

IPSO

Istituto di Psicologia Somatorelazionale

OSSERVAZIONE:

PROCESSO DI CONSAPEVOLEZZA.

L'osservatore osservante

Tesi di diploma

Tamara Miriam Volpi

IPSO 12

Anno 2014

A MASSIMO e DAVIDE YARI

*Per me, le parole sono una forma d'azione
capace di influenzare il cambiamento.*

Ingrid Bengis



Sommario

INTRODUZIONE	I
PRESENTAZIONE	II
ETIMOLOGIA DELLA PAROLA E RIFLESSIONI SPONTANEE	1
OSSERVATORE	1
OSSERVARE.....	2
OSSERVAZIONE.....	4
L'OSSERVAZIONE NELLA RICERCA SCIENTIFICA: CENNI.....	5
SULLA PERCEZIONE: PICCOLI INPUT	9
OSSERVAZIONE: COMUNI FATTORI DI DISTORSIONI E UN PUNTO DI VISTA BIOENERGETICO	13
L'OSSERVATORE OSSERVANTE: LA NASCITA DEL FEEDBACK.....	19
CONCLUSIONE	24

INTRODUZIONE

*Sono separato dal mondo che osservo e ne
faccio parte?*

H. von Foerster

In seguito alla mia prima esperienza di laboratorio in triadi nel corso di formazione in counseling somatorelazionale, ho deciso che per me era necessario approfondire il significato del ruolo dell'osservatore. Ricordo che avevo il desiderio, nonché il timore, di mettermi in gioco come counselor o come possibile cliente, ma il ruolo dell'osservatore l'avrei proprio bypassato, non comprendendone l'utilità, forse, addirittura, snobbandolo.

La prima triade è bastata per incrinare immediatamente la mia posizione di pregiudizio, facendomi rendere conto di quanto questo ruolo assumesse in me e per me un significato profondo, con tante sfaccettature, che mi induceva, e mi induce, a pormi nelle relazioni con una modalità di ascolto e di ricerca.

Ho scoperto che questo ruolo è utile, necessario, indispensabile, delicato ed intrigante (nel senso di coinvolgente ed interessante), porta all'apertura, alla domanda e mi ha fatto piacere riscontrare che l'utilità di questo incarico è stata sentita importante anche per altri studenti e colleghi con i quali ho condiviso un periodo importante di formazione.

Colgo l'occasione per ringraziare con franchezza, stima e gratitudine i professionisti che sono, o sono stati, particolarmente significativi per la mia formazione personale e lavorativa: Attilio Giardino, Emilia Ugolotti, Luciano Marchino, Franca Paglino e Leonardo Moiser. Gli studenti e colleghi di I.P.SO. 12 e 14 con i quali ho condiviso la formazione in ruoli diversi; amici e amiche per il confronto, per l'incoraggiamento e l'onestà che mi hanno saputo donare ed infine ringrazio tante persone che ho incontrato, con le quali ho potuto sperimentarmi nel creare relazione.

PRESENTAZIONE

L'assenza della mente è proprio l'opposto del calmare la mente. Quando la mente viene calmata, sei il controllore. Quando la mente non c'è, sei l'osservatore.

Osho

Parto dal presupposto che l'atto di osservare è una parte fondante del nostro sistema di apprendimento e, se rimaniamo aperti a questa esperienza, ci accompagna per tutta la vita. Ho potuto sperimentare che l'osservatore modifica il campo di ciò che viene osservato, semplicemente per il fatto che è presente o, detta in altro modo, la presenza dell'osservatore influenza la situazione divenendo un aspetto "attivo" della relazione che si crea tra soggetto osservante e oggetto osservato¹. Tra le tante domande e riflessioni che mi sono sorte, cercherò di approfondire questi temi:

- 1 Il significato di osservare e osservatore attraverso la loro etimologia;
- 2 Le caratteristiche che definisco necessarie, auspicabili, ed in comune con l'osservazione in altri ambiti dello studio del comportamento umano (Camaioni, Aureli, Perucchini, 2004) per poter essere un efficace osservatore nel colloquio di counseling.

Nello specifico:

- a- Essere osservatore di una situazione esterna significa anche saper osservare i propri processi interiori. Mantenendo la conoscenza e la consapevolezza dei propri filtri si

¹ Nella fisica quantistica questo argomento è oggetto di studio. Esiste a tal proposito vasta documentazione esistente, segnalo ad esempio: Del Giudice, E. *Coerenza e risonanza*; Wright, M. (2007); Sassoli de Bianchi, M. (2013).

modifica, affinandosi, la capacità di osservare e la qualità dell'osservazione. Come le principali caratteristiche di difesa dei tratti caratteriali influenzano l'osservazione?

b- In che modo la qualità interiore dell'osservatore, intesa come consapevolezza di quanto sopra, influenza la qualità del feedback?

ETIMOLOGIA DELLA PAROLA² E RIFLESSIONI SPONTANEE

L'osservatore svolge un ruolo importante nel definire la realtà, perché è la sua partecipazione che fa la differenza.

Candance B. Pert

OSSERVATORE

Observator -oris:

- a- chi ha la capacità di esaminare con attenzione e di rilevare elementi e aspetti che a molti altri sfuggono;
- b- solo compito di assistere o comunque senza prendere parte attiva;
- c- assistere allo svolgimento di rapporti o al compimento di fatti, dei quali esso non è partecipe, ma alla cui conoscenza ha un particolare interesse, ovvero sui quali deve esercitare un controllo, allo scopo di assistere allo svolgimento dell'attività dell'organizzazione considerata nella sua continuità e nel suo complesso.

Ho necessità di esplorare la definizione “*senza prendere parte attiva*” nel senso che, se guardo la questione da un punto di vista più superficiale, è vero: l'osservatore, se non in casi particolari (*cfr pag. 14*) non entra in un tipo di relazione attiva di accompagnamento diretto

² Tratto da Vocabolario Treccani on-line.

ma, osservando da un altro punto di vista, l'osservatore è parte attiva perché la sua sola presenza e qualità di presenza modifica la relazione³; per così dire, non sarà più una diade ma sarà una triade, dove il terzo elemento funge, talvolta, da custode della relazione.

OSSERVARE

a- rivolgere l'attenzione a qualche cosa – part. Pres. Osservante

L'osservatore è "Osservante, rivolge l'attenzione a qualche cosa".

L'attenzione e l'ascolto sono rivolti a processi esterni ed interni. Per processi interni intendo il mondo propriocettivo di cui l'osservatore è o ne diviene consapevole, mentre, per processi esterni, intendo la percezione che l'osservatore ha della relazione tra counselor e cliente. Dall'integrazione dei due processi, propriocettivo e percettivo, nasce la possibilità di dare un feedback il più possibile oggettivo o comunque più vicino e centrato alla persona ed alla relazione osservata. L'osservatore rivolge la sua attenzione nel cercare di cogliere la qualità dell'interazione del counselor con se stesso (messaggi corporei) e con l'altro.

b- dal latino *observare* ob- e *servare*: serbare, custodire, considerare

I tre verbi: serbare, custodire e considerare rappresentano l'azione svolta dall'osservatore e l'esperienza interiore che ho sperimentato nei piani emotivi e cognitivi, vivendo il ruolo dell'osservatore sia come osservatore stesso che come cliente o counselor osservato. L'osservatore, oltre a rivolgere l'attenzione a qualche cosa esaminandola e rilevando elementi, serba, custodisce e considera. Interessante, mi piace. In me affiora un'immagine di

³ Cfr nota 1.

accompagnamento, di cura: l'osservatore serba e custodisce la relazione tra counselor e cliente, cogliendone la qualità, le caratteristiche peculiari, le dinamiche.

