

Istituto di psicologia somato-relazionale

Corso triennale di formazione in Counseling Somato-
Relazionale (anni di formazione 2012-2013-2014)

Relatore: Gilberto Ferro



Tesina di Gina D'Alvano

IL SETTING NELLA RELAZIONE DI AIUTO

*La storia del Counseling e il Counseling Somato-Relazionale
Pratica bioenergetica e crescita personale come base per la costruzione del
setting*

INDICE

Introduzione	5
---------------------	----------

CAPITOLO 1

1.1 Definizione di counseling	7
--------------------------------------	----------

1.2 Storia del counseling	10
----------------------------------	-----------

CAPITOLO 2

BASI TEORICHE DEL COUNSELING

2.1 La formazione della personalità secondo la psicologia umanistica di Carl Rogers	13
--	-----------

2.2 L'analisi bioenergetica di Alexander Lowen e le classi di esercizi bioenergetici	15
---	-----------

CAPITOLO 3

IL COUNSELING OGGI

3.1 Il significato del counseling oggi	19
---	-----------

3.2 Il counseling somato-relazionale e la pratica bioenergetica	20
--	-----------

CAPITOLO 4

LO SPAZIO DOVE AVVIENE LA RELAZIONE DI COUNSELING

IL SETTING

Introduzione	25
---------------------	-----------

4.1 Il luogo fisico	25
4.2 Le regole dell'intervento	26
4.3 La relazione	26
4.4 Le condizioni facilitanti nella relazione	28
4.4.1 La congruenza	28
4.4.2 Considerazione positiva incondizionata	34
4.4.3 Empatia	35
4.4.4 L'arte di osservare	38
4.4.5 L'ascolto	38
4.5.4 Processo del counseling	39
4.5.3 Il processo di counseling come processo di crescita	40
4.6.1 Psicoterapia e counseling Differenze di setting e obiettivi	42

CAPITOLO 5

IL PERCORSO PERSONALE, PRESUPPOSTO PER IL CAMBIAMENTO E LA COSTRUZIONE DI UNO SPAZIO INTERIORE

5.1 Essere insegnante e counselor, la mia esperienza	44
5.2 Alla ricerca di riconoscimento continuo, e della propria individualità.	47
5.3 Un po' di me	48
5.4 L'incontro	50
5.5 Ritrovare la gioia	52

5.6 Il cavalletto	53
5.7 Possedere se stessi	53
5.8 Alchimia del gruppo	54
5.9 La dimensione del piacere.	56
5.10 Essere	56
5.11 Il caso:Antonietta	60
5.12Responsabilità	66
Conclusioni.	67
Bibliografia	69

INTRODUZIONE

L'intento di tale scritto è quello di esplorare lo spazio necessario in una relazione di aiuto: " il setting", così come si intende nel counseling somato-relazionale.

L'argomentazione verterà sulla differenza che intercorre tra la psicoterapia e il counseling, nonché dei relativi campi di cui il counseling si occupa.

Ancora, si parlerà del counseling somato-relazionale e delle teorie a cui esso fa riferimento ovvero verrà menzionata la psicologia umanistica di Carl Rogers e la Bioenergetica di Alexander Lowen.

Si accennerà alle scoperte delle neuroscienze e di come queste abbiano dato un valore scientifico alle teorie di riferimento del counseling.

La parte centrale sarà dedicata allo spazio, dove avviene la relazione: "Il setting".

I settori di applicazione del professionista che fa counseling sono vari, si va dal counseling individuale al counseling che si svolge in azienda, sia essa pubblica che privata.

Si comprende, pertanto, come tale figura professionale presupponga una grande esperienza ed elasticità oltre che una spiccata capacità di adattamento ai vari ambienti.

Parlando di setting, va chiarito che ci si riferisce sia allo spazio esterno, inteso come spazio fisico, sia allo spazio interiore.

Ci sono situazioni in cui non sempre è possibile disporre di uno spazio fisico, scelto da chi fa counseling.

Il counseling, tanto individuale quanto di gruppo, può essere erogato nelle corsie degli ospedali, nelle case di riposo, nell'ambito scolastico e in questo particolare caso non solo come sportello di ascolto ma direttamente nelle classi, e in qualsiasi realtà, dove lo si ritenga necessario al fine di promuovere il benessere delle persone.

Si tratterà, inoltre di ciò che accomuna i vari orientamenti teorici e della differenza che esiste tra il setting del counseling e il setting della psicoterapia.

L'ultima parte dello scritto sarà dedicata all'esperienza personale, con riferimento al lavoro che si è intrecciato al tirocinio e al processo di cambiamento che è iniziato ed è ancora in atto in me.

La costruzione del setting, inteso come spazio interiore, è stata possibile proprio grazie al percorso di cambiamento, alla

riscoperta e ristrutturazione del mio spazio interiore (il Sé), avvenuta attraverso un lavoro di psicoterapia,abbinata alla pratica bioenergetica.

