura. C'è il dispiacere, per sé e per le persone che ci vogliono bene, e il senso di ingiustizia, di ingratitudine: io lavoravo come se quell'azienda fosse mia."

I loro vissuti evocano la parola tradimento. Hanno investito energie e tempo nella società come se appartenesse loro, hanno riposto la loro fiducia e questa è stata tradita, si sentono rifiutati. Al tradimento si accompagna un sentimento di perdita che paralizza: dicono *"rimanevo paralizzato a guardare il soffitto, svuotato di energie, o a guardare tutto il giorno la TV..."*.

Verso la speranza

Rosa condivide il senso di fallimento per la perdita del lavoro, manifesta la rabbia di dover subire una situazione di cui non ha colpa e che lei vive sentendosi inadeguata, incapace. Incontro dopo incontro si fa strada la consapevolezza che è proprio la mancanza di lavoro che porta con sé sentimenti di colpa e di incapacità. Rosa dà un nome alle emozioni provate, ai pensieri negativi… si sente meno sola, meno incapace. Sviluppa un atteggiamento di progressiva fiducia e scopre nuova energia ed una ritrovata cura di sé.

Il Valore aggiunto

Nel gruppo gli individui narrano, valorizzano e riconoscono le storie professionali, ricche di competenze e capacità sviluppate nelle precedenti esperienze, non solo lavorative. Valorizzare le competenze porta con sé un effetto collaterale potente: consente di riprendere un po' di autostima, di valore di sé che è andato perduto con la perdita del lavoro. Inoltre le persone sperimentano uno strumento per indagare il concetto di professionalità, strumento di per sé complesso ma ormai indispensabile per gestire una precarietà che prevede entrate ed uscite dal lavoro ripetute nel tempo.

Il Counselor PSOA

Spostiamo ora la riflessione sulla Counselor, sui vissuti e sugli strumenti della PSOA per gestirli. Il primo rimanda al tema della **precarietà**. Sperimentando sentimenti di vicinanza, riconoscimento delle paure dei partecipanti, la Counselor riattraversa i percorsi delle sue esperienze: è il contenitore delle paure del gruppo, ascolta il gruppo e le risonanze suscitate in lei, la spinta ad esprimere giudizi, a schierarsi, ad ancorarsi a credenze, valori, visioni del mondo consolidate. Insomma, guarda fuori e guarda dentro di sé, in una in visione binoculare e, così facendo, riesce a restituire al gruppo il senso, depurato da ciò che appartiene ai suoi vissuti.

Sperimentando quasi quotidianamente la perdita di fiducia, ci sono momenti in cui è pare impossibile scorgere opportunità. Questi momenti sono come angoli ciechi, e la luce che manca, fuor di metafora, è la fiducia. Smarrire la fiducia è anche smarrire la fede nella vita. È pensabile una progettualità senza fiducia, senza fede? Purtroppo, no. Riprendere la fiducia è condizione imprescindibile, ma per arrivare a questa occorre attraversare altri territori.

In primis il territorio della **frustrazione**: è complesso lavorare con un metodo che prevede l'analisi delle attività svolte in presenza di emozioni e sentimenti negativi, forti ostacoli all'apprendimento: pessimismo, sfiducia si insinuano pesantemente, impedendo di lavorare. Il linguaggio è tecnico, e occorre sospendere il pessimismo del "*tanto non servirà a niente".* Ogni mattina sembra di dover riprendere da zero rispetto al punto in cui si è arrivati la settimana precedente.

A precarietà e frustrazione si somma **incertezza**. C'è però una competenza che può aiutare il counselor PSOA a tenere in ambiti così complessi: saper utilizzare la capacità negativa, ovvero *"saper sostare al buio dell'incertezza senza essere travolti dal panico e senza essere pertanto accecati dall'urgenza di arrivare al più presto in un luogo sicuro, nell'illusione di vederci chiaro. La capacità negativa sta al vuoto e rifiuta le risposte tampone, tappabuchi". 21* Esercitare la capacità negativa significa confrontarsi quotidianamente con sentimenti di tradimento, di perdita, di solitudine, di incertezza senza pretendere di avere sicurezze né ottimismo da dispensare.

Attraversare i sentieri della precarietà, della frustrazione, e dell'incertezza: se questo è il compito del counselor PSOA, perché attraversarli? Perché alla fine dei sentieri c'è la progettualità del gruppo, del cliente.

Pensiamo che la risposta stia tutta nelle parole di Gino Pagliarani, il fondatore della PSOA in Italia: la progettualità del gruppo) è come un figlio, Gino parlava di PUER che il consulente può custodire, nell'attraversamento dei territori, e che restituirà alla fine del percorso.

> «Lo stato di smarrimento e confusione del … (del gruppo) è tale da indurlo al gesto inconsulto di … bocciare il progetto in fieri, infierire sul puer, sul figlio in sé che ha appena dissepolto e che chiede di respirare, camminare, muoversi. Ma se qualcuno glielo toglie di mano e lo custodisce, per restituirglielo integro quando sarà in grado di accoglierlo ammirato, il figlicidio sarà scongiurato…" 2

Note

1 Pagliarani G. – Il coraggio di Venere – Raffaello Cortina Editore, Milano 2003 p. 18

2 Ibidem, p. 369

L'autrice

** **Alida Franceschina**, Professional Counselor iscritta ad AssoCounseling, specializzata alla consulenza al ruolo ad indirizzo PSOA alla scuola di Ariele, e di quest'ultima è socia. Si occupa di orientamento al lavoro, counseling orientativo e progettuale.*

La tessitura dell'incontro: sciogliere i nodi e intrecciare la trama.

Gilda Greco *

L'incontro è un atto creativo di co-costruzione in cui ognuno e ognuna contribuisce con il proprio stile, i propri colori, filati, unici e irripetibili.... e la tessitura finale realizzata è senz'altro qualcosa di più della somma delle parti.

Esiste un colore migliore di un altro? Il cotone compete forse con la seta o la lana? Un filato sottile si sente per caso più bello o più utile di uno più spesso?

Il workshop propone un percorso esperienziale nel corso del quale i partecipanti e le partecipanti potranno sperimentare diversi posizionamenti relazionali duali e gruppali, essendo presenti nel "qui ed ora" al proprio modo di stare nella relazione con l'altro/a, osservando e consapevolizzando le proprie dinamiche, agendo responsabilmente per andare verso una relazione più cooperativa con l'altro/a.

Parole chiave: Consapevolezza, Inter-Essere, Potere Con.

"L'osservazione consapevole è il fattore che nutre l'albero della comprensione, e amore e compassione sono i suoi fiori più belli".

Thich Nath Hanh

Il desiderio di portare il mio contributo al Convegno Assocounseling è emerso in seguito alla lettura dello stimolante articolo di Alessandra Caporale (Caporale, 2016) sulle motivazioni che hanno portato a scegliere il titolo "Oltre Antigone e Creonte". Da lì sono emerse in me diverse riflessioni su cosa possa condurci, come persone e professionisti/e, a procedere verso un approccio competitivo piuttosto che cooperativo... Altri interrogativi, inoltre, su come la forma-mentis, le conoscenze e gli strumenti del counseling, possano aiutarci in questo passaggio dalla visione assolutizzante ad una possibile apertura verso l'alterità e la diversità.

Da questa riflessioni, ha preso via via forma e vita il workshop *"La tessitura dell'incontro"*. In quanto counselor ci è noto che il cambiamento è possibile solo nel momento in cui prendiamo consapevolezza di qualcosa che in noi e per noi risulta disfunzionale o è fonte di Mal-Essere e ci attiviamo per trovare una possibile soluzione, dato il contesto, verso una direzione di maggior Ben-Essere.

In questo senso il workshop vuole essere uno spazio-tempo in cui ogni partecipante possa dedicarsi all'esplorazione di sé, prendendo consapevolezza del modo in cui contribuisce a generare e mantenere una relazione di *potere Su* l'altro/a, per poi scegliere se continuare a rimanere in quella posizione o trovarne una nuova più rispondente al *potere Con* l'altro/a.

Solo facendo luce sui nostri meccanismi automatici personali relativi alla "gestione del potere", possiamo, se vogliamo, porci un intento di cambiamento e scegliere un'azione consapevole nella direzione del miglioramento come persone, come counselor e come catalizzatori di trasform-azione sociale e procedere da un *potere a somma zero* "più ne hai tu, meno ne ho io" ad un potere a *somma variabile* "più ne hai tu, più ne ho io" (Spaltro, 2007).

Ogni partecipante al workshop è un filo pregiato, peculiare e originale che concorre a realizzare e a adornare la tessitura che insieme si co-crea. Ognuno/a, nell'essere attento/a e premuroso/a verso il proprio filato, maneggiando con delicatezza e gentilezza questa preziosa

parte del tutto, contribuirà, alla cura di sé e, al contempo, ad una premurosa sollecitudine verso l'intera trama. Ad ognuno/a è chiesto, pertanto, nel corso del seminario, di rivolgere verso sé e verso gli altri e le altre, *un'attitudine rogersiana* (Rogers, 2013) di empatia, autenticità, accoglienza, non giudizio, con un atteggiamento meditativo di neutralità e contemplazione ricettiva (Naranjo, 2009), aprendosi a cogliere ciò che siamo, come il meglio che possiamo essere data la nostra storia, per valorizzare le risorse che siamo e guardare ai propri e altrui limiti come un'opportunità per migliorarci.

Per ogni esercizio proposto i/le partecipanti sono invitati/e a coltivare quello che in gestalt viene definito il *continuum di consapevolezza* (Perls, 1980) ossia il contatto momento per momento, con le sensazioni-emozioni-pensieri che emergono nel "qui ed ora" dell'esperienza; questo permette di mantenere costantemente una significativa base di auto-osservazione di sé e di ciò che in sé accade al confine-contatto con l'altro/a e gli altri (Ginger, 1990). Solo con questa presenza consapevole, ognuno/a ha la possibilità di scegliere liberamente e respons-abilmente il miglior adattamento creativo per sé dato il contesto, aprendosi ad un incontro *"Io-Tu"* di Buberiana memoria (anzicchè "Io-Esso"), più rispettoso dell'altro/a e all'insegna dell'*Okness* dell'"Io sono Ok-Tu sei ok" (Stewart, Joines, 2000)

Nell'ideare gli esercizi, oltre all'approccio rogersiano, a quello Gestaltico e Analitico Transazionale, ho fatto riferimento anche ad alcuni concetti propri delle Costellazioni Familiari (Hellinger, 2013), quali la legge dell'appartenenza e, dunque, dell'inclusione di tutti i membri di un sistema e la legge dell'equilibrio, ossia dell'importanza dell'equità tra dare e ricevere in una relazione (Ulsamer, 2007).