Serbare significa mettere, tenere da parte una cosa, soprattutto per servirsene in un momento più opportuno e vuol anche dire conservare, mantenere, con riferimento ai sentimenti che si nutrono verso altre persone.

Mi soffermo sui concetti “ tenere da parte, per servirsene in un momento più opportuno” e “riferimento ai sentimenti che si nutrono verso altre persone”. Per l'osservatore può significare la capacità di contenere fino al momento del feedback; contenimento degli aspetti cognitivi ed emotivi che ha colto all'interno del colloquio e di cui è stato testimone e partecipe svolgendo un lavoro di ascolto e auto-ascolto, osservazione e auto-osservazione.

Custodire significa fare oggetto di responsabile vigilanza, sorvegliare, sia un luogo sia persone o animali, averne cura, assisterli provvedendo alle loro necessità; con riferimento alla salute e all'educazione, preservare da pericoli, conservare con cura; e con inclinazione riflessiva: Custodirsi, significa riguardarsi nella salute, avere cura di se stesso.

Mettendo l'osservatore come soggetto mi sorge spontaneo chiedermi cosa significhi “sorveglianza e preserva dai pericoli”; quali sono i pericoli in un colloquio di counseling di cui l'osservatore deve essere vigile? Possono essere sconfinamenti, prevaricazione, sovrapposizioni, invasioni, imposizioni, collusioni. Le qualità personali di osservazione e di assistenza che l'osservatore riesce a mettere in gioco con sentimento di accoglienza, empatia e cognizione assumono, per me, il significato di conservare con cura.

“Custodirsi” mi suggerisce che è essenziale che l'osservatore abbia cura di se stesso per poter dare un'osservazione il più possibile autentica. In questo contesto “avere cura di sé” può significare essere consapevoli dei propri bisogni, desideri, aspirazioni, vissuti, emozioni, modalità di relazione e sapersene prendere cura di modo che essi non vadano ad inficiare la qualità dell'osservazione.

Considerare significa esaminare attentamente una cosa, riguardandola in sé e nelle sue relazioni e conseguenze; stimare, apprezzare, ritenere, giudicare.

L'osservatore guarda lo svolgersi della relazione d'aiuto e ne osserva le relazioni e le conseguenze: in che cosa gli sembra che il counselor sia stato più efficace, quali sono state le difficoltà e su che piano si è sviluppata la relazione (su un piano cognitivo, corporeo, emotivo).

OSSERVAZIONE

- a- nelle varie discipline scientifiche, la fase primaria dell'indagine, costituita dal complesso di operazioni necessarie per la rilevazione dei dati riguardanti lo svolgimento di un determinato fenomeno, in modo da renderne possibile la descrizione (qualitativa e quantitativa) e, in seguito, il riconoscimento;
- b- la capacità di cogliere e ritenere non solo gli aspetti esteriori delle cose ma anche il carattere delle persone, la realtà di una situazione e, in genere, quanto nelle cose, nelle parole, in un'opera, è degno di esser notato e di diventare materia di considerazione.

Attraverso l'osservazione si rilevano elementi che ad altri sfuggono. Questo è un aspetto fondamentale, è la funzione. Essendo più esterni alla dinamica, non entrando in relazione verbale diretta e non dovendo assumere la posizione dell'accompagnare "in prima linea", si è più liberi di guardare la relazione con distanza e quindi di rilevare altri elementi: di solito quelli più sottili e più profondi. Può sembrare paradossale ma è così: tanto meno si conosce una cosa tanto più l'osservazione è "pulita", tanto più l'osservatore è coinvolto emotivamente tanto più la condiziona; come dire, le cose che abbiamo sotto il naso di solito sono le più difficili da vedere.

In sintesi: l'osservatore rivolgendo l'attenzione alla relazione con sé e a quella d'aiuto che sta osservando considera il processo e si crea una visione organizzata, continua e complessiva, conservando le informazioni che riceve e custodendo la relazione con lo scopo di rilevare dei dati per renderne possibile il riconoscimento.

L'OSSERVAZIONE NELLA RICERCA SCIENTIFICA: CENNI

*Non crearsi illusioni di neutralità operativa.
La capacità di stare dentro e fuori il sistema
osservato indica la possibilità per
l'osservatore di osservarsi mentre osserva
ed agisce, come parte di un sistema più
ampio e comprenderne nell'analisi la
"punteggiatura" con cui sta segmentando la
realtà.*

E. Allegri

Lo strumento dell'osservazione viene utilizzato nella ricerca scientifica per comprendere, approfondire o descrivere un fenomeno ponendosi un obiettivo molto chiaro rispetto all'elemento che si vuole studiare. E' stato utilizzato da ricercatori nel campo della pedagogia e delle scienze naturali (Pestalozzi 1746-1827, Darwin 1809-1882, Montessori 1870-1952) fino agli inizi del 1900, quando viene abbandonato a favore della ricerca con il metodo sperimentale, per poi tornare in voga nella seconda metà del '900 (Camaioni, Aureli, Perucchini, 2004). Esistono delle sostanziali differenze tra i due metodi sopra citati:

- nella sperimentazione si produce un fenomeno per analizzarlo, si fanno delle ipotesi sulle relazioni che potrebbero esistere tra le variabili immettendo delle specifiche manipolazioni sperimentali. Il ricercatore pone dei limiti ed ha degli obiettivi esplicativi;
- nell'osservazione si osserva qualcosa che si produce spontaneamente e vengono indagate le relazioni esistenti tra due o più variabili. Il ricercatore non limita le risposte ed ha obiettivi descrittivi; in questo senso l'osservazione differisce dal vedere e dal guardare perché ha un metodo sistematico per organizzare i dati.

Vedere è l'attività percettiva, guardare è dirigere lo sguardo verso un oggetto, osservare è considerare qualcosa con cura; le differenze tra

questi verbi sono l'intenzionalità dell'atto e il livello di profondità dello sguardo. (Baumgartner, 2004, p. 22).