Il tutto si è svolto di pari passo con il corso di formazione in counseling somato-relazionale,abbinato allo studio delle strutture caratteriali di Lowen, in virtù del quale io stessa ho imparato a riconoscere i limiti e le risorse di ognuna di esse nonché a riconoscere i miei.

CAPITOLO 1

1.1

Definizione di counseling

Per dare la definizione di counseling si parte dall'origine della parola: il termine "**counselling**", di provenienza anglosassone, significa appunto consiglio, consulenza; il sostantivo "**counseling**", invece, deriva dal verbo inglese "to counsel", la ricerca etimologica del termine risale al verbo latino "consulere" che si traduce in "consolare, confortare, venire in aiuto".

Quindi non è sicuramente una professione che dà consigli come ben spiegato nella definizione qui riportata ed adottata dall'associazione AssoCounseling:¹

"Il counseling professionale è un'attività il cui obiettivo è il miglioramento della qualità di vita del cliente, sostenendo i suoi punti di forza e le sue capacità di autodeterminazione".

Il counseling offre uno spazio di ascolto e di riflessione, nella quale esplorare le difficoltà che si riferiscono ai processi evolutivi, alle fasi di transizione e agli stati di crisi per rinforzare capacità di scelta o di cambiamento.

E' un intervento che utilizza varie metodologie mutuare da diversi orientamenti teorici e si rivolge al singolo, alle famiglie, ai gruppi e alle istituzioni:

"Il counseling può essere erogato in vari ambiti, quali privati, sociale, scolastico, sanitario, aziendale".

In pratica il "**Counseling**" è una relazione di aiuto i cui soggetti, nel caso del counseling individuale, sono due: "**Il counselor**"², la persona con determinate competenze e determinate capacità, che cerca di favorire e valorizzare le

¹ AssoCounseling è una associazione professionale che rilascia l'attestato di qualificazione professionale dei servizi di counseling ai sensi della Legge 14 gennaio 2013, n 4.

² Il counselor è un professionista pagato dal cliente che aiuta attraverso la relazione, agevolando e promuovendo la comunicazione, permettendo all'altro/i di capirsi.

risorse personali dell'altro, e "il cliente"³ solitamente una persona che sta attraversando un momento di difficoltà, in uno stato di incongruenza, e che palesa una mancanza di consapevolezza del problema che sta vivendo.

L'obiettivo è appunto dare sostegno alla persona, per la quale è difficile trovare una via, in grado di aiutarla ad affrontare le difficoltà di quel particolare momento della propria esistenza.

L'OMS⁴ definisce il counseling come:

"Il counseling è un processo che attraverso il dialogo e l'interazione, aiuta le persone a risolvere e a gestire problemi e a prendere decisioni; esso coinvolge un "cliente" e un "counselor": il primo è un soggetto che sente il bisogno di essere aiutato, il secondo è una persona esperta, imparziale, non legata al cliente, addestrata all'ascolto, al supporto e alla guida".⁵

Qui si riporta un aneddoto che racconta di un uomo, alla ricerca di qualcosa per terra, vicino a un lampione, gattoni sul marciapiede:

"Da quelle parti passava un poliziotto e gli chiese cosa stesse facendo, l'altro rispose che aveva perso le chiavi della propria macchina. Il poliziotto chiese se le avesse perse lì sotto il lampione, l'uomo rispose di no, ma le cercava lì, perché in quel posto c'era la luce".⁶

E' improbabile trovare qualcosa dove non c'è, solo perché il posto dove si cerca è a noi più familiare.

Il nostro vissuto e il condizionamento sociale ci porta a vivere situazioni che difficilmente ci soddisfino in quanto slegate dai nostri reali bisogni.

Il ruolo del counselor è proprio quello di portare la luce nel luogo dove è possibile trovare ciò che si cerca; il luogo è legato al nostro sentire e al soddisfacimento dei nostri bisogni senza perdersi in false chimere.

C'è una distinzione importante da chiarire tra l'aiuto che offre il professionista che fa counseling e quello che esercita la psicoterapia.

Il counselor si occupa di una fase limitata nel tempo, di uno stress contingente creato da situazioni che sono appena

³ Cliente è la persona, la coppia, la famiglia, o l'organizzazione che richiede un aiuto mediante un'opera di supporto basata sulla relazione.

⁴ Organizzazione Mondiale della Sanità.

⁵ OMS, 1998, p.5.

⁶ Marshall B. Rosenberg, Le parole sono finestre [oppure muri], 2014, pag.22.

accadute, quali: lutto, divorzio, matrimonio, separazione, perdita di lavoro, difficoltà ad affrontare periodi di passaggio (adolescenza, menopausa) e non si occupa della ristrutturazione della personalità, come fa lo psicoterapeuta.