Quando il workshop ha inizio i partecipanti, entrando nella stanza, trovano sul pavimento tanti fili di diversi colori disposti a raggiera, ognuno/a sceglie il proprio. Il filo favorirà il cammino di consapevolezza, accompagnando la persona per tutto il percorso; ogni esperienza fatta, infatti, viene ancorata facendo un nodo sul proprio filo (quando durante l'esercizio si diventa consapevoli di aver incontrato una difficoltà) e sciogliendo il nodo (quando e se la difficoltà viene successivamente superata).

Vengono quindi proposti una serie di esercizi non verbali attraverso i quali ognuno/a ha l'opportunità di sperimentare cosa accade dentro sé, nel proprio continuum di consapevolezza, nei diversi posizionamenti relazionali a coppie o in gruppo, individuando i propri nodi e le modalità per sciogliere agendo il proprio potere personale, il proprio empowerment, per stare al meglio data la situazione presente. Ogni esercizio è seguito da una condivisione a coppie.

Si inizia con un esercizio di gruppo:

(a) immagina di camminare in presenza di sconosciuti/e nemici/nemiche e, in un secondo momento, immagina di essere in un *gruppo di amici/amiche conosciuti/e.*

Seguono poi altri esercizi in coppia, sempre non verbali, in cui si lavora sulle distanze spaziali e sul posizionarsi in alto e in basso, nel corso dei quali a turno si fa esperienza:

(b) della *distanza rispettosa del confine e di quella invadente;*

(c) della *relazione up-down e di quella paritaria di reciprocità;*

(d) della relazione in cui l'altro è *oggetto di proiezione* e di *quella in cui si riconosce e ci si riappropria della proiezione*, vedendo l'altro per ciò che realmente è;

(e) della *relazione squilibrata tra dare e ricevere* e di quella in cui *c'è equilibrio tra dare e ricevere*;

Si conclude infine con un secondo esercizio di gruppo in cui si sperimenta:

(f) la relazione di *esclusione di un membro del gruppo* e la sua successiva *inclusione*.

Il seminario termina con una condivisione di gruppo. Disposti in piedi in cerchio a turno ogni persona, tenendo in mano il proprio filo, raggiunge uno o più membri del gruppo a scelta, ringraziandoli e esplicitando quale consapevolezza ha maturato di sé e della propria gestione del potere, in relazione a quello specifico incontro; nel far questo, annoda il proprio filo al filo dell'altro/a.

Alla fine, quando ognuno/a ha messo in comune la propria esperienza, si viene a creare una tessitura finale data dall'intreccio colorato dell'*Inter-Esserci* (Hanh, 2013), dall'interdipendenza tra noi e dalla ricchezza che si è generata nell'essere stati/e reciprocamente occasione di rispecchiamento e di evoluzione individuale e di gruppo.

E se tutto ciò accade in due ore, se procediamo riconoscendo nell'incontro con l'altro/a un'occasione di risveglio, di cambiamento e di scoperta di equilibri rinnovati, come persone e come counselor, potremo sicuramente portare il nostro contributo alla diffusione di nuovi modelli relazionali, sociali e culturali fondati sull'interconnessione, sulla cooperazione che nasce dal Ri-Conoscere che apparteniamo e siamo tutti Co-Creatori/Creatrici di un'unica meravigliosa trama.

Bibliografia

Caporale A. (2016). Antigone: il mito che interroga - Oltre Antigone e Creonte. www.assocounselingconference.it

Ginger S. (1990). La Gestalt. Terapia del "con-tatto" emotivo. Roma: Edizioni Mediterranee.

Hanh T. N. (1993). La pace è ogni passo. Roma: Ubaldini Editore.

Hanh T. N. (2013). Fare pace con se stessi. Firenze: Terra Nuova Edizioni.

Hellinger B. (2013). Ordini dell'Amore. Milano: Feltrinelli.

Naranjo C. (2009). Per una gestalt viva. Roma: Astrolabio.

Perls F. (1980). La terapia gestaltica parola per parola. Roma: Astrolabio-Ubaldini.

Rogers C. R. (2013). La terapia centrata-sul-cliente. Firenze: Giunti Editore.

Spaltro E. (2007). Il clima lavorativo. Manuale di meteorologia organizzativa. Milano: Franco Angeli.

Stewart I. e Joines V. (2000). L'analisi transazionale. Guida alla psicologia dei rapporti umani. Milano: Garzanti Libri s.r.l.

Ulsamer B. (2007). Il Grande Manale delle Costellazioni Familiari. Torino: L'Età dell'Acquario edizioni.

L'autrice

** **Gilda Greco,** Psicologa, Psicoterapeuta individuale e di gruppo ad indirizzo Umanistico Esistenziale Integrato. Counselor Supervisor/Trainer iscritta ad AssoCounseling (numero A1199). Membro del Direttivo, Trainer e Supervisore dell'Associazione ArKa di Milano. Da 19 anni si occupa di formazione al Counseling e collabora, in qualità di formatrice-didatta, presso alcune scuole di Psicoterapia e Counseling in Italia e in Svizzera. Svolge attività come libera professionista individuale e di gruppo come counselor e psicoterapeuta e collabora con società nell'ambito della formazione e del counseling aziendale. Nel suo iter formativo ha integrato vari percorsi: EMDR Practioner; Psicoterapia Sensomotoria (Level I graduate); 4 livelli di formazione sulla Psicologia degli Enneatipi (corso coordinato e diretto dal Dott. Claudio Naranjo); Costellatrice Familiare e Sistemica; Consulente AuraSoma; Rebirther Professionale.*

***Email:** gildagreco@yahoo.it*
***Sito scuola:** www.arkaassociazione.it*

I veleni dell'anima: invidia, gelosia, competitività.

Giorgio Piccinino *

Questo articolo vuole fare un po' di chiarezza e dare qualche strumento concettuale e operativo ai Counselor per aiutarli ad affrontare per tempo e in modo adeguato quelli che ho definito"i veleni dell'anima" (sentimenti sostitutivi appresi nell'infanzia a seguito di situazioni frustranti). Invidia, gelosia e competitività sono reazioni emotive spesso sottovalutate mentre facilmente si trasformano in comportamenti distruttivi. Inquadrerò il problema in una breve cornice teorica analitico transazionale e poi descriverò il workshop attuato durante il convegno.

Parole Chiave: Invidia, gelosia, competitività, sentimenti sostitutivi, emozioni naturali, amore, valore, potenza.

In questi ultimi tempi mi sono domandato spesso quali sono i temi più frequenti che come Counselor dobbiamo affrontare nella pratica lavorativa. Quali sono i problemi anche più "normali" che le persone devono gestire perché gli intorbidano o gli rendono difficile la vita di tutti i giorni?

Volendo, ovviamente, evitare di occuparci del disagio psichico, grave o lieve che sia, quali sono i comportamenti, i pensieri, le emozioni o le situazioni che noi tutti incontriamo e che finiscono molto spesso per rovinarci l'esistenza?

Li ho chiamati *i veleni dell'anima* perché mi sembrano proprio come delle intossicazioni che in modo più o meno profondo e letale possono

influenzare il carattere delle persone estremizzando sentimenti che sarebbero pure normali o non pericolosi in natura, ma che diventano nella nostra società perfino veri e propri scoppi di violenza. In effetti, anche da un punto di vista tossicologico, la pericolosità di un veleno dipende quasi sempre dalla quantità inserita nell'organismo, a piccole dosi sono prevalentemente innocui.

Invidia, gelosia e competitività mi sono sembrate oggi le alterazioni più comuni, ma voglio dire fin da principio che se pure possono essere considerate reazioni del tutto ovvie a un certo stato di malessere non le dovremmo comunque trattare come inevitabili e tanto meno come naturali risposte istintive che prescindono dalla cultura in cui siamo cresciuti. È indubbio che si tratta di sentimenti piuttosto comuni, come del resto il senso di colpa, la vergogna, la nostalgia, il rancore ecc., ma non sono né universali né vissuti allo stesso modo dagli esseri umani nei diversi paesi d'origine.

È una distinzione molto importante quella fra emozioni universali (paura, rabbia, tristezza, gioia) e pulsioni naturali (curiosità, affettività, sopravvivenza, autorealizzazione) da una parte, e dall'altra sentimenti determinati culturalmente quali appunto la gelosia, i sensi di colpa, la vergogna, l'imbarazzo, l'invidia, ecc. proprio perché le prime sono impulsi vitali che hanno avuto e hanno la funzione di attivare istintivamente gli esseri umani a un comportamento o a un vissuto immediato utile alla sopravvivenza da sempre, mentre i secondi, che pure sono reazioni emozionali, si sono raffinati nel tempo e sviluppati in climi culturali molto diversi. Come vedremo ciascun sentimento si riferisce a emozioni diverse, più arcaiche, e ne sono una derivazione secondaria e con diverse possibili alternative.

Per esempio se sono spaventato (reazione emotiva originaria) perché non mi sento più amato dalla mia ragazza e temo che mi lasci, posso

essere geloso oppure sentirmi colpevole o anche intristirmi o provare invidia per altre persone sicure del proprio rapporto, ecc. Tutti questi sono sentimenti favoriti in "qualità" e "volume" molto diversi a seconda dei paesi e delle culture in cui cresciamo e per di più vengono appresi in maniera molto differenziata per come sono stati interiorizzati nelle personalissime prime esperienze infantili.

Per una mancata promozione sul lavoro noi possiamo, a seconda delle reazioni automatiche apprese nell'infanzia (in Analisi Transazionale è questo complesso di abitudini e automatismi mentali e comportamentali che chiamiamo Copione), essere invidiosi di chi ha preso il nostro posto, oppure entrare in competizione o, al contrario, vergognarci di noi stessi e sentirci una nullità.

Purtroppo nella nostra cultura, devo dire anche psicologica in senso lato, certe sottigliezze sembrano di poco conto e di conseguenza finiamo per ritenere inevitabili e normali, dunque accettabili, sentimenti che non lo sono e che per di più poi inducono, come vedremo, comportamenti nocivi, fuorvianti, vanamente aggressivi e alla fine del tutto inutili ad affrontare e risolvere il problema o l'incidente esistenziale che li ha suscitati. Alla fine ci roviniamo l'esistenza da soli, proprio perché affrontiamo la complessa realtà adulta con strumenti grezzi e inefficaci imparati da bambini e che per lo più sono *sostitutivi* di emozioni e sentimenti appropriati. E lo facciamo per di più con le persone a noi più vicine, raccontandoci, per assolverci un po' che così fan tutti e che certi *"moti dell'Io"* alimenterebbero la crescita (l'invidia), l'amore (la gelosia) e il progresso (la competitività).