La letteratura scientifica (Camaioni, Aureli, Perucchini, *ibidem*; Baumgartner, *ibidem*) riconosce diverse modalità di osservazione e le due principali suddivisioni sono fra indirette e dirette. Le prime sono le osservazioni che si avvalgono di questionari o interviste, le seconde si differenziano tra di loro per le modalità di raccolta, interpretazione e ipotesi dei dati. A tal proposito troviamo:

- 1- L'osservazione **ETOLOGICA**, la quale non influenza in alcun modo il comportamento da studiare poiché il soggetto non è consapevole di essere osservato e l'osservazione avviene nell'ambiente naturale in cui il comportamento si manifesta spontaneamente. I dati vengono raccolti senza avere teorie preconcepite descrivendo dettagliatamente e nel modo più obiettivo e completo il materiale osservato.
- 2- L'osservazione **ETNOGRAFICA**, in cui l'osservatore è consapevole che la sua presenza modifica il comportamento di chi è presente e si sottopone all'osservazione producendo di conseguenza un comportamento diverso da quello che si sarebbe avuto se i soggetti non si fossero sentiti osservati. La strategia è quella in cui l'osservatore cerca di conquistarsi l'accesso al gruppo che intende studiare, mostrando la massima disponibilità e la minima autorità, guadagnandosi rispetto e fiducia.
- 3- L'osservazione **PSICANALITICA o INFANT OBSERVATION**, la quale focalizza l'osservazione della relazione madre-bambino, il funzionamento mentale del neonato e la comunicazione preverbale. Questo tipo di osservazione si rivela utile, oltre che per la ricerca nell'età evolutiva, anche per la formazione di psicanalisti e psicoterapeuti in quanto promuove la capacità dell'individuo di cogliere i dettagli della situazione e l'evoluzione del processo della relazione. L'osservatore, essendo neutrale e partecipe allo stesso tempo, riveste il ruolo di testimone: non interviene dando consigli e giudizi e si appoggia a delle caratteristiche quali l'attenzione libera e fluttuante (segue gli avvenimenti dove lo conducono senza operare selezioni o giungere a riflessioni critiche), l'attenzione mentale distaccata (si cerca di portare l'osservazione nel sentire e capire con una modalità di distacco-neutralità, non interventivo-

empatia), ed infine l'elaborazione interna dell'osservatore (consapevolizzazione delle proprie emozioni, sentimenti, costrutti, pensieri, conflitti che l'osservazione della relazione ha generato).

4- L'osservazione **CONTROLLATA**, è un tipo di osservazione puramente descrittiva e può essere guidata dalla formulazione di un'ipotesi da verificare. Fanno parte di questa modalità di osservazione le ricerche di Piaget. Quando ci si pone nella posizione di osservatore è fondamentale aver chiaro che cosa si vuole osservare, sapere qual è il fine, qual è l'oggetto di studio, dove porre il focus durante l'osservazione. Nella pratica l'osservazione si basa su abilità percettive, cognitive (Camaioni, Aureli, Perucchini, *ibidem*) ed empatiche (Brumgartner, *ibidem*) dell'essere umano ed è pertanto esposta a "rischi" di soggettività, riducibili tramite l'utilizzo di procedure controllate ed appositi strumenti.

*I mezzi sui quali si appoggia l'atto di osservare sono "poveri", non perfettamente calibrabili e spesso "inconsistenti". Il paradosso sta nel fatto che questa apparente "povertà" rende l'osservatore prezioso quando il fenomeno da rilevare è il comportamento umano, dove la realtà psicosociale è determinata da influenze molteplici, complesse e a volte ambigua. Richiede di essere decifrata più che semplicemente rilevata e di conseguenza uno strumento capace di vedere, sentire, riflettere e valutare in modo flessibile è molto potente; inoltre i codici per comprendere una determinata realtà appartengono ad un sistema personale di significati che possono essere trovati soltanto per la realtà osservata, sarà compito dell'osservatore riuscire ad entrare nella comprensione di quel linguaggio. (Baumgartner, *ibidem*. p. 30).*

Secondo Yarrow e Waxler (1979) il buon osservatore è colui che interpreta il proprio ruolo in modo flessibile appoggiandosi a qualità quali il buon senso o la sensibilità per giudicare la bontà dell'adattamento tra i dati che deve rilevare e gli scopi a cui questi dati devono servire.

Diversi autori (Allport, 1937; Yarrow, Waxler, 1979) riportano come alcune capacità possono essere fondate su attitudini naturali, ma buoni osservatori non si nasce, lo si diventa.

Le qualità necessarie all'osservazione includono la sfera cognitiva, come la capacità di discriminazione, la sfera sensoriale/percettiva e quella comunicativa, le capacità pragmatiche e semantiche, la lettura verbale e corporea dei messaggi e la sfera della personalità, con doti che vanno dall'intelligenza all'attitudine estetica.

Allenando queste facoltà si affina la propria competenza d'osservare. La ricercatrice Allegrì (1997) afferma che per divenire efficaci osservatori è necessario un addestramento ad osservare, comprenderne i criteri, imparare a pensare⁴ in modo nuovo. Possiamo avvalerci per questo scopo:

- a-** di strumenti scientifici quali le griglie di riferimento per la raccolta dei dati;
- b-** del confronto con altri osservatori, al fine di trovare un linguaggio comune;
- c-** della bioenergetica, sia esercizi che analisi, che allenano all'auto-ascolto, all'auto-osservazione e ampliano e approfondiscono la consapevolezza di sé;
- d-** di strumenti artistici, come, ad esempio, la copia del disegno dal vero che aiuta a sviluppare l'atteggiamento di essere il più aderente possibile alla descrizione della realtà senza diventare interpretativi, piuttosto che altre espressioni artistiche che permettono l'esplorazione di se stessi attraverso la relazione con un materiale "inerte"⁵.

⁴ *Da un punto di vista bioenergetico cosa significa imparare a pensare? Per esperienza personale posso dire che, rendendo più fluida la struttura caratteriale attraverso l'analisi bioenergetica e gli esercizi, ho modificato anche la qualità ed il tipo di pensiero. Vari autori che basano la loro prassi clinica sul lavoro corporeo, tra i cui cito Reich (1961), Lowen (1970), Aucouturier (2005), Downing (1995), affermano che il pensiero ha le sue radici nell'esperienza di ripetuti schemi corporei.*

⁵ *Ho sperimentato queste modalità e le ho trovate valide per favorire il processo di auto-osservazione. In questo caso il processo è semplificato poiché il materiale non ha risposte complesse come le ha un altro essere umano e di conseguenza la risposta è più chiara: cresce la possibilità di cogliere la responsabilità del proprio agire. Ciò che viene fatto col materiale evidenzia come ogni singola persona agisce rispetto al raggiungimento del proprio obiettivo. Questi sono i presupposti di base di varie forme di arteterapia (Juenemann, Weitmann., 1976).*

SULLA PERCEZIONE: PICCOLI INPUT

[...] La consapevolezza è la funzione psichica che può contrastare l'illusione. L'illusione distorce la percezione e il riconoscimento delle cose così come sono, affascina, impedisce alla mente di rapportarsi alla realtà così com'è, di allenarsi e di crescere nel confronto con l'esistenza. La consapevolezza consente di accettare la realtà, consente al soggetto impegnato nella relazione di aiuto di comprendere le proprie risorse e le proprie debolezze. La consapevolezza dà lucidità ed energia psichica.