Infatti, la psicoterapia parte dal presupposto che l'origine del malessere ha le sue basi nella strutturazione del carattere e lavora sulla sua ristrutturazione.

Il counselor mette a disposizione del cliente la sua competenza nella relazione, è accanto a lui e con lui, mai al suo posto; egli lo accompagna nella ricerca della propria soluzione e lo aiuta a riconoscere le sue risorse, lasciando a lui la libertà di utilizzarle per la sua stessa realizzazione.

La differenza non è solo nello scopo, ma maggiormente nella modalità e nel presupposto da cui parte chi fa counseling.

Non si occupa dei sintomi ma della persona intera, di **“com'è”** nello stesso momento in cui avviene la relazione, nel **“qui e ora”** con tutto quello che c'è di consapevole e non; di ciò che porta, di come lo porta, permettendo all'altro di vedersi in tutte le sue sfaccettature.

Il counselor favorisce l'altro nel riconoscere le emozioni legate al vissuto di quel determinato momento, rispetto alla tematica che porta all'interno della relazione di counseling.

Pone le basi per l'accettazione di esse in modo che il cliente si dia la possibilità di viverle almeno in quello spazio.

Aiuta a ricongiungere le parti divise, quelle rifiutate o più semplicemente sostiene la crescita, senza avere la presunzione di curare.

E' un po' come una levatrice che aiuta la gestante a partorire.

La cura di cui si occupa un counselor va oltre quanto siamo soliti intendere: l'uomo è visto come un **“tutt'uno”**.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità quando parla di salute afferma che:

"La salute non è assenza di malattia ma una situazione di benessere, che coinvolge ed appartiene ad ogni parte e campo dell'essere umano, il benessere fisico ,psicologico , sociale, la sua modalità di stare bene con sé e con l'altro, l'essere umano è un'unità **soma psicosociale.**"

Per stare bene, quindi, non basta non soffrire di qualche malattia o meglio, per promuovere la salute, non è sufficiente occuparsi della persona attraverso la cura medica, ma è necessario vedere l'altro in tutte le sue parti, cercare di aiutarlo

a trovare un equilibrio al fine di vivere meglio con se stesso e con gli altri.

L'OMS definisce il counseling come:

“Il Counseling è un processo che, attraverso il dialogo e l'interazione, aiuta le persone a risolvere e gestire problemi e a prendere decisioni”.⁷

1.2

Storia del counseling

Da quando l'uomo ha iniziato a vivere in relazione coi suoi simili, è risultato impossibile che una relazione, sufficientemente intensa non abbia provocato un significativo cambiamento.

Tale cambiamento può avvenire sia nella direzione di crescita sia di inaridimento; nel caso in cui si parli di relazioni che sono orientate verso la crescita, si può parlare di relazione d'aiuto.

Là dove le persone s'inaridiscono o si bloccano, certamente non si tratterà di relazione di aiuto.

Il counseling è una di queste relazioni di aiuto che promuove la crescita.

La sua storia inizia nei primi anni del secolo scorso, tra la prima e la seconda guerra mondiale, occupandosi prima dei reduci di guerra, curando il loro inserimento nel mondo del lavoro e, in seguito, estendendosi nell'ambito scolastico, ospedaliero e, più in generale, nel mondo del lavoro.

Ufficialmente la nascita del counseling si fa risalire al 1942 con la stesura degli scritti di Carl Rogers, “**Counseling and Psychotherapy**” e di Rollo May, “**L'arte del counseling**”, poi pubblicati negli anni Settanta in Gran Bretagna.

Il counseling, inteso nel significato attribuitogli da Rogers e la psicologia umanistica chiamata “**Terza Forza**”, arriva in Italia dalla Gran Bretagna, quando ci troviamo già negli anni Ottanta, ma inizia ad affermarsi solo negli anni Novanta.

Rogers, e con lui i rappresentanti della psicologia umanistica sposta l'interesse psicologico sulla persona e sulla relazione; non è più l'operatore al centro della relazione come colui che detiene la verità “**cura**” o semplicemente il consiglio, ma il cliente, che diventa l'attore principale nella relazione stessa.

Gli elementi che accomunano i diversi approcci umanistici sono l'unità, l'unicità della persona e la sua centralità; solo

⁷ OMS, 1998, pag.5

nell'incontro **“tu ed io”** è possibile dare significato alla relazione: **“da persona a persona”**.

Non si considera l'aiuto e l'incontro come un monologo, dove l'altro, colui che lo richiede, rimane in attesa di una soluzione o di una diagnosi.

L'esperto della relazione di aiuto, nel caso del counseling, diventa il catalizzatore che permette il cambiamento e la crescita in entrambe le direzioni.