E intanto ci annebbiamo, letteralmente, lo sguardo e il cuore.

Non c'è dubbio che siamo tutti anche un po' invidiosi, gelosi o competitivi, come del resto siamo tutti un po' ansiosi, confusi e stressati, ma non mi sembra un buon motivo per considerare queste come condizioni

umane immutabili e tanto meno auspicabili.

In realtà, come vedremo, seppure in piccole dosi gelosia, invidia e competitività, quando sono accettate come sentimenti inevitabili, finiscono per nascondere i problemi sottostanti e impedirne di conseguenza la soluzione. Finiscono, come vedremo, per spostare aggressivamente contro gli altri le nostre insicurezze, anziché comprenderle e superarle, con il bel risultato di ampliarle e drammatizzarle sempre più. Per dirla con l'Analisi Transazionale: per evitare di sentirsi NON OK le persone cercano in tutti i modi di sentirsi OK a scapito degli altri che diventano così nemici da combattere, da disprezzare o da umiliare.

Questo articolo vuole fare un po' di chiarezza e dare qualche strumento concettuale e operativo ai Counselor per aiutarli ad affrontare per tempo e in modo adeguato questi sentimenti prima che si trasformino, per mancanza di maturazione e di soluzione del problema, in esasperazioni eccessive, in ossessioni e perfino violenza.

Io penso che le vipere siano da evitare piuttosto che portarsi in tasca degli antidoti, per rimediare dopo e durante l'avvelenamento, che è pur sempre pericoloso.

Penso che crescere voglia dire oltre che evolvere e cercare di migliorarsi, anche accettare le diversità, i propri limiti e anche le sconfitte, non essere sempre più ricchi o conquistare più territori o certezze, tanto più se a scapito di altri. Penso voglia dire sprecare meno energie, fare una buona manutenzione, amare se stessi e il prossimo, stare in armonia con l'ambiente, godersi la vita e ciò che si ha. Che poi sarebbe, per meglio dire, ciò che si è.

Guardate questa foto, se foste la ragazzina di destra (per noi che guardiamo, non fate i furbi) che sentimento provereste?

Invidia, gelosia o competitività?

Non è facile così, perché non c'è un contesto, ma proviamo lo stesso.

State anche attenti che di solito la competitività è un po' meno dichiarata, per diversi motivi e che la gelosia sarebbe certo più sentita se identificassimo il ragazzino come il nostro compagno di giochi preferito.

Ma insomma pur con tutti i limiti del caso, negli workshop in cui ho mostrato questa foto i partecipanti si sono divisi grosso modo così: invidia 40%, gelosia 40%, competitività 20%.

In un articolo è difficile riprodurre il lavoro fatto in workshop, ma provo comunque a ripeterne il percorso per darne almeno un'idea.

Dopo aver mostrato la foto ho suddiviso i partecipanti in tre sotto gruppi a seconda del sentimento che avevano maggiormente provato vedendola e poi ho chiesto loro di descrivere in breve per iscritto un paio di situazioni recenti in cui avevano sperimentato quello stesso sentimento, di ricostruirle possibilmente a occhi chiusi, ricuperandone il più possibile anche lo stato emotivo.

Questo primo atto vuole far riemergere e portare in primo piano soprattutto l'aspetto emozionale tenendo conto che tutte le persone tendono ad avere sempre dei sentimenti o delle emozioni preferite qualunque cosa accada, le hanno selezionate e ripetute per anni vivendo dentro a un proprio Copione di vita che restringe sempre, molto o poco che sia, le svariate possibili reazioni umane. Cercando di far rivivere con una certa intensità questi momenti rendo possibile, successivamente, creare un ponte col passato e andare a cercare come e perché questi nostri sentimenti sono nati e in quali situazioni familiari.

La domanda successiva è infatti questa: "in quali situazioni del passato provavi normalmente quel tuo sentimento? Quando nell'infanzia e con chi ti ritrovavi a essere invidioso, geloso o competitivo?"

Questa fase ovviamente può essere delicata o anche struggente, ma ho sperimentato che tutti i partecipanti ricordano abbastanza facilmente scene familiari in cui si scatenavano piccole o grandi guerre in tutte le direzioni. Molto più di quanto si immagini - normalmente si pensa prevalentemente a una dinamica fra genitori e figli - emergono poi drammi fra fratelli: fra maschi o fra femmine oppure fra fratello e sorella, fra maggiori e minori, ma anche i figli unici spesso si ritrovano a competere, per esempio, per avere l'amore di un genitore a scapito dell'altro, o a invidiare un altro bambino vicino di casa che ha dei fratelli o genitori più accudenti.

Chiedo sempre ai partecipanti di scrivere qualche nota a questo punto in modo da poter fissare i ricordi e poi ricondurre, pur con qualche forzatura, i sentimenti provati ai tre su cui stiamo riflettendo.

La tappa successiva è come sempre una condivisione in piccolo gruppo per cui si formano terzetti di gelosi, di invidiosi e di competitivi che si raccontano le storie dell'infanzia o della giovinezza in cui hanno provato quei sentimenti.

In questi sottogruppi emergono spesso nuovi sorprendenti ricordi

anche perché i racconti degli altri stimolano riflessioni nuove e punti di vista molto diversi.

Non credo sia possibile riportare qui la grande varietà di situazioni in cui i bambini finiscono per fissare per sempre opinioni su di sé o sul mondo e i sentimenti correlati, traendo dunque conclusioni precoci sulle proprie superiorità o inferiorità oppure sui comportamenti più o meno bellicosi, ma possiamo solo dire che esistono condizioni che si ripetono più di altre.

Dobbiamo sempre evitare che dei luoghi comuni si trasformino in definizioni caratteriologiche per cui i primogeniti, tanto per fare un esempio fra i tanti, dovendo scontrarsi con la coppia genitoriale finiscono per diventare testardi e competitivi, tanto più se c'è un fratello minore che attenta alla sua primogenitura. In verità è altrettanto possibile che lo stesso bambino veda la nascita del fratellino come un tradimento della sua solitaria regalità.

O, ovviamente, come sarebbe auspicabile, come la nascita di un alleato da amare.

Allo stesso modo un secondogenito può sia sentirsi inferiore osservando le straordinarie abilità del fratello maggiore e diventare furiosamente invidioso, ma è altrettanto possibile che si senta geloso tutte le volte che la mamma lo "abbandona" per riequilibrare le cure anche verso l'altro figlio.

A ogni modo nei colloqui fra i partecipanti nei terzetti e poi nella plenaria successiva (in cui faccio analizzare i tre sentimenti uno per uno) emergono alcune riflessioni molto importanti, la prima è che non ci sono regole fisse: i sentimenti di invidia, gelosia e competitività non scaturiscono da situazioni specifiche. Tutto dipende dall'autostima di base del bambino, da come le frustrazioni vengono vissute e gestite nel sistema familiare e da come il bambino stesso è aiutato ad affrontarle. Naturalmente se da questa parte invidia, gelosia e competitività sono

sentimenti attivanti e "ribelli", dall'altra parte ci possono essere anche reazioni "depressive" come la passività, il ritiro, l'agitazione, l'ansia, l'autosvalutazione, ecc.

Un altro elemento di riflessione scaturisce dalla constatazione di come un sentimento fissato nell'infanzia, a seguito di una certa situazione frustrante, ritorni costantemente poi anche in situazioni molto diverse, anche quando sembrerebbe (naturalmente ad occhi estranei) poco appropriato.

Un certo sentimento diventa col tempo sempre più frequente così come diventa sempre più frequente un pensiero pseudo razionale che tenta di giustificarlo. I brutti voti a scuola o qualche insuccesso sportivo, per esempio, possono in qualcuno suscitare emozionalmente invidia rancorosa verso i compagni e poi essere giustificati da un processo cognitivo che definisce il mondo come nemico e ostile. Dunque l'invidia è "proprio quello che ci vuole".

L'esito in genere difficilmente porterà ad analizzare le proprie difficoltà, quanto piuttosto susciterà comportamenti ostili e distanzianti.

Il circolo virtuoso soddisfacente si verifica invece quando la frustrazione suscita un'emozione naturale e poi un comportamento utile al soddisfacimento del bisogno. Se, per esempio, un fratello maggiore vede la mamma abbracciare la sorellina più di quanto possa sopportare, potrebbe provare forti sensazioni di paura di non essere amato, ma questa sarebbe una risposta emotiva adeguata e naturale che potrebbe portare a una richiesta immediata di altrettanto amore e a una risposta tranquillizzante della madre stessa. In questo modo l'incidente sarebbe concluso con comportamenti positivi che ridurrebbero di molto la paura iniziale ripristinando l'OKness relazionale e individuale.

Se invece la richiesta d'amore fosse costantemente disconosciuta si potrebbe instaurare un sentimento di arrabbiata gelosia agito con provocazioni aggressive verso la piccola colpevole di defraudare l'amore.

Detto per inciso, in genere si salva sempre l'oggetto amato e si aggredisce piuttosto l'intruso, come ben sanno tutti coloro che hanno a che fare, in età adulta, con i triangoli amorosi marito/moglie/amante.

Ovviamente quanto più profondi, frequenti e precoci sono i disconoscimenti affettivi tanto più reiterate, aggressive e violente saranno le reazioni di gelosia o all'opposto il ritiro depressivo. Quanto più la persona amata è vissuta come indispensabile per la propria sopravvivenza tanto più angosciata e disperata sarà vissuta emozionalmente la sua assenza, tanto più si formeranno pensieri negativi e si attiveranno comportamenti distruttivi e letali. Come i tanti casi di femminicidio e di suicidio dimostrano, l'angoscia d'abbandono può essere così forte, il dolore così bruciante e la speranza d'amore così impossibile da far preferire talvolta la morte, ritenuta l'unica via d'uscita a tanto insostenibile dolore.

Alla fine le persone in questi workshop finiscono spessissimo per scoprire quanto sono state non solo vittime di certe situazioni "obiettivamente" frustranti, ma che soprattutto sono prigioniere di un sistema circolare (situazione frustrante /sentimento sostitutivo /pensiero pseudorazionale /comportamento reiterato/ sentimento frustrante) che si autoalimenta e che si rinforza con la sua stessa ripetizione non permettendo più di analizzare volta per volta le situazioni e di trovare risposte alternative nuove. Naturalmente le gradazioni del danno e della rigidità del sistema sono amplissime sia per quanto riguarda il livello di frustrazione percepita nell'infanzia che per quanto riguarda le risposte emotive, del pensiero e del comportamento. Per questo anche un workshop breve come questo può indurre qualche consapevolezza e qualche cambiamento.