Claudio Foti

La nostra vita è relazione e si basa sull'attività sensoriale e percettiva. Il concepimento è frutto di una relazione, la gravidanza è uno stato di relazione e, anche dalla nascita in poi, la nostra vita di relazione continua ad evolversi e modificarsi in un continuo gioco e dinamica d'incontro e di separazione tra parti di noi stessi e tra noi e l'esterno (altri individui e/o ambiente). La ricchezza di questo movimento, di questa pulsazione, è nei vissuti emotivi ed esperienziali che ne conseguono e dal quale apprendiamo. Entriamo in relazione con tutto ciò che ci circonda attraverso i sensi e queste sensazioni sono generate e generano continui impercettibili movimenti. Feldenkrais (1949) afferma che nessuna sensazione è possibile senza un qualche sfondo di attività motoria. Ad ogni esperienza sensoria avviene un cambiamento nello schema di distribuzione del tono di almeno alcuni muscoli. Per vedere dobbiamo accomodare l'occhio; perfino quando il fuoco è sull'infinito, i due campi visivi debbono essere spostati così da sovrapporsi in modo ben preciso. Al momento in cui udiamo,

deglutiamo per uguagliare la pressione dell'interno dell'orecchio a quella all'esterno di noi, e in questo modo regoliamo il muscolo tensore del timpano. Per annusare dobbiamo inspirare. Prosegue dicendo che c'è in genere un cambiamento di atteggiamento posturale perché nessuno stimolo sensorio ci è assolutamente indifferente; vi sono reazioni vegetative anche alla minima sensazione. Il termine "sensazione" è privo di significato senza una primitiva connessione, associazione o memoria senso-motoria. La relazione dell'organismo con il mondo è fatta per insiemi di reazioni senso-motorie-vegetativa⁶.

A grandi linee, nella sfera sensoriale-percettiva possiamo distinguere due fasi: siamo nel campo della sensazione oggettiva quando osservando un fiore, descriviamo la sua forma e colore mentre, diventa percezione soggettiva quando associamo all'osservazione una qualità evocata dalla sensazione. Quest'ultima è connessa all'esperienza personale, anche inconscia (ad esempio: osservo un fiore, ha un gambo peloso posso associarlo ad un'esperienza di qualcosa di morbido o ispido).

La parola sensazione viene dal latino "sentire" = accorgersi, percepire. È quindi il modo in cui la coscienza fa esperienza diretta e immediata degli oggetti che compongono la realtà attraverso i sensi fisici. È l'esperienza che passa attraverso il corpo; è indispensabile per la psiche perché è alla base dell'attivazione anche delle altre funzioni.

L'esperienza è binaria: è nel e del corpo con la sensazione fisica ed è psichica in quanto attiva una sensazione psichica interna che sarà il mattone su cui si potrà costruire il pensiero, il sentimento, l'intuizione⁷.

Senza l'esperienza corporea, senza aver mai visto niente, senza aver mai ascoltato nulla o gustato o annusato e particolarmente toccato, non si può definire che cosa sia una cosa, che relazione abbia con le altre, che valore comporti per sé e per gli altri e quali altre cose si potrebbero inventare attraverso di lei.

⁶ Si può ipotizzare che l'origine della struttura carattero-muscolare sta, quindi, nella sensazione e conseguente percezione? E' una continua sintonizzazione percettiva?

⁷ Cfr Lowen (1970. pp. 112-117).

L'esperienza della realtà attraverso il corpo e i suoi sensi è quindi basilare e primaria. La sua importanza può essere rappresentata dalla benzina per l'automobile. Anche la vettura più avanzata e pronta a muoversi in tutti suoi ingranaggi, se non ha la benzina che le permette di attivarsi e di partire non funziona e non va da nessuna parte.

La parola percepire viene dal latino "percepire" che significa cogliere, impossessarsi e che a sua volta viene da: per – capere = prendere attraverso. La percezione è un prendere coscienza di un oggetto attraverso i sensi.

Gli organi sensoriali permettono di entrare in relazione con l'oggetto e di percepire, cogliere e portare dentro di sé aspetti e caratteristiche specifiche che lo contraddistinguono.

La vista permette di coglierne il colore, la forma, la grandezza, la profondità e il contesto in cui si trova. L'udito permette di cogliere il suono, il ritmo, le vibrazioni. L'olfatto percepisce gli odori e i profumi. Il tatto permette di sentire la consistenza e la struttura della materia di cui è fatto con le sue caratteristiche di liscio, ruvido, secco, umido, molle, caldo, freddo, tagliente. Il gusto permette di avvertire il dolce, il salato, l'amaro, l'acre, il piccante. È importante considerare che la conoscenza parte sempre dal corpo. Il corpo è la porta, lo strumento indispensabile che può attivare un'esperienza totale completa. Se l'esperienza parte dal corpo si attivano i recettori neurologici preposti e correlati tra di loro e le funzioni ideative entrano in stretta correlazione anche con quelle emotive in una unità naturale, indispensabile per la conoscenza vera di quell'esperienza.

Una volta che un dato oggetto è stato percepito, sarà presente alla coscienza in modo specifico, ma non è stato ancora compreso, è stato solo colto. Per comprenderlo è necessario pesarlo, valutarlo, confrontarlo e farlo entrare nel contesto delle idee già acquisite⁸: l'oggetto percepito viene elaborato, viene scomposto in varie caratteristiche. La mente in modo naturale fa delle operazioni lavora e comincia ed elabora.

Elaborazione viene dal latino: "elaborare" (= applicarsi, affaticarsi con cura, ingegnarsi, sforzarsi e anche acquistare con fatica, ricercare). Significa che ora comincia un lavoro

⁸ Link di: <http://www.progetti-educativi.it/?cat=39> (ultima visita 1 marzo 2014)

importante di collegamento logico delle caratteristiche rilevate del nuovo oggetto con tutti i dati già conosciuti. Si crea così un ordine, un insieme di scompartimenti mentali dove si possono mettere più cose secondo una caratteristica prescelta (colore, forma, calore, eccetera). È come iniziare a sistemare le idee dentro a dei cassetti con una etichetta.

Il nuovo dato, quindi, può avere più caratteristiche che possono venire associate a più cassetti. Più si lavora associando il nuovo dato a più cassetti, più la mente diventa elastica e agile, si apre e diventa capace di collegare e ordinare tutto il materiale dei concetti e delle idee. A questo punto, le informazioni elaborate vengono assimilate in modo che possano essere recuperate facilmente per poterle utilizzare ed esprimere. Piaget, Montepellier, Oléron, Florès (1964) definiscono questa fase come fase dell'assimilazione ed è la base della memoria ed attiva il pensiero e l'intelligenza. In che modo? Quando dobbiamo trovare una risposta o una soluzione attiviamo il circuito che avevamo creato per ordinare il dato e che ora ci serve per raggiungere l'obiettivo. L'informazione che viene alla coscienza sarà rappresentativa di tutte quelle esperienze che abbiamo messo in quel cassetto con quella dicitura.

Strettamente legata al pensiero è la motivazione. Essa è composta dalle parole: moto e azione, è la molla, il trampolino, quello che dà energia e movimento al pensiero, che lo mette in azione.

La motivazione contiene in sé un'emozione. Emozione viene dal latino: e-moveo = muovere da. L'emozione è un movimento energetico attivato da un complesso che è un centro di energia della psiche. Quando il complesso viene toccato da un'esperienza, suscita una reazione di moto. Questo movimento istintivo, irrazionale e inconscio stimola la coscienza che si attiva attraverso il pensiero.

Il pensiero animato da un'emozione riesce a trasmettere l'energia vitale che contiene a chi lo ascolta e a chi è intorno a lui. L'emozione è come la corrente che fa scorrere l'idea, che la rende attiva, che le permette di lanciarsi, ed espandersi riprodursi e generare nuove idee. Senza di ciò il pensiero, anche se appare raffinato, diventa rigido e ripetitivo.