E' ovvio che, per essere un esperto della relazione di aiuto, si rendano indispensabili determinate qualità quali: una grande maturità, una approfondita conoscenza di se stessi e la padronanza di abilità specifiche.

Abraham Maslow, Rollo May, Carl Rogers e Thomas Gordon, teorici della psicologia umanistica ed esistenzialista, considerano l'essere umano come un organismo biopsico-sociale e la materia vivente come essenzialmente programmata per l'auto realizzazione.

L'essere umano, essendo un organismo e non materia inerte, è un **“tutto organizzato”** che mira a un progressivo e continuo sviluppo delle proprie potenzialità.

In ogni organismo è presente l'innato impulso tendente al perfezionamento.

Maslow ritiene⁸ che in ognuno di noi vige un principio di **“autorealizzazione”** che deve essere espresso in quanto nostra essenza personale e autentica.

Il neurologo Kurt Goldstein ha sperimentato, negli anni Venti per primo l'**“autoregolazione organismica”**, ovvero la capacità autoplastica del sistema nervoso centrale, presente in migliaia di soggetti colpiti da traumi cranici.

“La materia vivente ha una caratteristica universale tesa all'autorealizzazione e autoregolazione.”⁹

E ancora:

“Driesch trovò il modo di separare le due cellule che si formano dopo la prima divisione cellulare di un ovulo fertilizzato. Se ciascuna di queste cellule avesse potuto svilupparsi normalmente, è ovvio che, sarebbe diventata una parte di larva di riccio di mare, essendo necessario il contributo di entrambe a dare vita alla creatura intera. Sembra altresì evidente che quando le due cellule siano abilmente

⁸Maslow, 1970.

⁹ Kurt Goldstein, The Organism, 1939.

separate, ciascuna, ammesso che si sviluppi, darà semplicemente vita a una porzione di riccio marino. Questa inferenza non prende in considerazione la tendenza attualizzante e direzionata, caratteristica di ogni crescita organica. Si scoprì, infatti, che ciascuna delle due cellule, se si riusciva a mantenerla in vita, tendeva a dare forma a una larva integrale di riccio di mare, un po' più piccola del solito, ma normale e completa"¹⁰.

Rogers, riportando le ricerche effettuate da Driesch, ci fa notare come, anche solo una semplice cellula vivente, contenga uno stimolo tale che le permette di andare verso la realizzazione di ciò che "è".

Questa particolare capacità degli organismi viventi rappresenta qualcosa che va ben oltre ciò che si conosce del DNA, infatti non è il DNA, a determinare la specializzazione delle varie cellule dell'organismo dopo la fecondazione.

Dall'unione di due cellule cresce, e si determina, in tutte le sue parti, un organismo completo.

A riguardo, altre ricerche e osservazioni, hanno fatto ipotizzare al biologo inglese Rupert Sheldrake la teoria dei "**Campi Morfici**", nella quale egli prova a dare una spiegazione a come le cellule possano organizzarsi in forme particolari, fino a svilupparsi in organismi differenti.

¹⁰ Carl Rogers, Un modo di essere, 2012, pp. 129-130

CAPITOLO 2

BASI TEORICHE DEL COUNSELING

2.1

La formazione della personalità secondo la psicologia umanistica di Carl Rogers

Per comprendere come un percorso di psicoterapia o di counseling riesca a promuovere l'autorealizzazione, secondo la visione della psicologia umanistica, è consono prendere le mosse dall'analisi della **teoria della personalità di Rogers**.

“La teoria della personalità di Rogers si sviluppa su tre concetti principali: l'organismo, il campo fenomenico e il Sé.

L'organismo (uomo) raggiunge la sua massima realizzazione quando il campo fenomenico dell'esperienza coincide o meglio è congruente con la struttura concettuale del Sé.

Sotto il termine di esperienza Rogers mette tutto ciò che all'individuo accade in un dato momento dai vari punti di vista: fisiologico, sensorio, motorio.

E' tutto ciò che l'individuo può conoscere in modo completo e schiettamente. Per Rogers la maggiore fonte d'informazione per l'individuo, è se stesso.

L'organismo umano tende a operare come un tutto organizzato e le varie parti si influenzano tra di loro, il modo di reagire alla realtà è in base alle esperienze precedenti, in modo soggettivo.

Ogni organismo ha in se un programma in azione che va verso l'attualizzazione dell'organismo stesso.

Questo programma Rogers lo chiama “Tendenza attualizzante” ed è appunto la forza interna ad ogni essere vivente che permette ad esso di diventare ciò che “è” in esso contenuto.

Chi si prende cura, counselor o psicoterapeuta diventa il mezzo che crea “l'humus” in cui è possibile la riattivazione di tale tendenza.

L'organismo tende a soddisfare le sue esigenze così come le sperimenta, come le percepisce nel campo fenomenico (la realtà). Tutto è subordinato a mantenere e a esaltare il concetto di esperienza che l'organismo ha di sé.