Riporto qui di seguito con la brevità che mi è stata richiesta per la pubblicazione di questo articolo nella rivista i contenuti delle slides presentate durante il convegno.

Invidia
Cio' che non si ha

Da *in* (prefisso negativo) + *videre* = guardare male

È il rammarico e il risentimento che si prova per la felicità, la prosperità e il benessere altrui, sia che l'invidioso si consideri ingiustamente escluso da tali beni, sia che, già possedendoli, ne pretenda l'esclusivo godimento. È in genere poco confessabile perché evidenzierebbe il proprio stato di inferiorità, proprio ciò che fa più male. Consiste nell'atto di confrontare ciò che si è o si ha con qualcun altro che si stima superiore e nello sviluppare odio e avversione.

In questo modo si perdono di vista i propri bisogni e i desideri profondi privilegiando l'andare contro l'altro piuttosto che guardare ciò che manca veramente e cercare di procurarselo.

La possibilità di accettare la mancanza e la frustrazione per ciò che non si ha si ottiene solo con la consapevolezza della propria unicità e la soddisfazione relativa alla realizzazione del proprio valore

Gelosia
Cio' che si ha e si ha paura di perdere

È la paura, che può trasformarsi in rabbia, di perdere l'amore, l'amicizia o la stima di qualcuno con cui si ha un'intensa relazione affettiva. È spesso confessabile, anzi persino ostentata, perché la si vuol far passare come una dimostrazione d'amore mentre è l'incapacità di fare a meno. Suscita forte avversione verso la persona che mette in pericolo dall'esterno la relazione piuttosto che attivare comportamenti amorosi e affettivi per migliorare la relazione in corso. Si perde di vista la propria insicurezza affettiva privilegiando l'andare contro l'intruso svalutando nel contempo i sentimenti della persona amata.

La possibilità di superare i sentimenti di gelosia passa attraverso

la sicurezza sulla propria amabilità a prescindere da un solo soggetto amato e dalla considerazione che l'altro non è mai di nostro possesso. In sostanza è necessario essere consapevoli che una buona relazione amorosa è possibile con molte persone diverse.

Competitività
Ciò che si vuole ottenere a scapito di altri

È l'aggressività nociva verso qualcuno che si vuole superare e sconfiggere per nascondere la propria fragilità e il sospetto di essere inferiori piuttosto che attivarsi per raggiungere i propri obiettivi. È spesso confessabile, anzi persino ostentata, come dimostrazione di forza e di determinazione. Si perde così di vista la propria insicurezza e la possibilità di migliorarsi.

La possibilità di superare sentimenti di competitività passa attraverso la consapevolezza che la sicurezza del proprio valore prescinde dal confronto con gli altri e, come per l'invidia, attraverso l'accettazione della mancanza e della frustrazione per ciò che non si ha.

Bisogna recuperare il senso storico e psicologico della propria unicità e trovare la realizzazione dei propri talenti individuali.

Cos'hanno in comune

Quando le persone sono pervase di gelosia, invidia e competitività perdono di vista la propria insicurezza e i propri limiti, guardano fuori anziché guardarsi dentro. In questo modo non affrontano le paure sottostanti (naturali e del tutto comprensibili nei diversi stadi della vita) di essere non amabili, senza valore o impotenti.

Preferiscono andare contro l'altro mettendo in secondo piano la propria umanità e i propri reali bisogni.

In sintesi

GELOSIA

Paura di perdere l'amore.

L'amore sottratto è il tradimento supposto o reale dell'amore infantile da parte dei genitori: paura dell'abbandono.

Il bisogno di base è l'amore incondizionato.

COME SI SUPERA

Ricuperare la convinzione della propria amabilità a prescindere dalla relazione attuale: si può sempre essere amati da altre persone.

Capire i motivi delle separazioni come differenze di bisogni non di propria incapacità.

INVIDIA

Paura di non essere di valore.

La ricerca del valore fuori di sé deriva da genitori insoddisfatti di ciò che avevano nella vita, e spesso dunque anche dei figli.

Il bisogno di base è di essere importanti e di valore.

COME SI SUPERA

Ricuperare ciò che si ha e si è e i propri bisogni umani. Godere il presente e riconoscere le proprie competenze e capacità.

Sviluppare emulazione e ammirazione per l'altro che possiede le qualità cercate. Essere realistici con il proprio ideale dell'Io.

COMPETITIVITÀ

Paura di essere inferiori e impotenti.

I figli combattono fra loro per avere dai genitori un affetto percepito come residuo e non sufficiente per tutti.

Il bisogno di base è di essere importante e amato per ciò che si è.

COME SI SUPERA

Indirizzare la propria energia per scoprire gli obiettivi propri a prescindere dal confronto con gli altri.

Collaborare per crescere. Il confronto si può fare solo con se stessi perché gli esseri umani sono incomparabili e il loro valore è unico.

La paura di perdere amore, valore e potenza è naturale, è un'emozione genuina che tutti provano e dunque deve essere riconosciuta come accettabile, anche e soprattutto nei bambini, purché si intervenga per rafforzare ciò che la paura segnala essere in pericolo. E si intervenga dunque sul problema non sul sintomo. La paura così può essere ridotta e non diventare gelosia, invidia e competitività.

Considerazioni finali

Viviamo in una società del desiderio orientata verso una rincorsa continua di ciò che non abbiamo e che, una volta ottenuto, ne vede svanirne l'importanza in direzione di una nuova, ennesima, meta. È il consumismo del desiderio che viene deviato verso "oggetti". Se invece riflettiamo su cosa fino a ora ci ha dato felicità nella vita scopriamo solidarietà, vicinanza, cooperazione e riconoscimento da parte degli altri. Sono tutte situazioni che gelosia, invidia e competitività finiscono per minare.

> Quando mai si pretenderebbe da un cigno una delle prove destinate al leone? In che modo un brano del destino di un pesce si inserirebbe nel mondo del pipistrello? Pertanto fin da bambino credo di aver pregato soltanto per la mia difficoltà, che mi fosse concessa la mia e non, per errore, quella del falegname, o del cocchiere, o del soldato, perché nella mia difficoltà voglio riconoscermi.
>
> Rainer Maria Rilke

Bibliografia essenziale

Alberoni F. e Veca S (1992). L'altruismo e la morale, Garzanti, Milano

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

Berne E. (1967). A che gioco giochiamo, Bompiani, Milano

Epstein J. (2006). Invidia, Raffaello Cortina, Milano

Giusti E. e Frandina M. (2007). Terapia della gelosia e dell'invidia, Sovera, Roma

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

Klein M (1957). Invidia e gratitudine, Giunti, Firenze:

Magrograssi G. (2005). I giochi che giochiamo, Baldini e Castoldi, Milano

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

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

Piccinino G. e Natoli Casalegno D. (2010). Amore limpido, Erickson, Trento

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

Piccinino G. (2016). Nati per amare. Deterioramento e riattivazione della pulsione affettiva, Mimesis, Milano

Recalcati M. (2012). Ritratti del desiderio, Raffaello Cortina, Milano

Sennet R. (2012). Insieme. Rituali, piaceri, politiche della collaborazione, Feltrinelli, Milano

Zanuso A: (2006). In debito e in credito, Baldini e Castoldi, Milano

L'autore

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

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

***Email:** piccinino.giorgio49@gmail.com*
***Sito internet:** www.piccininogiorgio.it, www.berne.it*

La mindfulness come pratica di consapevolezza nel lavoro del counseling

Dott. Maurizio Tomio *

Il contributo – il cui titolo trae ispirazione da due libri: un classico della psichiatria di Szasz,The Myth of Mental Illness, ed un classico della filosofia di Kierkegaard, La malattia mortale – intreccia riflessioni filosofiche, sociologiche e antropologiche prodotte da esponenti di spicco della storia del pensiero antico, moderno e contemporaneo, tra i quali: Platone, San Tommaso, Søren Kierkegaard, Hans G. Gadamer, Marcel Mauss (antropologo e sociologo, 1872-1950), Thomas Szasz (psichiatra, 1920-2012), Serge Latouche (economista e filosofo, 1940), Bernard Stiegler (filosofo, 1952). Il fine è di mostrare che l'etica del counseling, intesa come prassi metodologica e approccio all'uomo, corrisponde ad esigenze reali dell'esistenza umana. Assumendo che la sofferenza sia un "attributo costitutivo" dell'uomo e che le difficoltà specifiche ed attuali costituiscano una norma (nel senso statistico di "massimamente frequente") nell'intero arco d'esistenza, si intende mostrare che il counseling agisce nel contesto della "normale sofferenza" differente da quello della "patologica sofferenza": un dualismo reale e ben definito. La sofferenza, come "attributo costituente" dell'uomo, più che essere "curata", non essendo una malattia nel senso medico-clinico, dovrà essere riconosciuta e gestita attraverso, ad esempio, un approccio ermeneutico che nel counseling trova realizzazione.

Parole chiave: Sofferenza, filosofia, difficoltà, patologia

Durante il workshop è stato proposto, attraverso il canale esperienziale, l'utilità della pratica meditativa Mindfulness per la crescita personale del Counselor, e l'importanza della stessa come strumento di lavoro nella relazione d'aiuto.

La Mindfulness è una qualità della mente che può essere coltivata e sviluppata, insieme ad altri fattori come la concentrazione e la tranquillità, attraverso la meditazione. In particolare indica lo stato mentale di consapevolezza che si attiva portando l'attenzione alla propria esperienza psicocorporea così come si svolge momento per momento; un tipo di attenzione intenzionale, bilanciata, non giudicante, centrata sul presente e "partecipe", ossia unita e connessa con ciò su cui essa rivolge lo sguardo. Indica, quindi, una presenza mentale che permette di conoscere cosa stiamo sperimentando nel momento esatto in cui lo proviamo, senza esserne identificati o travolti.

Molte delle nostre difficoltà nascono dalla costante abitudine di pensare, ripensare e rimuginare sui nostri vissuti, lasciando che i pensieri si succedano in continuazione travolgendoci: attaccati alle costruzioni della mente rimaniamo invischiati come se esse costituissero delle realtà presenti, insormontabili.