Trovo importanti questi brevi accenni sulla sensazione, la percezione ed il pensiero per avere un'idea di ciò che accade in noi quando osserviamo (o ascoltiamo, o tocchiamo, o gustiamo o annusiamo). Credo che questa informazione possa aiutare a mantenere la consapevolezza in una direzione più chiara in quanto, generalizzando una percezione, cadiamo nell'errore di essere giudicanti piuttosto che interpretativi o alla ricerca di soluzioni o altro. Ecco che, il processo dell'analisi, è un valido strumento per renderci consapevoli di ciò che accade in noi nella relazione, per portare chiarezza, mettere ordine.

OSSERVAZIONE: COMUNI FATTORI DI DISTORSIONI E UN PUNTO DI VISTA BIOENERGETICO

Quando ci apriamo alle sensazioni, al respiro, alla pulsazione, la mente perde la sua presa e gradualmente destruttura e acquista una sua funzionalità naturale. Non dobbiamo dimenticare che la mente è una funzione naturale dell'evoluzione. Quindi non è la mente di per sé un ostacolo, ma la sua disfunzionalità.

Roberto Sassone

Il nostro osservare il mondo, sia quello interiore delle emozioni che quello esteriore degli oggetti, è raramente “pulito”, cioè privo di interpretazione e concettualizzazione. Noi siamo soliti giudicare quel che osserviamo attraverso il filtro della memoria e delle sensazioni collegate alle esperienze trascorse. Anche nel caso di eventi nuovi o di idee precedentemente non considerate non facciamo a meno di cercare di comprendere e misurare sulla base del nostro conosciuto; queste prenoscenze sono i filtri con cui stiamo nel mondo, vivendolo. Se potessimo lasciarci andare sino al punto di poterci osservare mentre si innesca il meccanismo del pre-giudizio e comprenderne il suo funzionamento, potremmo considerare questa osservazione come una prima forma di meditazione e distacco dal processo appropriativo in corso da parte della mente nei riguardi di una sensazione o percezione.

L'osservazione permette a chi osserva di intraprendere un viaggio personale attorno ai propri sentimenti, atteggiamenti, pensieri e credenze. Si tratta di un viaggio impegnativo irto di difficoltà e che può tuttavia diventare liberatorio e portare a un'effettiva crescita.

L'osservatore è divenuto consapevole delle proprie tematiche interne ed è capace di integrare tra loro le diverse prospettive e di riflettere su di esse al fine di comprendere ciò che osserva relativamente alla relazione. (Camaioni, Aureli, Perucchini, 2004. p.31)

Imparare ad osservare ed osservarsi è un punto cruciale in quanto fa diventare consapevoli degli errori e delle distorsioni che rendono meno attendibili ciò che si esplora. Attraverso il confronto avviene la consapevolezza delle eventuali proprie aspettative, pregiudizi, proiezioni... Von Foester (1987. p.34) nel suo testo "Sistemi che osservano" dice che si tratta di "non confondere ciò che l'osservatore vede da fuori col meccanismo interno": un bel allenamento anche per la vita!

La sua abilità è quella di stare sui fatti e non sulle proprie credenze. Uno schema di codifica le cui categorie lo obblighino a porre la propria attenzione su comportamenti definiti⁹, limita la libertà interpretativa e riduce la possibilità di distorsione.

Nell'etimologia abbiamo visto come il suo ruolo sia quello di preservare dai pericoli (*cf* p.2). Personalmente ho vissuto l'esperienza in cui un osservatore esperto ha ritenuto opportuno fermare il colloquio in corso verificando la consapevolezza di ciò che stava accadendo in me come counselor e nella mia compagna/cliente. Trovai questa modalità molto efficace perché mi permise di salvaguardare la relazione con la mia cliente/collega (eravamo in fase di studio) cogliendo immediatamente quale fosse il fattore che mi stava creando disagio facendomi perdere nella relazione. In quel caso mi sentivo invasa dalle parole della

⁹ Valutare le modalità relazionali attraverso il rilevamento di alcune caratteristiche centrali e adeguate di riferimento: presenza, empatia, flessibilità, autenticità, centratura, tipo di interazione emotiva, accettazione. Tali aspetti possono essere "sbilanciati", avere diverse intensità nelle caratteristiche opposte. Alcuni esempi: la qualità di presenza può essere ad un estremo l'assenza mentre dall'altro l'invadenza; l'empatia può essere distaccata o identificata; la flessibilità può trasformarsi in direttività o passività, l'autenticità ha ai due poli l'essere compagnone piuttosto che troppo indentificato con il ruolo, la centratura passa dalla non considerazione per sé o per il cliente.

cliente che mi arrivavano veloci, senza pause e perdevo il contatto con me e di conseguenza con l'altro; il cliente, dal canto suo, si sentiva lasciato solo e non compreso.

Nonostante tutti i vissuti personali che possono emergere dal fatto dell'essere osservati, a mio avviso, quanto descritto, è un esempio di come la presenza dell'osservatore preservi già di per sé la relazione d'aiuto. Quando c'è un elemento esterno che osserva si crea un campo di consapevolezza diverso nei singoli e nell'insieme dei partecipanti e durante l'apprendimento può essere vissuto in modo rassicurante rispetto alla verifica del lavoro svolto (come ad esempio succede nell'approccio sistemico che si serve di questa figura come strumento fondamentale per lo svolgimento della terapia).

Le distorsioni nell'osservazione possono verificarsi sia a carico dei soggetti osservati che dell'osservatore o degli strumenti di rilevazione. Nel primo caso gli individui si comportano diversamente quando sanno di essere osservati, alterando il comportamento spontaneo. Questo viene chiamato *effetto Hawthorne* e solitamente accentua i comportamenti ritenuti positivi (reattività).

Nel secondo caso l'osservatore può crearsi aspettative (*effetto Rosenthal*) (Camaioni, Aureli, Perucchini, 2004) distorcendo la capacità di giudizio e portandolo ad individuare comportamenti o atteggiamenti che in realtà non si verificano.

Infine, per quanto riguarda gli strumenti di rilevazione, essi devono essere costituiti in modo da evitare categorie che possano sovrapporsi piuttosto che darsi buone abitudini per la compilazione degli stessi; ad esempio, è bene che venga scritta subito la stesura del resoconto, sia per evitare di riportare forme di interpretazione o comprensione del materiale osservato sia per evitare che la memoria distorca gli elementi osservati. Essa è selettiva e conserva gli elementi che più ci hanno colpito tralasciando gli altri e può inoltre accadere che non venga ricordato il fatto in sé ma l'attribuzione di significato dato all'evento osservato. Spesso diamo significato a ciò che osserviamo bruciando le tappe, cioè non ci rendiamo conto che quel significato è nostro e non dell'altro. Stando in questa posizione non sappiamo e ci togliamo la possibilità di scoprire il significato che quell'atto o frase hanno per quella stessa persona limitando la nostra possibilità d'incontrare l'individuo e di conoscerlo. È bene lasciare che di fondo, nello spazio dell'osservatore, ci siano queste domande: "è ciò che vedo o è ciò che vorrei vedere? Una volta consapevole di questo riesco a tenere separato e ad avere chiaro ciò che vedo dal significato personale che io attribuisco a quel gesto o parola?" Da qui cambierà l'origine del feedback. Se posso tenere separato farò ipotesi e

domande ed il coinvolgimento emotivo ed empatico sarà nella direzione della curiosità e del piacere di incontrare l'Altro, altrimenti si inciamperà nel giudizio e nell'interpretazione. Lowen (1970, p. 115) sintetizza dicendo che la vera oggettività richiede una giusta soggettività . Buon lavoro!