Il Sé o "**campo differenziato**" è una parte all'interno del campo fenomenico, ed è l'insieme delle esperienze che hanno come riferimento l'io.

Lo sviluppo del Sé avviene tramite l'interazione con l'ambiente (l'esperienza diretta) e l'interazione con la valutazione degli altri che danno alla sua esperienza.

Parte dell'esperienza che contribuisce alla costruzione del Sé è l'esperienza degli altri percepita come propria. Il tutto assume un valore positivo e uno negativo.

Una volta che si è formato il campo parziale che è il Sé, l'esperienza può essere simbolizzata percepita e quindi organizzata in relazione al sé, può venire ignorata del tutto, se non ha nessuna corrispondenza con la struttura del Sé, oppure può venire distorta o addirittura negata.

Alcuni comportamenti sono il risultato di esperienze e necessità organismiche che non sempre sono e possono essere simbolizzate e sono non coerenti alla struttura del Sé.

Il comportamento dell'uomo è regolato da due sistemi: fisiologico, psicologico, quando questi sono in contrasto tra di loro, il risultato è un cattivo adattamento, l'organismo crea tensioni che vietano la consapevolezza delle esperienze viscerali che non sono state simbolizzate dal Sé.

Tutto ciò che non è coerente con la struttura del Sé, diventa un pericolo, una minaccia, per il Sé, quante più sono le esperienze che non trovano riconoscimento ed integrazione all'interno del Sé tanto più ne risulta una struttura del Sé molto rigida, che continua sempre più ad allontanarsi dalla sua esperienza viscerale.

In condizioni, ben definite dalla psicologia umanistica, in un ambiente nutriente ed accogliente dove vengono rispettate tali condizioni, le esperienze che non hanno avuto la possibilità di essere integrate dal Sé, potranno essere esaminate come non coerenti e la struttura del Sé può venire modificata e permettere l'integrazione e l'assimilazione di tali esperienze.

Se l'individuo può percepire e accettare all'interno del suo sistema tutte le esperienze viscerali è portato a comprendere e ad accettare gli altri come individui, quanto più un individuo è in grado di accettare se stesso, tanto più è in grado di accettare l'altro."¹¹

¹¹ Carl Rogers, Client-centered Therap, 1951

Ogni essere vivente tra cui l'uomo è portato **“a essere ciò che può essere”**.

Secondo Maslow, il principio di autorealizzazione dà origine alle motivazioni interiori, ai desideri profondi.

C'è una gerarchia di bisogni, al primo posto troviamo i **“bisogni inferiori”** (del corpo e non solo), che, una volta soddisfatti, portano alla ricerca e realizzazione dei bisogni **“superiori”** (dell'anima).

I rappresentanti della psicologia umanistica hanno teorizzato metodologie basate sul profondo rispetto e sulla valorizzazione delle risorse della persona.

L'essere umano è capace di trovare la direzione che lo conduce verso alla sua autorealizzazione.

Se, nel corso della sua crescita, si è verificato qualcosa che ha interrotto questa naturale tendenza (le cause vanno ricercare principalmente nelle relazioni primarie, che avvengono in ambienti poco sani, in cui non sono stati riconosciuti i bisogni primari, fisiologici, emotivi e socio relazionali del bambino), attraverso una relazione nutriente, come può essere quella del counseling, dove sono rispettate le condizioni necessarie di empatia, accoglienza incondizionata, clima di non giudizio, congruenza, **(mi mostro per ciò che sono, una persona reale)** si rende possibile riattivare e far ripartire la tendenza all'autorealizzazione.

Il pensiero di Rogers non presenta una distinzione tra counseling e psicoterapia: ciò che lui intende per counseling è un modo di agire, di fare psicoterapia; per Rogers i termini counseling e psicoterapia sono intercambiabili.

Non c'è un limite all'esplorazione in quanto la sua relazione è principalmente centrata nel presente, sul modo di essere del cliente e il sul modo di portare se stesso in quel determinato momento.

Una grande importanza è data alla relazione vista come esperienza emozionale; la relazione diventa il posto, il luogo, dove avviene la crescita.

La persona che cerca aiuto, non è una persona ammalata, ma una persona che ha avuto un momento di stasi nel suo processo di crescita.

Non c'è il sapiente (il terapeuta o counselor) che conosce la cura, ma ci sono due persone all'interno di una relazione, nella

quale, **una**¹² di queste aiuta e accompagna **l'altra**¹³ nella ricerca delle proprie soluzioni.

Tra i vari approcci generati dalla "Terza Forza", si trova anche l'Analisi Bioenergetica.

2.2

L'analisi bioenergetica di Alexander Lowen e le classi di esercizi bioenergetici

Intorno agli anni Sessanta un'altra corrente di pensiero si andava formando e, Alexander Lowen ne fu l'ideatore: nasceva, così, **l'Analisi Bioenergetica**.