Tendiamo a identificarci con pensieri, fantasie e stati d'animo che ci provocano sofferenza, creando con la nostra mente le basi della nostra infelicità. Allontanandoci da ogni consapevolezza, non sperimentiamo quasi mai cosa significhi essere in uno stato di presenza mentale. Raramente pensiamo al presente, e quando lo facciamo è spesso per preparare e pianificare il futuro, poiché il presente non è mai il nostro fine, ma solo l'avvenire. Viviamo molto nel passato e anche nel futuro, ma in effetti non viviamo mai: preparandoci sempre a rincorrere la felicità inevitabilmente cadiamo nell'infelicità. Saper tornare al momento presente consente invece di sentirsi davvero autenticamente vivi, liberi

dai blocchi del passato e dalle anticipazioni del futuro.

Praticare Mindfulness ci insegna a prestare attenzione al flusso della percezione, piuttosto che all'interpretazione di ciò che accade, permettendo di percepirci sintonizzati ad ogni attimo della nostra vita, così come siamo. Significa allenare una vigile consapevolezza verso ciò che entra nel campo della percezione, senza lasciarsi andare in ragionamenti, giudizi, o tentativi di spiegazione. Praticare ci conduce a guardare la realtà con gli occhi di un bambino, pieni di stupore e curiosità, di meraviglia e amore per le novità.

Mindfulness è discernimento, consapevolezza, attenzione non giudicante e partecipe: unita a ciò che c'è ora, con pienezza di cuore, pace, accettazione e fiducia."

Bibliografia

Goldstein J., Kornfield J., (1998), Il cuore della saggezza, Ubaldini

Kabat-Zinn J., (2006), Dovunque tu vada ci sei già, Tea, Milano

Kabat-Zinn J., (2008), Riprendere i sensi, Corbaccio, Milano

Kabat-Zinn J., (2008), Vivere momento per momento, Corbaccio, Milano

Goldstein, J., (1995), La pratica della libertà, Astrolabio Ubaldini, Roma

Goldstein, J., (2003), Un solo Dharma, Astrolabio Ubaldini, Roma

Pensa, C., (1994), La tranquilla passione, Astrolabio Ubaldini, Roma

Pensa, C., (2002), L'intelligenza spirituale, Astrolabio Ubaldini, Roma

Epstein M., (1996), Pensieri senza pensatore, Astrolabio Ubaldini, Roma

Epstein M., (1999), Lasciarsi andare per non cadere in pezzi, Neri Pozza

Epstein M., (2002), La continuità d'essere, Astrolabio Ubaldini, Roma

Segal Z., Williams M., Teasdale J., (2009), Mindfulness, Boringhieri

Welxood, J., (1989), L'incontro delle vie, Astrolabio Ubaldini, Roma

Siegel D.J.,(2006), Mindfulness e cervello, Raffaello Cortina Editore, Milano

Bonecchi, A., (1991) (a cura di) Psicoterapia e meditazione, Mondadori, Milano

Schwartz, J., (1997), Il cervello bloccato. Longanesi – Milano

Watts, A. W., (1978), Psicoterapie orientali e occidentali. Ubaldini Editore – Roma

Mele, S., (2010) La relazione mente-corpo. Embodiment, mindfulness, neurofenomelogia.di Mele Stefania. Libreriauniversitaria.it

Shapiro, S., Carlson, L., (2012), L'Arte e la Scienza della Mindfulness, Piccin Editore

L'autore

** **Dott. Maurizio Tomio**: socio fondatore del Centro Counseling Integrato. Medico, Specialista in malattie Polmonari, Counselor Trainer Psicosomatico ad indirizzo Dinamico Bio-Integrato. Acquisisce varie competenze formative nel campo della medicina Psicosomatica e Archetipica, della Medicina Complementare, dell'Ipnosi Ericksoniana e in Procedure Immaginative, integra da sempre l'approccio della Medicina Tradizionale Occidentale sia con Tecniche provenienti dalla Filosofia Orientale come l'Agopuntura e la Mindfulness, sia con l'approccio energetico attraverso lo studio delle Costellazioni Familiari Sistemiche e del Reiki. Interessato di insegnamento buddista, sostiene l'integrazione con la psicologia occidentale. Appassionato di natura è sempre alla ricerca di connessioni tra l'individuo e l'energia che lo circonda.*

Workshop corporeo
Con-tatto emotivo: dall'estetica personale all'etica professionale

Marianna Turriciano *

Tra le competenze di base di un counselor ci sono la capacità di riconoscere la legittimità del mondo dell'altro e la responsabilità di agevolare la costruzione di relazioni empatiche.

Nella Terapia della Gestalt (F. Perls), il corpo è considerato come un canale preferenziale di accesso al mondo emotivo, in una concezione integrata dell'organismo.

Utilizzando il linguaggio analogico è possibile potenziare la propria capacità creativa di esprimersi e comunicare, come punto di partenza per creare un contatto empatico con l'altro.

Partendo dall'ascolto di sé, attraverso la voce, lo sguardo e i gesti, è possibile sviluppare la propria capacità di essere contemporaneamente in contatto con sé e con l'altro, attivando una presenza consapevole e responsabile.

Il rispetto per un'estetica personale, che si manifesta a tutti i livelli dell'esperienza, nella relazione di Counseling diventa una questione di etica personale e professionale.

Parole chiave: Contatto, Counseling, Empatia, Etica professionale, Terapia della Gestalt, Workshop corporeo

Un'incrinatura nella voce, l'incontro di uno sguardo, il movimento fugace di un gesto. Pochi attimi possono svelare un intero mondo personale. Un mondo di emozioni, bisogni, desideri, convinzioni, significati, ideali, aspettative. Un mondo soggettivo.

Estetica, dal greco "αἴσθησις", significa "sensazione, percezione". Originariamente, l'estetica è l'aspetto della conoscenza che riguarda

l'uso dei sensi. Si parte da un sentire per distinguere ciò che è bello per sé e costruire la propria visione del mondo. Un sentire personale.

Nell'approccio umanistico-esistenziale della psicologia, è importante un'estetica relativa, soggettiva, poiché uno dei suoi principali fondamenti è il valore riconosciuto all'individualità.

Una delle più importanti qualità del counselor è la capacità di entrare in contatto con il mondo dell'altro, che significa innanzitutto essere capaci di sentire, percepire, pensare *come* se fossimo l'altro, senza giudicare o interpretare. Rogers (1959) parla di empatia come di un processo, un modo d'essere con l'altra persona senza identificarsi con l'altro, rimanendo quindi in contatto anche con se stessi. L'altra componente fondamentale dell'empatia è la capacità di trasmettere all'altro questa comprensione del suo mondo interno. E affinché tutto questo avvenga, è importante sviluppare la propria capacità di ascoltarsi ed esprimersi.

Partendo dall'ascolto di sé, l'obiettivo di questo workshop è stato quello di sperimentare la propria capacità di essere contemporaneamente presente a sé e all'altro, attivando un contatto autentico e accettante, al di là delle parole. Il linguaggio analogico, infatti, è un canale molto più potente di quello logico, sebbene quest'ultimo sia spesso preferito dalla nostra società. Attraverso la voce, lo sguardo e i gesti, lo scopo è stato parallelamente quello di potenziare la propria capacità creativa di comunicare ed esprimersi, e creare un contatto empatico come base per un atteggiamento professionale etico.

E allora, dopo una breve presentazione e introduzione al lavoro, l'esperienza è iniziata.

Presentarsi utilizzando la voce, esprimendo con dei suoni lo stato emotivo del momento. Muoversi liberamente per la stanza, parlando un linguaggio senza senso. Incontrare l'altro danzando, seguendo i suoi

passi per poi guidarlo alla scoperta dei propri movimenti. Raccontare la propria storia attraverso il corpo, con l'accompagnamento di un sottofondo musicale accuratamente selezionato e preparato in relazione alle diverse fasi del lavoro proposto. Dopo un primo momento dedicato a facilitare la coesione del gruppo, i partecipanti sono stati guidati in un percorso che è iniziato con l'entrare gradualmente in contatto con sé, per poi lavorare a coppie o in triplette. Pian piano l'energia ha cominciato a muoversi e in diversi momenti si è creata quell'intimità che ogni incontro profondo porta con sé.

Il lavoro corporeo costituisce parte integrante dell'approccio della Terapia della Gestalt, poiché l'organismo è considerato nella sua totalità. L'attenzione al corpo è costante ed è spesso utilizzato come porta d'ingresso per entrare in contatto con il mondo emotivo. Attivare un atteggiamento gestaltico significa diventare completamente consapevoli di noi stessi e dell'ambiente circostante, assumendosi la responsabilità del proprio essere-nel-mondo. In un'ottica professionale, questo si traduce in un atteggiamento etico verso i clienti, che vengono accolti nella loro singolarità e complessità, agevolati nella propria autoesplorazione e autoaccettazione, e sostenuti nel loro processo di crescita e autonomia. In una visione più ampia, a livello sociale, questo atteggiamento etico concorre positivamente alla creazione di relazioni empatiche e responsabili, che influenzano la qualità della nostra vita.

Grazie alla voglia di mettersi in gioco, la stanza si è pian piano trasformata in uno spazio in cui usare la propria creatività e sensibilità per attivare un'autentica presenza empatica, culminata in una condivisione ricca di emozioni intense.

Alla fine, paura, divertimento, dolore, entusiasmo, gioia, commozione, sorpresa e gratitudine, sono emersi a conclusione del tempo passato insieme.

Bibliografia

Clarkson P. (1989). Gestalt Counseling in Action. London: Sage Publications. (trad. it.: Gestalt Counseling. Roma: Sovera Multimedia, 1992).

Naranjo C. (1999). La via del silenzio e la via delle parole. Roma: Casa Editrice Astrolabio.

Perls F.S. (1947). Ego, Hunger and Aggression. London: George Allen & Unwin, Ltd. (trad. it.: Io, la fame, l'aggressività. Milano: Franco Angeli, 1995).

Rogers C.R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships. In Koch S., editor, Psychology: A study of a science. Vol. 3. San Francesco: McGraw-Hill, pp. 184-256.

Rogers C.R. (1977). On Personal Power. New York: Delacorte Press. (trad. it.: Potere personale. Roma: Casa Editrice Astrolabio, 1978).

Rogers C.R. (1980). A Way of Being. Boston: Houghton Mifflin Company. (trad. it.: Un modo di essere. Firenze: Giunti Editore, 2012).

Watzlawick P., Beavin J.H. and Jackson D.D. (1967). Pragmatics of Human Communication. New York: W.W. Norton & Co. (trad. it.: Pragmatica della comunicazione umana. Roma: Casa Editrice Astrolabio, 1971).