Possiamo parlare anche di memoria corporea. Marchino. e Mizrahil. (2004. p. 36), individuano tre tipi di memoria che, integrandosi, partecipano alla memoria complessiva, la quale viene indicata con tre parole diverse:

- a- rammentare: memoria mentale che si esprime attraverso la competenza verbale. Rammenta le relazioni di sé con l'ambiente;
- b- Rimembrare: memoria delle membra che si esprime attraverso aspetti senso-motori volontari. Rimembra l'esperienza somatica di relazione con l'ambiente e sembra implicare maggiormente il Sistema nervoso motorio;
- c- Ricordare: memoria emozionale che si esprime attraverso aspetti senso-motori involontari. Ricorda le memorie più antiche, legata al sistema neurovegetativo.

In quest'ottica la memoria viene vista con almeno tre livelli di profondità che corrispondono ai tre foglietti embrionali: ectodermico per la memoria mentale; mesodermico per la memoria senso-motoria volontaria ed endodermica per la memoria senso-motoria involontaria.

Questa memoria corporea influenza la nostra percezione, nel senso che porta informazione (significato) alle nostre sensazioni del qui ed ora condizionandole inconsapevolmente e, quindi, subordina la nostra qualità osservativa. Il lavoro bioenergetico ed in particolar modo l'analisi bioenergetica è un ottimo strumento per contattare queste memorie.

Da quanto detto mi sembra intuibile che l'osservazione è strettamente connessa e condizionata dalla struttura della personalità e tanto più la struttura si irrigidisce nella propria nevrosi, tanto più la persona ha difficoltà ad aprirsi ad altro e ad osservare senza interpretare. L'osservazione, di conseguenza, prende la forma della struttura caratteriale: si osserva e si dà significato a ciò che si vede attraverso quei filtri, cioè attraverso quel modo di vedere il mondo.

Esse si manifestano sia nella corporeità che nel linguaggio. Qui sotto in tabella cito alcune loro caratteristiche con il solo scopo di essere indicative. La ferita caratteriale dell'osservatore lo porterà a individuare più facilmente alcune peculiarità del colloquio anziché altre; tenderà a rilevare quelle verso cui è più vulnerabile.

	OSSERVATORE	OSSERVATORE
FERITA CARATTERIALE	Modalità di relazione che tenderà a rilevare più legate alla ferita	Modalità di relazione che tenderà a rilevare più legate alle risorse
SCHIZOIDE	distaccata, fredda, intellettualizzata, con linguaggio impersonale	creativa, intuitiva, sensibile
ORALE	anticipatrice, soccorritrice, allontanata ¹⁰ , con frasi spezzate	empatica, accudente, generosa
MASOCHISTA	invadente, provocante, compiacente ¹¹ , lamentoso	contenitiva, comprensiva, solida
PSICOPATICO	manipolativa, impositiva, sminuente, parla di sé con superiorità (ormai io...)	chiarificatrice, precisa, svelante le ombre

¹⁰ *Se vive la situazione come emotivamente molto carica, non regge il contatto. A differenza della ferita schizoide, che non può proprio sentire l'emozione, la ferita orale permette una consapevolezza emotiva.*

¹¹ *Se il cliente è molto aggressivo si può lasciar invadere.*

RIGIDO	seduttiva, interpretativa, razionalista	vivace, ferma, profonda
--------	--	-------------------------

Tanto meno c'è consapevolezza di quanto sopra, tanto più il processo d'apprendimento attraverso l'osservazione rischia di essere invalidato e limitato. Esso è intrinseco alla vita stessa, ed è direttamente influenzato e connesso ad una flessibilità di movimento e di pensiero: osservare è accogliere una realtà diversa, è rimanere aperti all'esperienza nel qui e ora.

Al convegno “Essere Umani”, Roberto Sassone ci ricordò che Reich constatò che quando si scioglie la corazza caratteriale, appare nell'individuo un nuovo modo di funzionare; e chiamò questo nuovo assetto della personalità *carattere genitale*¹²; prosegue dicendo che la cosa più sorprendente è che nei pazienti avvenivano delle modificazioni sostanziali e riferendosi al testo di Reich “La funzione dell'orgasmo” (1961, p. 190) riporta questa osservazione: “La nuova struttura psichica – dice Reich - sembrava ubbidire a leggi che non avevano nulla in comune con gli abituali dettami e concezione della morale. Essa obbediva a leggi che mi erano nuove e di cui non avevo mai sospettato l'esistenza. Emergevano atteggiamenti morali che, pur essendo perfettamente validi sul piano sociale, erano in netto contrasto con le concezioni abituali”.

¹² Sassone, R.M. (2013).

L'OSSERVATORE OSSERVANTE: LA NASCITA DEL FEEDBACK

*Anche il più coraggioso – brancola un poco
– talvolta urta il tronco di un albero in piena
fronte – ma presto impara a vedere.*

Emily Dickinson

All'interno dei vari approcci scientifici precedentemente elencati (*cfr pp. 5-6*), l'osservazione psicanalitica sembra essere più affine a quella delle triadi nel processo di counseling, in quanto l'osservatore si auto-osserva ed è presente a se stesso mentre osserva il processo che sta avvenendo tra cliente e counselor. Questo implica che se, ad esempio, avverte un disagio dovrà chiedersi se ciò che sente è parte della relazione che sta osservando o è qualcosa che gli appartiene, qualcosa con cui entra in risonanza per tematica o vissuto emotivo¹³.

È importante chiederci ed aver chiaro dove poniamo attenzione nell'osservazione delle triadi di counseling, ovvero quali punti tener presenti e vogliamo rilevare, che tipo di setting creiamo; in particolar modo ci interessa verificare l'efficacia della relazione tra counselor e cliente, quali sono i punti di forza e quali quelli di difficoltà.

¹³ È lo stesso processo che avviene anche nel counselor. Quindi nell'essere counselor si vive e si crea lo spazio di osservazione della relazione dal quale nasce la possibilità di interazione con il cliente che assume la caratteristica di relazione d'aiuto. Parlare dell'osservatore è quindi parlare di una figura esterna che esiste ed evolve anche interiormente: questo è quello che intendo come interiorizzazione del ruolo dell'osservatore.

Nella nostra formazione di counseling ad indirizzo somatorelazionale lavoriamo in un ambiente con un setting strutturato e l'osservatore non modifica l'ambiente né pone restrizioni sulla relazione; come osservatore non ha né la responsabilità né l'autorità di chiedere al counselor di focalizzare il colloquio su un aspetto particolare del cliente.