Lowen, allievo di Wilhelm Reich, a sua volta collaboratore stretto di Freud, si staccò dal suo maestro rifiutandosi di condividere l'ipotesi da lui formulata: il concetto di "**istinto di morte**"¹⁴ che dava una spiegazione sul perché delle "**resistenze**" messe in atto dai pazienti.

La ricerca di Reich nacque proprio dal bisogno di trovare una risposta a tali "**resistenze**".

Reich provò, che le persone, sviluppano le resistenze non in nome di un ipotetico istinto di morte, come teorizzato da Freud, ma semplicemente, mettevano in atto delle difese, al fine di non provare emozioni e sensazioni, che non sarebbero stati in grado di sentire ed affrontare.

Accortosi che vi era corrispondenza tra vissuti emozionali e tensioni muscolari, mostrò che le difese non si palesano soltanto a livello psichico, ma esse sono strutturate nel corpo sotto forma di tensioni muscolari.

Quello che per Freud è l'inconscio, per Reich diventa una vera e propria forma di tensioni incarnata letteralmente nel corpo:

"Poiché esiste una precisa identità funzionale tra blocchi emozionali (emozioni non concesse dall'ambiente e quindi difensivamente rimosse) e tensioni muscolari (che servono proprio a non sentire, imprigionandole nella contrazione, quelle emozioni) le corazzate caratteriali hanno un'importante componente somatica"¹⁵.

¹² Il terapeuta o il counselor in uno stato di maggiore congruenza dato dalla sua formazione ed esperienza.

¹³ Il cliente in uno stato di incongruenza, che lo ha spinto a chiedere aiuto.

¹⁴ Freud postulò, intorno agli anni Venti, in tutti gli esseri umani una tendenza innata all'autodistruttività.

¹⁵ Luciano Marchino, Monique Mizrahil, counseling, 2007, pag. 78

Secondo Reich, queste difese si strutturano nell'essere umano nei primissimi anni di vita e sono la migliore **“risposta”** che l'organismo ha potuto trovare.

Ogni essere umano ha organizzato una specifica struttura, **“armatura caratteriale”**¹⁶ per garantire a se stesso la sopravvivenza.

Lowen sviluppa maggiormente il concetto di armatura caratteriale ed individua cinque diritti fondamentali del bambino, che, una volta sviluppati, formano la teoria dei cinque tipi caratteriali.

L'armatura caratteriale è il risultato di un adattamento a cui il bambino, poi l'adulto, è giunto per proteggersi e sopravvivere, non solo psicologicamente ma anche fisicamente, infatti, spesso il bambino è costretto a vivere situazioni familiari che non gli permettono la piena realizzazione del vero Sé.

Agli occhi del bambino, si mostravano elementi del proprio **“essere bambino”** che potevano essere accettati dagli adulti ed altri no, quindi da nascondere.

Solo i tratti a cui l'ambiente rispondeva in modo positivo, ottenevano un rinforzo: gli altri erano rifiutati:

“L'armatura caratteriale funziona come un diaframma deformante che si frappone tra la persona e la sua realtà interna ed esterna.

In altri termini, durante lo sviluppo evolutivo ogni organismo si struttura difensivamente in modo tale da rendersi permeabile a certi stati dell'essere e impermeabile ad altri...

nella vita adulta, trasferisce ciò che fu vero “là e allora” nel “qui ed ora” rispondendo a questa realtà come se fosse quella”.¹⁷

Già Reich aveva capito che per accedere completamente al vissuto emotivo del paziente doveva fargli assumere determinate posture, lavorando sulla respirazione.

Lowen continuò su questa intuizione, sperimentando prima su di se e poi sui suoi pazienti, determinati esercizi ai quali aveva dato il nome di **“esercizi bioenergetici”**.

Tali esercizi permettevano al paziente o a chi ne faceva uso, di esprimere vissuti emozionali, trattenuti all'interno delle tensioni muscolari.

¹⁶ L'armatura caratteriale è l'equivalente, nella storia individuale di ogni essere umano, di quei fattori di adattamento che nella storia della specie hanno portato alla selezione naturale.

¹⁷ Luciano Marchino, Monique Mizrahi, Counseling, 2007, pag. 79

Gli stessi, nati per affiancare la psicoterapia, hanno preso una direzione più indipendente, grazie anche alla scuola “IPSO”, che annualmente, si occupa dei corsi di formazione, per conduttori di classi bioenergetiche.