L'autrice

** **Marianna Turriciano**: sono Professional Counselor, Psicologa ad indirizzo umanistico esistenziale, e Psicoterapeuta della Gestalt in formazione.*

Durante questi anni ho partecipato a seminari e residenziali formativi esperienziali con psicoterapeuti gestaltisti italiani e francesi, con cui continuo la mia formazione.

Ho lavorato in diversi contesti pubblici e privati, dalla casa di cura, alla scuola, ai servizi di reinserimento per persone tossicodipendenti e con disagio psichico. Attualmente lavoro nell'ambito dell'accoglienza di persone richiedenti protezione internazionale.

Affascinata da tutte le vie che pongono l'attenzione sulla persona, pratico la meditazione, mi interesso di Comunicazione Non Violenta e sono Pratictioner iscritta al Registro Internazionale della Fondazione Dr. E. Bach.

Propongo workshop e percorsi individuali che mirano al potenziamento di risorse e abilità per migliorare la propria qualità di vita. Collaboro con diversi colleghi per contribuire alla diffusione di una cultura dell'ascolto, di una comunicazione efficace e di un'educazione relazionale centrata sul contatto. Vivo e lavoro a Bologna.

***Email:** marianna.turriciano@gmail.com*
***Telefono:** +39 348 0388484*

Introduzione alla carta del counseling: l'intelligenza dell'azione e la condivisione del sapere, la vera sfida per il futuro del counseling in Italia

Alessandra Caporale *

In questo articolo si riporta l'intervento introduttivo alla presentazione della Carta di Assago.

L'intervento mira a sottolineare l'importanza dell'essere "professionisti riflessivi" partendo dalla teoria di Schön e si definisce il senso della "Carta di Assago" sottolineandone il carattere dinamico e le potenzialità in divenire. Nei giorni del convegno, infatti, siamo stati protagonisti di un evento straordinario: Counselor, Psicologi e Psicoterapeuti insieme uniti dalla volontà di condividere una forma di sapere che nasce dalla narrazione e che si sviluppa e amplia la sua prospettiva nell'intreccio del racconto altrui, fino ad arrivare ad una comprensione ancora più profonda che trova la sua sintesi, di questo momento, nella carta del counseling. Sottolineo di questo momento, perché questa carta condivisa è da intendersi, dal mio punto di vista, come un sistema estremamente dinamico, come lo stimolo ad intraprendere un percorso di costante riflessione nell'azione e a compiere lo sforzo a tradurlo, di volta in volta, in racconto condiviso.

Parole chiave: Carta di Assago, Counseling, condivisione del sapere

Molti di noi, almeno una volta nella vita, hanno ricevuto in regalo o acquistato un puzzle.

Un puzzle comprato in un negozio è tutto contenuto in una scatola, sulla scatola abbiamo l'immagine finale e siamo certi che con costanza e impegno, arriveremo lì, possiamo verificare costantemente il nostro operato e sappiamo che ogni pezzo , prima o poi, finirà anche solo per inerzia al suo posto.

Non è accaduta la stessa cosa quando abbiamo deciso di avvicinarci al counseling, non è accaduto quando ci siamo iscritti ad un corso, ancora meno quando abbiamo cominciato a sederci davanti ad una o più persone. Ho buone ragioni per credere di non essere stata l'unica a trovarmi nella situazione di avere una scatola e sapere che c'è un puzzle da comporre, avere la consapevolezza che non si tratta certamente di bambi a pezzi giganti , ma di uno di quei puzzle che sarebbe meglio comporre in compagnia degli zii o di mamma e papà, (tipo New York in 3d) perché intuisci che ci vorrà del tempo, soprattutto perché ti manca un'indicazione fondamentale: l'immagine finale da ricomporre stampata sulla scatola...

Ed è a quel punto che realizzi di essere invitato a stare dentro un processo e a goderti il viaggio. Hai dei pezzi a disposizione, alcuni ti sembra valga la pena mantenerli e incastrarli con altri, li accosti, li scosti, li riordini e ciò che emerge è che con gli stessi pezzi, di volta in volta, puoi dar vita a tante immagini , più o meno perfette e che il rischio che ti manchi un pezzo per rendere un'immagine completa e coerente, può diventare alternativamente molto frustrante o fonte di grande ispirazione.

Allora viene da chiedersi : Quanto lavoro tocca fare a noi counselor prima di arrivare alla nostra meta? Quanto dovremo lavorare ancora per definire questa identità? E mentre lo dico mi sorge il dubbio che la mia domanda sia obsoleta e retorica, per almeno

Due buone ragioni:

La prima risiede nella personale convinzione che ogni professionista dovrebbe accostarsi al proprio puzzle rifiutandosi di replicare un'immagine stampata su un cartone, non solo i counselor

La seconda riguarda la fiducia nel fatto che, immagini individuali e collettive generano apprendimento e che il movimento che ne deriva diventa uno stimolo per riflettere e rendere le nostre azioni una base imprescindibile per l'epistemologia professionale.

Negli ultimi tempi mi sono appassionata alle teorie di Donald Schön, professore dell'MIT di Boston, sul professionista riflessivo. Sostanzialmente Schön afferma che i professionisti migliori sanno più di quanto riescano effettivamente ad esprimere e che questa forma di sapere emerge chiaramente nelle sfide che i professionisti affrontano quotidianamente nel proprio lavoro e alle quali rispondono con una forma di improvvisazione e adattamento che deriva dalla pratica e da una conoscenza tacita, piuttosto che dal sapere accademico (Schön, 1993). Prendiamo per esempio, un jazzista durante una jam session, che improvvisa mescolando strutture acquisite con risposte immediate alle sorprese lanciate dagli altri musicisti e lo fa nel corso dell'azione, rendendo quel momento unico, spontaneo, intuitivo. Tutta la conoscenza si riversa nell'azione in modo tacito e implicito e allo stesso tempo la conoscenza si modifica per adattarsi alla situazione.

Nella sua attività di ricercatore e consulente, Schön ha centrato gran parte delle sue riflessioni sul superamento della dicotomia tra il pensiero e l'azione, tra il sapere e il fare, tra il decidere e l'attuare cercando di dimostrare come tutte queste dimensioni siano presenti nello stesso momento e dovrebbero guidare il professionista verso un'azione consapevole.

Ha anche evidenziato come in tutti i settori si sia verificato un fallimento della razionalità tecnica, nelle professioni, il fallimento della pretesa che ogni cosa prenda la forma di un "protocollo" che trae la sua legittimità da standard generali, questo assunto ha mostrato e continua a mostrarci tutta la sua fragilità, nel momento in cui i professionisti di ogni settore hanno cominciato a scontrarsi con i primi fallimenti e con la realtà sempre più complessa, imprevedibile e unica.

I professionisti non possono limitarsi ad applicare criteri "oggettivi", ricostruendo un'immagine fissa, ma devono essere in grado di leggere i contesti e di confrontarsi con le proprie azioni in ogni situazione attuando quella che Schön definisce un mix tra la "conoscenza nell'azione" e la "riflessione in azione" (Schön, 1993) . L'azione possiede quindi una sua intelligenza che è autonoma seppur non separata dal sapere accademico. Perché è proprio nell'azione che valutiamo, tra le tante cose, la pertinenza del sapere a quella situazione concreta e se necessario quel sapere viene sacrificato in nome dell'esperienza concreta.

Ma perché vi sto parlando di questo?

Perché in questi ultimi tre giorni abbiamo cercato, insieme, di dare risposte a tutte queste dimensioni e lo abbiamo fatto in un modo che ci contraddistingue che è l'amore per la narrazione, per la dignità del pensiero e delle parole che restituiscono senso alle nostre esperienze .quella forma di pensiero che non è data semplicemente dalla nostra rete neuronale , dal calcolo, o dal sapere razionale, ma attraverso il confronto abbiamo cercato di mettere in parole anche il gesto spontaneo, simile a quello che orienta e guida il vasaio che dà forma al vuoto e che non trova certo la sua cittadinanza nel sapere accademico, se non nella sua forma primaria.

In questi giorni siamo stati protagonisti di un evento straordinario:

Counselor, Psicologi e Psicoterapeuti insieme con la volontà di condividere una forma di sapere che nasce dalla narrazione e che si sviluppa e amplia la sua prospettiva nell'intreccio del racconto altrui, fino ad arrivare ad una comprensione ancora più profonda che trova la sua sintesi, di questo momento, nella carta del counseling.

Sottolineo di questo momento, perché questa carta condivisa è da intendersi, dal mio punto di vista, come un sistema estremamente dinamico, come lo stimolo ad intraprendere un percorso di costante riflessione nell'azione e a compiere lo sforzo a tradurlo, di volta in volta, in racconto condiviso. Quello che auspico è che la nostra categoria professionale non arrivi mai a trincerarsi dietro un sapere meramente tecnico e protocollato e interpreto tutto quanto è emerso, in questi giorni insieme, come una rivoluzione e una risposta gentile, alla tendenza sempre più diffusa di utilizzare la parola per trasformarla in informazione tecnica e sterile, in cui spesso si cerca di forzare la lettura dei processi per farli rientrare in certezze prestabilite.

Questi tre giorni sono anche la risposta a chi privilegia la funzione strumentale del linguaggio anziché valorizzarne la funzione di sorprendente rivelazione. Mi riferisco ai tanti blog, articoli, proclami che ci hanno visto protagonisti di una campagna diffamatoria subito dopo la sentenza del TAR di cui tanto abbiamo discusso, parlato e più o meno segretamente "sofferto", non solo in questi giorni. Mi riferisco a una parte , fortunatamente solo una parte, degli psicologi italiani che hanno relegato il confronto sul livello dell'informazione, peraltro spesso manipolata ad arte, trincerandosi dietro certezze liquide, rinunciando all'impatto evolutivo che la parola possiede per tutto il genere umano, l'impatto che deriva dal suo intento più nobile che è quello generativo di possibilità e di incontro autentico, una base inalienabile per ogni professionista che coltivi l'ambizione di rapportarsi all'alterità.

Ho la convinzione profonda che il futuro del counseling in Italia sia strettamente connesso al potenziamento della nostra capacità di generare un pensiero critico e una riflessione sulle nostre azioni e di saperle condividere con onestà, osservando senza giudizio, i limiti e gli errori commessi, così come i successi e le potenzialità. Il futuro del counseling è affidato alla generosità che saremo in grado di sviluppare, consapevoli del fatto che condividere la conoscenza genera valore, un valore molto più potente ed evolutivo di quello dato dal trattenere scoperte e intuizioni per paura di perderne la genitorialità, e la dimostrazione è oggi sotto i nostri occhi.