L'osservazione è focalizzata, oltre che su tutto ciò che di gran valore umano Rogers ha portato nella psicologia umanistica e che è di base per una sana relazione (qualità empatica, rispecchiamento, rimandi verbali, congruenza, trasparenza, accoglienza, accettazione incondizionata)¹⁴, anche sul linguaggio corporeo e può essere interessante estenderla alla ferita caratteriale¹⁵ del counselor. Abbiamo visto (*vedi tab. pp 15-16*) e possiamo studiare nei testi già citati, che ogni ferita caratteriale abbia manifestazioni caratteristiche ed è compito dell'osservatore rilevare e considerare come un counselor, con quel tratto caratteriale prevalente, interagisca nella relazione con il cliente. Si possono così evidenziare delle modalità relazionali, corporee e verbali, che esprimono su quali schemi di riferimento il counselor stia appoggiando la relazione.

Lo scopo dell'osservazione sarà quello di poter restituire al momento opportuno il materiale osservato mantenendoci radicati nella consapevolezza empatica, in quanto il feedback può toccare profondamente la persona che si è esposta all'osservazione. È importante che tutto il processo sia accompagnato o quantomeno direzionato verso un sentimento di rispetto. Feedback significa retroregolazione ed è la capacità di un sistema dinamico di tenere in considerazione dei risultati per modificare le caratteristiche del sistema stesso, è un momento di auto-regolazione.

¹⁴ Rogers (1980, 1989); Mears, Thorne, (1988).

¹⁵ *Ho preferito la parola ferita caratteriale anziché tratto caratteriale in quanto è più rappresentativa: la ferita è qualcosa di vivo che segue un processo dal dolore alla guarigione; il corpo con il suo sistema neurovegetativo è l'autore e ne mantiene il segno, il ricordo. I tessuti non saranno più come all'origine e, a secondo della ferita, avranno spessori e coinvolgimenti di tessuti più o meno profondi. La cicatrice non curata crea rigidità e può essere portatrice di problemi anche seri. E' una parola che sento rappresentativa dell'affermazione di A. Lowen(1975): "ciò che accade nel corpo accade anche nella mente".*

Per poter restituire è molto importante e fondamentale sintonizzarsi sulla persona e cogliere quali aspetti siano pronti per essere portati alla consapevolezza. Non si può restituire tutto ciò che viene colto durante l'osservazione, poiché per il counselor potrebbero essere troppe le informazioni da integrare e si verrebbe a creare di conseguenza una situazione troppo carica e quindi poco proficua per l'apprendimento¹⁶.

Secondo Piaget l'apprendimento è un adattamento all'ambiente sociale e fisico ed è caratterizzato da due processi: l'assimilazione e l'accomodamento. C'è all'inizio una condizione di equilibrio dove il sistema delle idee è organizzato e adattato. Quando arriva un nuovo dato (percezione o azione) affinché questo rientri nel vecchio ordine e trovi il suo posto, è necessario che il sistema si spezzi, si apra per farlo entrare (assimilazione). Il sistema va quindi in crisi (da crino-crinis = rompere) e si forma un disequilibrio = perdita dell'equilibrio iniziale. Con la rottura il nuovo dato può entrare nella parte che si apre e viene quindi incorporato e assimilato.

Una volta inserito il sistema si adatta e si accomoda al nuovo dato e si riordina in un nuovo equilibrio (accomodamento). E' avvenuto un ulteriore adattamento cognitivo all'ambiente e quindi uno sviluppo¹⁷.

Trovo molto forte l'immagine che si crea in me leggendo la descrizione sopra citata: *durante l'apprendimento il sistema in equilibrio si spezza per far entrare il nuovo, va in crisi, incorpora la nuova informazione e ritrova un nuovo equilibrio.* Questo processo richiama in me la cura necessaria, la presenza, il grounding e il rispetto che richiede il feedback per

¹⁶Nelle consegne date per l'apprendimento, infatti, c'è una sequenza di restituzione da rispettare in cui l'osservatore è l'ultimo a dare il feedback. Questo può significare che dall'autovalutazione che il counselor dà a se stesso, l'osservatore può cogliere il punto di partenza per la restituzione per poi, eventualmente, approfondire.

¹⁷ Link di: <http://www.progetti-educativi.it/?cat=39> (ultima visita 1 marzo 2014)

riuscire a far sì che la crisi che il sistema attraversa non sia fonte di solo dolore ma che si possa avvicinare un poco alla gioia di un dono: *quanto minore è lo stimolo tanto maggiore è la potenzialità dell'organismo di riformarsi e riorganizzarsi*¹⁸. Il clima che si verrà a creare dipenderà, oltre che dall'abilità dell'osservatore anche dalla disponibilità a ricevere del counselor. Sarà per entrambi la capacità di mettersi in una relazione paritaria e possibilmente di fiducia reciproca che farà la differenza. Grazie alla restituzione abbiamo la possibilità di dare alle persone informazioni che potranno essere utilizzate per realizzare i loro obiettivi. Possiamo riconoscere due tipi di feedback:

- a- Riorientamento: identifica i comportamenti che non contribuiscono agli obiettivi prefissati e induce le persone a sviluppare delle strategie o soluzioni alternative.
- b- Rinforzo: identifica i comportamenti che contribuiscono agli obiettivi prefissati e stimola le persone a ripeterli ed a migliorarli.

Riorientamento e rinforzo sono due facce della stessa medaglia: lavorano insieme per dare alle persone le informazioni necessarie per raggiungere il loro scopo. Perché i nostri feedback siano realmente utili, tuttavia, dovremo prestare attenzione a tutta una serie di caratteristiche che questi devono avere:

- a- il feedback riguarda le azioni, non gli atteggiamenti: riguarda gli atti, le evidenze e non gli atteggiamenti o le caratteristiche personali della persona; fa riferimento ad azioni specifiche compiute dalla persona nell'espletare i compiti propri del suo ruolo. Se andiamo a commentare la persona e non il comportamento, non otterremo un feedback produttivo;

¹⁸ *Del Giudice, Tos., (2013).*

- b-** il feedback è orientato al futuro: lo scopo del feedback non è di indugiare sul passato, quanto di pianificare il futuro portando a sviluppare piani di azione (anche correttivi) efficaci;
- c-** il feedback è orientato su obiettivi precisi: deve permettere a noi ed ai nostri interlocutori di raggiungere l'obiettivo prefissato che motiva l'esistenza di tale incontro;
- d-** il feedback è costruttivo: l'unico scopo del feedback è aiutare le persone a migliorare la qualità delle loro azioni per realizzare gli obiettivi. Ha sempre un fine positivo; non va mai dato in modo sminuente per chi lo riceve.

Prima di dare un feedback ad una persona cerchiamo quindi di aver chiare le azioni che vogliamo riorientare o rinforzare e a quelle atteniamoci. Per il counselor sarà più facile accogliere ciò che può modificare nella sua azione; potrà così riorientare i suoi sforzi con meno disagi e confusione. Mi ripeto con passione: per l'osservatore e per il counselor il processo di conoscenza del proprio funzionamento (grounding e consapevolezza), la ricerca e la conoscenza possono diventare una questione di valore etico inteso come senso di responsabilità nel lavoro.

CONCLUSIONE

Tutti abbiamo paura di cambiare. Una delle ragioni principali della resistenza a comprendere, è la paura del cambiamento: se veramente mi permetto di capire un'altra persona, posso essere cambiato da quanto comprendo. La valutazione degli altri non mi serve da guida.