La pratica bioenergetica è il mezzo, a cui tutti possono attingere, per raggiungere una conoscenza più profonda di sé, e sciogliere le tensioni causate dallo stress di **stato** o di **modo**¹⁸ ed anche prevenzione dalle conseguenze che lo stress crea:

“Dunque: pratica bioenergetica come prevenzione dalle cause dello stress e come ricerca su se stessi, a livelli esperienziali che prima ci erano negati”.¹⁹

Attraverso la pratica ci si dà la possibilità di riappropriarsi del proprio sentire; essa, in un luogo protetto, consente alla persona che vive tale esperienza, di esprimere appieno anche le emozioni che non si sarebbe concessa di mostrare in situazioni di quotidiana normalità, a causa di un'attiva autocensura frutto dell'educazione/ammaestramento della cultura occidentale.

Per la nuova tradizione, la pratica bioenergetica è un modo per accedere allo stato di grazia, di cui già Lowen fa riferimento; essa permette al soggetto che la pratica di giungere ad una nuova forma di spiritualità, che non cerca fuori del Séma direttamente dentro “**esso**”.

E’:

“Il mezzo attraverso cui le persone restituiscono energia al loro diritto di esistere e di essere autentiche”.²⁰

Le ricerche effettuate nel campo delle neuroscienze, non fanno altro che avvalorare la connessione esistente tra ogni parte del corpo e spiegano, con il supporto di esperimenti scientifici, come la comunicazione, che avviene all'interno del corpo, passi attraverso una rete neuronale fatta di informazioni che non appartengono solo al cervello, ma a tutti i sistemi del corpo stesso compreso il sistema immunitario.

Tra queste sostanze informazionali troviamo i **peptidi**²¹ con i rispettivi **recettori**²² delle emozioni.

¹⁸ Per **stress di stato** si intende tutto ciò che si accumula giorno dopo giorno in base ai vissuti del momento ; per **stress di modo** si fa riferimento ai vissuti emozionali del passato che hanno contribuito a formare la struttura caratteriale.

¹⁹ Luciano Marchino, La forza e la grazia, 2012, pag. 63.

²⁰ Luciano Marchino e Monique Mizrahi, La forza e la grazia, 2012, pag. 107.

²¹ Un tipo di leganti, base chimica delle emozioni.

La salute ha un legame inscindibile con le emozioni e il nostro organismo vibra e risuona rispettivamente alla possibilità di viverle pienamente oppure no.

La corrispondenza tra vissuti emozionali e tensioni muscolari di cui parlava Reich e la possibilità di lasciarli andare, può influire decisamente sulla salute nella sua interezza .

CAPITOLO 3

IL COUNSELING OGGI

3.1

Il significato del counseling oggi

Oggi si adotta il termine counseling utilizzato da Rogers per indicare la relazione di aiuto che si occupa di difficoltà limitate nel tempo e non appartenenti alla struttura profonda del Sé, campo questo che appartiene alla psicoterapia, sebbene Rogers, non abbia mai differenziato il fare psicoterapia dal fare counseling.

A seconda delle varie scuole di pensiero in campo psicoterapeutico, si sono creati diversi corsi di specializzazione in counseling e, a oggi, se ne conoscono di vario tipo.

Il counseling è una professione che opera all'interno delle professioni di aiuto, ed il counselor è quindi, un professionista dell'ascolto.

L'Italia è uno dei paesi in cui la professione del “**counseling**” non è stata ancora riconosciuta a livello giuridico.

La legge 14 gennaio 2013 n 4, pur non regolamentando il lavoro del counseling, permette a tutti i professionisti non appartenenti ad un albo di associarsi e di stabilire dei parametri da rispettare, un codice deontologico a cui attenersi.

Come per tutto ciò che risulta essere una novità, ci vorrà del tempo e, ancor più l'impegno delle persone che credono nel proprio lavoro, per arrivare al pieno riconoscimento della professionalità in questione.

Il lavoro del counselor non si svolge nel campo del disagio psicologico, inteso come lo intendono gli psicologi, pertanto il professionista si occupa del benessere della persona e non della

²² I recettori sono molecole ,nel caso delle emozioni sono i recettori degli oppiacei.

sua malattia, anche se è difficile individuare, tra malattia e bisogno, la linea di confine.

Questo confine e questa differenziazione si potrebbero trovare partendo proprio dai presupposti su cui si basa il counseling.

La salute è intesa non come assenza di malattia, ma come un benessere che coinvolge tutti i campi della persona.

Ci sono momenti nella vita in cui si perde di vista **“lo stare bene”** a causa di improvvisi cambiamenti che fanno perdere il quotidiano, momenti in cui si ha bisogno di qualcuno che aiuti a fare chiarezza e a ristabilire lo stato di benessere che si è smarrito.

3.2

Il counseling somato-relazionale e la pratica bioenergetica

La maggior parte delle scuole che si occupano di formazione per il counseling, affondano le loro radici nella psicologia umanistica di Carl Rogers e si basano sul principio fondante di questa teoria, ossia, **“la fiducia nella tendenza attualizzante”** e mantengono, come prerequisiti per una buona relazione di counseling, determinate capacità richieste al counselor: empatia, accettazione incondizionata dell'altro, ambiente di non giudizio e di congruenza.