Il capitale intellettuale, il bagaglio delle esperienze, la curiosità e le scoperte sono esperite e coltivate dal singolo ma dal mio punto di vista devono considerarsi patrimonio dell'umanità.

Nel 1975, Pasolini in un articolo pubblicato negli Scritti corsari, parla della "scomparsa delle lucciole" e utilizza questa metafora per denunciare un periodo culturalmente povero di innocenza e umanità.

Le lucciole, con la loro intermittenza offrono aperture improvvise e spazi liberi, mi piace pensare a noi qui oggi nell'equinozio di primavera, come a lucciole dal bagliore intermittente che si muovono nel buio e che attraverso fugaci lampi, si illuminano per ricordare una forma di resistenza alla cultura, al rifiuto del linguaggio sterile e di tutti gli stereotipi, una forma di resistenza a protezione della dignità di pensare e di esprimere parole che creano relazioni e storie personali e professionali.

Bibliografia

Bauman Z. (2003). Intervista sull'identità. Editori Laterza, Milano.

Pasolini P. (1975). Scritti Corsari. Garzanti Editore, Milano

Schön D. (1993). Il professionista riflessivo - Per una nuova epistemologia della pratica professionale. Edizioni Dedalo, Bari.

L'autrice

* ***Alessandra Caporale:*** *Counselor Trainer e Supervisor, Sociologa, sono Vice Presidente e socio Fondatore di Aicis-Promuovere Comunità Empatiche- Bologna, Presidente CoLap Emilia Romagna e membro del Direttivo Nazionale di Assocounseling. Negli ultimi 20 anni la mia attività principale è stata quella di aiutare singoli e comunità ad accedere al proprio potenziale sviluppando una maggiore consapevolezza delle proprie risorse interne ed esterne. Ho maturato una consistente formazione nell'ambito delle scienze umane, con particolare riferimento al counseling e alle sue applicazioni. Tutta la mia vita professionale, fino ad oggi, ha avuto come punto cardine l'obiettivo di promuovere la centralità dell'essere umano e il valore della relazione come fondamento per una società più empatica ed inclusiva, in ogni contesto.*

Il/la counselor...

- *è catalizzatore del cambiamento individuale e sociale che crea valore*
- *coltiva costantemente in sé curiosità, fiducia e responsabilità*
- *pratica un'epistemologia umile ed evita l'autoreferenzialità*
- *pratica un ascolto trasformativo della storia personale del cliente*
- *sa ascoltare le storie* "normali" *senza considerare l'altro come* "sbagliato"
- *crea ponti con le altre professioni per una sostenibilità più ampia del sistema sociale*
- *è in grado di comprendere e agire nella contemporaneità e nella multiculturalità*
- *è in grado di utilizzare le tecniche adeguate in relazione al contesto e di rispettare la centralità del cliente*
- *ha fiducia nel potenziale evolutivo dell'essere umano e ne agevola l'espressione*
- *realizza il suo percorso formativo in un equilibrio costante tra teoria, ricerca e pratica esperienziale lungo tutto l'arco della sua vita professionale*
- *utilizza tecniche fondate su una prospettiva evolutiva e di apprendimento finalizzate alla realizzazione del progetto di vita del cliente*
- *è in grado di personalizzare e adattare in modo creativo le tecniche di counseling in modo congruente rispetto a sé e al contesto in cui opera*

La "Carta di Assago"
Un punto di partenza

AssoCounseling
Associazione Professionale di Categoria

Il senso di una professione: le parole per dirlo. La costruzione della Carta di Assago

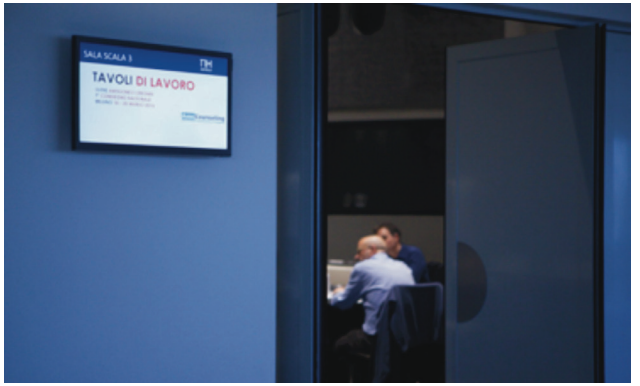
Alessandra Cosso ed Eliana Stefanoni *

Come si definisce il senso del fare professionale? Come raccogliere quel sapere, descritto dall'intervento di Alessandra Caporale come 'intelligenza del fare': "L'azione del professionista possiede una sua intelligenza che è autonoma seppur non separata dal sapere accademico"?

I manuali, le riflessioni teoriche, le definizioni mutuate dai modelli di intervento: tutti questi sono tentativi di tracciare i confini identitari di una professione, quella del counselor, che è allo stesso tempo una professione antichissima e di frontiera, che affonda le radici nel pensiero filosofico e le mani in un'epoca come la nostra in cerca di senso. In questo articolo si racconta l'esperienza della costruzione della Carta di Assago che ha avuto luogo durante il Convegno di AssoCounseling del 2016.

Parole chiave: Carta di Assago, Counseling, co-costruzione, identità, narrazione

Il VI Convegno organizzato da AssoCounseling nel marzo 2016 ha visto riunirsi attorno ad alcuni tavoli di discussione tematica alcune decine di professionisti del counseling che nella pratica quotidiana erano distanti per approccio, formazione di base, modello di intervento. Persino una delegazione di counselor EAC provenienti da vari Paesi europei si è unita al lavoro dei tavoli. Le differenze erano moltissime, la possibilità di fraintendere, non capirsi, non trovare un comune terreno di elaborazione, molto elevata. Ma questa volta le domande che i partecipanti si stavano ponendo erano essenziali e riguardavano i fondamentali di una professione che sono, devono essere terreno comune, conosciuto, condiviso.



E allora come fare quando si adotta linguaggi diversi per dire le stesse cose, quando si parte da paradigmi differenti, se pur tutti mirati allo stesso scopo, il benessere e la possibilità evolutiva del cliente? Come costruire una narrazione condivisa che sia al tempo stesso contenitore identitario e luogo di costante elaborazione del proprio sé professionale?

La metodologia di lavoro

Per riuscire nell'intento abbiamo sviluppato una metodologia composita che lavorasse su due livelli, uno logico e l'altro metaforico, permettendo a ogni tavolo di approfondire i temi su cui si concentrava su

due livelli di pensiero: quello narrativo e quello logico-razionale (Bruner, 1987). Di modo che si potesse procedere in un processo di sense-making che integrasse l'immaginario dei diversi approcci e modelli di intervento in modo libero, creativo, muovendosi su di un livello simbolico-metaforico. Allo stesso tempo però il racconto che ne è emerso si è dovuto confrontare con la rappresentazione della realtà, con i problemi concreti e quotidiani che ogni giorno i counselor affrontano nel mondo reale.

Fare dialogare tra loro gli immaginari per poi calarli nella realtà: è stato questo l'impegno con i tavoli tematici, impegno che ha richiesto due giornate di lavoro intenso e appassionato a tutti i partecipanti. Il risultato è stato distillato in un documento, la Carta di Assago, che si è posta come luogo di riflessione continua sulla professione. Il lavoro dei tavoli si è svolto tra il venerdì pomeriggio e il sabato, ogni tavolo aveva un facilitatore esperto che guidava il gruppo in un processo studiato per ottimizzare il tempo a disposizione, permettere una elaborazione di senso e raggiungere gli obiettivi del tavolo di lavoro.

Gli obiettivi erano essenzialmente due:

1) attivare un confronto dal quale far emergere un documento di massimo due cartelle (utile per gli atti del convegno e per la presentazione in plenaria prevista per la domenica mattina)

2) far emergere dei punti chiave da inserire nella "Carta condivisa del counseling".

Un racconto identitario che ad Assago ha mosso i primi passi ma che continuerà a evolvere nel tempo (il convegno del 1-2 aprile 2017 infatti segnerà un secondo passaggio in questa direzione).

Ma vediamo nel dettaglio la metodologia utilizzata.

I 5 tavoli

Raccoglievano ciascuno una decina di colleghi ed erano dedicati ciascuno a un tema fondamentale che impatta la professione:

- Le tecniche del counseling
- Le caratteristiche umane e le abilità personali del counselor
- I valori, l'etica e i principi deontologici
- Le buone pratiche e il confronto con le esperienze europee e le prospettive culturali e applicative nel futuro del counseling
- Il percorso di formazione

I tavoli sono stati organizzati per lavorare ciascuno con un facilitatore che ha accompagnato il processo di sense-making (costruzione di senso) all'interno del pensiero di gruppo. Oltre ad Alessandra Cosso ed Eliana Stefanoni che hanno facilitato l'intero processo, a gestire i diversi tavoli hanno contribuito Dianora Casalegno, Roberta Lorenzini e Giorgio Piccinino.

Per evitare troppa risonanza nella sala, il processo è stato pensato per coinvolgere i membri del gruppi in discussioni di 2, massimo 3 persone per volta. Inoltre si è pensato di utilizzare, come già scritto, una

tecnica mista: in ogni tavolo una parte dei partecipanti (sottogruppo 1) ha lavorato su una mappa mentale concettuale (Rico, 2000; Cosso, 2013), una modalità più creativa e meno razionale che permette di rappresentare e mettere in relazione gli immaginari delle persone. Una seconda parte (sottogruppo 2) ha lavorato con una tecnica di Dialogo Interno/esterno, più razionale e mirata a stimolare il pensiero critico.

Ciascun membro del tavolo è arrivato con dei materiali da condividere e ha trovato sul tavolo altri materiali da elaborare con i compagni di lavoro.

Nel pomeriggio di venerdì si è lavorato in ogni tavolo sull'elaborazione dei contenuti con queste due diverse modalità: ogni tavolo è stato diviso in due gruppi e ciascun gruppo in coppie (o trii). Il sabato si è proceduto ad assemblare i contenuti in vista della presentazione dei risultati che nella serata i gruppi dovevano fare al Direttivo di Assocounseling.

Ecco nel dettagli i passaggi del processo.