Carl R. Rogers

Mi piace considerare l'etimologia: serbare, custodire, considerare. Durante il processo dell'osservazione, l'osservatore agisce queste azioni per poter rendere un feedback accurato e sentito.

La competenza soggettiva è intrisa di qualità del soggetto che osserva e la questione diventa delicata nel momento in cui si tratta di osservazioni riguardanti le persone, cioè esseri viventi che hanno un mondo proprio di emozioni, sentimenti, stati d'animo, esperienze, vissuti. Uso l'espressione "esperienza delicata" in quanto entrano in relazione due mondi o più quello dell'osservatore e quello dell'altro, come nel caso delle osservazioni nelle diadi di counseling. I ruoli e, quindi, le competenze sono differenti ma si toccano e s'influenzano reciprocamente.

Per poter essere un "buon osservatore" possono essere necessarie delle caratteristiche verso cui possiamo tendere:

- 1- Competenza della materia al fine di focalizzare il contenuto dell'osservazione: cosa osservo?
- 2- Consapevolezza delle proprie tematiche: come funziono?
- 3- Capacità di osservazione: come osservo?
- 4- Capacità di restituire un feedback stando con un sentimento di rispetto ed empatia con chi si è prestato all'osservazione : come comunico?

La qualità di profondità e raffinatezza di esse dipende dalla nostra passione, dalla voglia per la ricerca e dalle nostre qualità individuali; esse in sé, sono infinite.

L'osservazione nasce dal desiderio di trovare una risposta a degli interrogativi, è necessario essere curiosi, porsi domande inusuali.

Osserviamo lasciando che le nostre conoscenze stiano sullo sfondo come a sembrare dimenticate e da questo stato lasciamo che l'osservatore possa emergere, prendere forma, sorprendersi dell'incontro di ciò che porta la persona o le persone, la loro relazione e le conoscenze. Alcune volte può sembrare che l'osservatore abbia la necessità di ricercare volontariamente dei fili e di connetterli tra la conoscenza e la percezione dell'oggetto/soggetto osservato; non lasciamo che avvenga il contrario, cioè che siano le conoscenze ad andare incontro all'oggetto. In questo modo avverrebbe che la forma di ciò che andiamo ad osservare venga in qualche modo preconstituita e la relazione "debba" inconsapevolmente entrare in quella conoscenza (forma).

Nella realtà ogni momento della relazione è nuovo ed irripetibile ed ha la possibilità di prendere forme nuove e sconosciute all'esperienza trascorsa con quello stesso soggetto/oggetto. Se i filtri, le difese sono sconosciuti e irrigiditi interferiscono con questa possibilità perché ci pongono sempre nello stesso punto d'osservazione della relazione interna ed esterna, di conseguenza si vedono sempre le cose nello stesso modo. Lo sviluppo dell'io come osservatore, può creare dentro di noi spazi d'ascolto, d'incontro e di movimento che si sappiano rinnovare ogni istante con originalità e freschezza. L'osservatore è colui che sa stare nel silenzio, presente a ciò che accade.

Lo spazio dell'osservatore diventa possibilità di manifestazione creativa nella relazione con se stessi e con gli altri.

BIBLIOGRAFIA e SITOGRAFIA

- Allegrì, E., (1997). *Supervisione e lavoro sociale*. Roma: La Nuova Italia Scientifica.
- Allport, G. W., (1937). *Personality: A Psychological Interpretation*. New York: H. Holt.
- Aucouturier, B., (2005). *Il metodo Aucouturier*. Milano: Franco Angeli (Trad. it. 2005).
- Baumgartner, E., (2004). *L'osservazione del comportamento infantile*. Roma: Carocci.
- Cairns, R. B. (a cura di). *The Analysis of Social Interaction*. Englewood Cliffs (NJ): Erlbaum.
- Camaioni, L., Aureli, T., Perucchini, P., (2004). *Osservare e valutare il comportamento infantile*. Bologna: Il Mulino.
- Del Giudice, E., Giasanti, A., Marchino, L. (a cura di). *Essere umani*. Milano: Franco Angeli.
- Del Giudice, E., Tosi, M., (2013). Il principio del minimo stimolo nella dinamica dell'organismo vivente. In Del Giudice, E., Giasanti, A., Marchino, L., (a cura di), *Essere umani*. (pp. 103-116). Milano: Franco Angeli.
- Downing, G., (1995). *Il corpo e la parola*. Roma: Astrolabio.
- Feldenkrais, M., (1949). *Il corpo ed il comportamento maturo. Sul sesso, l'ansia e la forza di gravità*. Roma: Astrolabio (trad. it. 1996).
- Juenemann, M., Weitmann, F., (1976). *Dipingere e disegnare*. Milano: Filadelfia editore (trad. it. 1985).
- Heinz von Foerster (1987). *Sistemi che osservano*. A cura di Mauro Ceruti e Umberta Telfner. Roma: Astrolabio.
- Lowen, A., (1970). *Il piacere*. Roma: Astrolabio (trad. it. 1984).
- Lowen, A., (1975). *Bioenergetica*. Milano: Feltrinelli, (trad. it. 1996).
- Marchino, L., Mizrahi, M., (2004). *Il corpo non mente*. Milano: Frassinelli.
- Manzoni, G. C., Malorgio, R., (2007). *Relazione e comunicazione efficace*. Milano: Tag.
- Mears, D., Thorne, B., (1988). *Counseling centrato sulla persona*. Gardolo (TN): Erickson (trad. it. 2006).
- Piaget, J. F., De Montepellier, G., Oléron, G., Florès, C., (1964). *Apprendimento e memoria*. Lecco: Einaudi (trad. it. 1973).
- Reich, W., (1961). *La funzione dell'orgasmo*. Milano: Il saggiatore (trad. it. 2010).
- Rogers, C. R., (1969). *Libertà nell'apprendimento*. Firenze: Stabilimenti Grafici Marzocco (trad. it. 1975).

- Rogers, C. R.,(1980). *Un modo di essere*. Firenze: Psycho (trad. it. 1993).
- Rogers, C. R., (1989). *Terapia centrata sul cliente*. Molfetta (BA): la meridiana (trad. it. 2007).
- Sassoli de Bianchi, M. (2013). *Effetto osservatore*. Sesto ed Uniti (CR): Adea.
- Sassone, R. M. (2013). Il corpo medita se la mente non lo impedisce. In Del Giudice, E., Giasanti, A., Marchino, L., (a cura di), *Essere umani*. (pp. 118-124). Milano: Franco Angeli.
- Wright, M. (2007). *Non località e l'osservatore*. Diegaro di Cesena (FC): Macro.
- Yarrow, M. R., Waxler, C. Z., (1979), Observing interaction: A confrontation with methodology. In Cairns, R. B. (a cura di), *The Analysis of Social Interaction*. (pp.37-68). Englewood Cliffs (NJ): Erlbaum.

<http://www.progetti-educativi.it/?cat=39> (ultima visita 1 marzo 2014)

Del Giudice, E. *Coerenza e risonanza in*

<http://youmedia.fanpage.it/video/ag/U1raveSwRRhntz76>