VENERDÌ

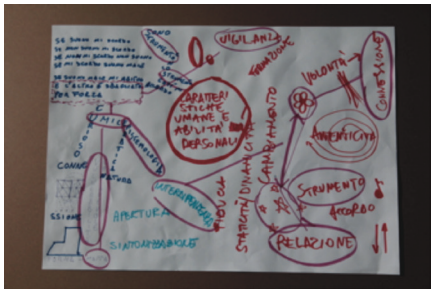
Breve presentazione dei componenti del tavolo. Subito dopo ogni tavolo si è diviso in due sottogruppi che si sono spartiti i materiali, ciascuno usando una tecnica diversa per elaborarli:

Tecnica 1 MIND MAP (per esplorare l'immaginario) – facilitata da Alessandra Cosso

Si è diviso il sottogruppo in coppie e ogni coppia (o terzetto in base a quanti sono) ha letto e analizzato una parte del materiale documenta-

le. Poi, insieme, seguendo le istruzioni e i passaggi dati dal facilitatore, hanno buttato giù su un foglio in forma destrutturata (Cosso, 2013) tutte le suggestioni/idee/concetti ecc che il materiale esaminato ha suscitato loro. Alla fine ne è emerso un foglio pieno di parole, concetti, disegni, simboli, scarabocchi buttati a caso intorno al tema di base (Klauser, 1987).

Utilizzando un processo di clusterizzazione (Rico, 2000), a questo punto ogni coppia ha una mappa mentale con al primo livello le parole chiave e al secondo livello i concetti legati alle parole chiave Esempio:



Entro la sera di venerdì il sottogruppo delle mappe mentali di ogni tavolo aveva condiviso le mappe e, non senza fatica e un confronto serrato, ricercando le connessioni e i concetti simili/vicini tra tutte le mappe, le aveva riunificate in un'unica mappa mentale del tavolo da condividere con il resto del tavolo il giorno successivo (processo di riclusterizzazione).

Tecnica 2: DIALOGO interno/esterno (per tenere conto della realtà) – facilitata da Eliana Stefanoni

Contestualmente si era diviso il sottogruppo 2 di ogni tavolo in coppie e ogni coppia (o terzetto in base a quanti erano grandi i gruppi) aveva preso una parte del materiale, compresa la "lista delle criticità" stilata dal Direttivo Assocunseling per quel tema. Ogni coppia ha letto e analizzato la sua parte del materiale documentale analizzando i punti rilevanti con due prospettive:

Prospettiva interna	***Prospettiva esterna***
Come noi vediamo dall'interno la figura del counselor (o del counseling) in relazione al tema trattato dal gruppo.	*Come ci vedono dall'esterno (o come vorremmo che ci vedessero). Per esterno si intende: gli psicologi, le istituzioni, i clienti, ecc..*

Ogni coppia ha poi presentato il suo lavoro al sottogruppo del tavolo che sta lavorando con questa tecnica. Il gruppo ha esaminato i punti emersi a livello interno (cercando punti in comune ecc.) e ha steso una lista unica di punti, la stessa cosa è stata fatta a livello esterno.

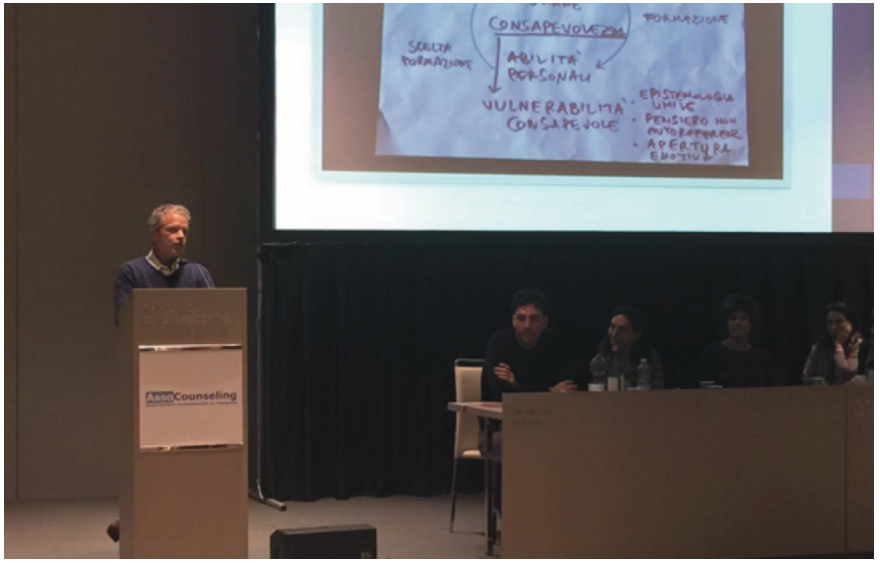
Entro venerdì sera gruppo ha poi trovato il modo di integrare le due prospettive su ogni punto e selezionare le integrazioni e le sintesi che riteneva più efficaci.

SABATO

Ogni tavolo ha messo a confronto il lavoro dei due sottogruppi, successivamente si è proceduto alla stesura congiunta del documento Word del tavolo (secondo uno schema di riferimento dato) e di conseguenza, dei 4-5 bullet point che ne riassumevano l'essenza.

In un box a parte sono stati indicati gli aspetti critici, domande a cui AssoCounselingdovrebbe trovare una risposta (o linee guida) e che possono diventare spunti per altri tavoli di lavoro durante il resto dell'anno.

Alle 17,30 del sabato c'è stata la presentazione al Consiglio di Presidenza AssoCounselingdei diversi documenti Word e dei punti di attenzione da parte di ogni tavolo. Nelle ore successive il Direttivo, insieme ai facilitatori del processo ha distillato quanto emerso dai diversi documenti in un documento finale, la cosiddetta Carta di Assago.



La mattina successiva la Carta è stata presentata davanti all'assemblea dei soci dal Consiglio di Presidenza di Assocounseling, da un rappresentante di ogni tavolo e dai responsabili del processo.

Bibliografia

Bruner J (1986). La mente a più dimensioni. Laterza, Roma.

Camoglio M. - Cardosso M.A. (1996).Insegnare e apprendere in gruppo. Il cooperative learning, LAS, Roma.

Cosso A.(2016). 'They say I am my own story. Then, how can I change the plot?' in Matters of Telling: The Impulse of the Story, Inter-Disciplinary Press, Oxford, 2016.

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 (2013).Raccontarsela, copioni di vita e storie organizzative, la narrazione per lo sviluppo individuale e di impresa, Lupetti, 2013

Hubert Jaoui (2000). La creatività. Istruzioni per l'uso, FrancoAngeli, Milano.

Klauser H.A (1987). Writing on Both Sides of the Brain: Breakthrough Techniques for People Who Write Paperback. New York, Harper Collins

Liotti, G. (2005). La dimensione interpersonale della coscienza, Carocci Editore, Roma.

Lucchini A (2005). La magia delle scrittura, Milano, Sperling & Kupfler.

Rico G. L. (2000). Writing the Natural Way: Turn the Task of Writing into the Joy of Writing. New York, Tarcher/Putnam Books.

Retrieved from : https://thesarcasticmuse.com/2015/01/29/clustering-and-mindmapping-for-writers/

Le autrici

** **Alessandra Cosso**. Supervisor Counselor, Executive coach e giornalista professionista, è consulente d'impresa ed esperta di Narrazione e Comportamento organizzativi. Esperta di narrazione copionale, facilita l'esplorazione e l'evoluzione dei racconti identitari organizzativi, individuali e di gruppo. Dal 2011 dirige l'Osservatorio di Storytelling, ha fondato e dirige la rivista Narrability Journal ed è vice direttore della Rivista Italiana di Counseling. Al M.U.S.T di Pavia insegna Dinamiche Psicosociali dei Racconti Organizzativi ed è Presidente dell'Advisory Board del Master. È nelle Faculty di Fondazione Istud e di Scuola Holden, insegna tecniche narrative allo IULM, ai Narrability Labs dell'Osservatorio e al Centro Berne di Milano. È autrice di numerose pubblicazioni, tra cui: Raccontarsela - Esplorare copioni e storie organizzative per lo sviluppo individuale e d'impresa, ed. Lupetti, 2013; "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 e 'They say I am my own story. Then, how can I change the plot?' in Matters of Telling: The Impulse of the Story, Inter-Disciplinary Press, Oxford, 2016.*

** **Eliana Stefanoni.** Supervisor Counselor, partner di Kiai, formatrice, e coach, progetta e realizza percorsi di sviluppo, individuali e di gruppo, mirati alla valorizzazione delle persone e delle loro capacità personali e professionali. Per imprenditori e per aziende multinazionali ha seguito numerosi progetti di mappatura e sviluppo delle competenze, cambiamento culturale e sviluppo manageriale. Specializzata in interventi di coaching individuale e di team finalizzati a favorire i processi di cambiamento e il pieno utilizzo delle potenzialità relazionali e comportamentali. Insegna Business Coaching e Gestione delle emozioni alla Scuola Universitaria professionale della Svizzera Italiana.*

È co-autrice del libro "Le buone pratiche di counseling", Franco Angeli e di "Multiculturalità, creatività e vantaggio competitivo: strumenti operativi per il cross cultural management" - BRIEF (Biblioteche. Risorse, Innovazione, Equità, Flexicurity).

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: 9772284425022-70306
Vol. 4 – Num. Speciale – Marzo 2017
Copia gratuita

Edita da
AssoCounseling – Via Lorenzo Di Credi, 20 – 50136 Firenze

Direttore responsabile & Editor
Edoardo Bracaglia

Vicedirettore& Deputy Editor
Alessandra Cosso

Redazione - rivistaitalianacounseling@assocounseling.it
Jessica Bertolani, Alessandra Callegari, Lucia Fani, Giorgio Lavelli
Pier Lodigiani, Michele Rocco, Tommaso Valleri

Autori
Anna Maria Angeramo, Francesco Aprile, Fernando Battista, Sara Bergomi,
Edoardo Bracaglia, Laura Bulleri, Alessandra Caporale, Mauro Cecchetto,
Lucia Centolani, Elisa Chechile, Alessandra Cosso, Gioia De Marzi, Francesca De Santi,
Ilaria Di Donato, Lucia Fani, Sabrina Rossana Ferrari, Grazia Fortuzzi,
Alida Franceschina, Gilda Greco, Davide Mariotti, Riccardo Marchese, Ilaria Pacini,
Alessandra Petronilli, Giorgio Piccinino, Pietro E. Pontremoli, Michele Rocco,
Eliana Stefanoni, Monica Teruzzi, Maurio Tomio, Marianna Turriciano

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 Lorenzo Di Credi, 20 – 50136 Firenze
segreteria@assocounseling.it
www.assocounseling.it

Rivista Italiana di Counseling
Vol. 4 - Num. Speciale - Marzo 2017
AssoCounseling
www.assocounseling.it

ISSN 2284-4252