Il counseling somato-relazionale nasce dall'integrazione di due paradigmi: ha una radice di orientamento Rogersiano ed un'altra radice di carattere somatico, l'analisi Bioenergetica di Alexander Lowen.

Tutto supportato e integrato dalle scoperte delle attuali neuroscienze.

L'Analisi Bioenergetica di Lowen s'integra perfettamente con il modello Rogersiano, arricchendolo e dando strumenti in più con cui poter lavorare.

La comunicazione all'interno della relazione avviene non solo attraverso la parola, ma in modi che vanno oltre essa:

“Il corpo non mente, anche quando una persona cerca di nascondere i suoi veri sentimenti con un atteggiamento posturale artificiale, il corpo smentisce la posa con lo stato di tensione che si viene a creare. Nessuno è pienamente padrone del proprio corpo, che dunque può essere utilizzato come rilevatore di bugie per distinguere il vero dal falso.

Il fatto di dire una bugia crea uno stato di tensione corporea che si riflette nella pressione sanguigna, nel ritmo delle pulsazioni e nella conduttività elettrica della pelle.”²³

Il primo dei cinque Assiomi della Comunicazione, postulato dalla scuola di Palo Alto, dice:

“E’ impossibile non comunicare”.

Qualsiasi comportamento, in situazione d’interazione tra persone, è un **“ipso facto”**, una forma di comunicazione; i corpi sono in grado di comunicare stati emozionali e non solo, attraverso qualcosa che non appartiene al verbale.

Rizzolati e Sinigaglia, nel saggio **“So quel che fai”**, parlano diffusamente di come questa comunicazione avvenga; la scoperta dei **“neuroni specchio”**²⁴ va a dare un supporto scientifico a questo tipo di comunicazione e di empatia, di cui parla già Rollo May .

Il concetto che maggiormente differenzia il counseling somato-relazionale dalla visione Rogersiana è proprio il concetto di empatia.

L’empatia è un processo che va oltre il **“come se”** (Rogers la intendeva come la capacità di entrare nel mondo dell’altro, per vedere e sentire nel modo di sentire dell’altro, ma senza finire con il fondersi , rispettando sempre il **“come sé”**).

“L’idea è di riuscire a stare e vibrare con l’altro, non come l’altro, spostando il processo empatico di essere con il cliente da una realtà virtuale **“come se”** a una realtà fisica, la risonanza somatica”.²⁵

Rollo May dice : “...empatia significa uno stato di identificazione fra personalità molto profondo, in cui una persona si sente dentro l’altra, tanto da perdere temporaneamente la propria identità.

E’ in questo profondo e talvolta misterioso processo che hanno luogo la comprensione, l’influenza e gli altri rapporti significativi fra persone”.²⁶

²³ Alexander Lowen, Bioenergetica, 2007, pag. 85

²⁴ I neuroni specchio sono stati individuati tra gli anni Ottanta e i Novanta da Rizzolati, Fogassi e Gallese durante esperimenti fatti sui macachi. Successivamente la capacità imitativa, che permettono i neuroni specchio, è stata riscontrata attraverso tecniche di brain imaging e di fMRI, che hanno dimostrato come la corteccia parietale inferiore, del cervello, e quella frontale inferiore siano entrambe attive, sia quando una persona compie un’azione che quando vede qualcun altro compiere la stessa azione. Si verifica una **“simulazione interna”** del movimento osservato. I neuroni specchio ci insegnano che alla base dell’apprendimento c’è l’azione. Esistono due tipi di conoscenza: una scientifica, oggettiva, l’altra esperienziale.

²⁵ Luciano Luciano e Monique Mizrahi, Counseling, 2007, pag. 160

Goleman intende l'empatia, non come comprensione intellettuale dei contenuti mentali, ma come qualcosa che ha a che fare molto con la corporeità.

“Nel momento in cui, si assume la posizione della persona che si ha di fronte è possibile capire cosa l'altro stia provando”.

Fin da piccolissimi impariamo, attraverso il mimare, i bambini nascono già dotati di capacità empatica e questa permette loro di sintonizzarsi col sentire della propria madre ed in seguito con chi è intorno a loro.

Anche Reich, in “**Analisi del Carattere**” racconta di come lui stesso si ponesse di fronte alle persone e assumendone la stessa postura.

Il linguaggio corporeo è più antico e più profondo del linguaggio verbale.

Lo studio del funzionamento dei neuroni specchio ci dà la possibilità di spiegare come ciò accada: essi hanno una proprietà che permette a chi osserva un'altra persona fare un gesto, di assumerne le stesse configurazioni a livello cerebrale, configurazioni che sono necessarie per compiere il gesto medesimo.

Ciò significa che, anche chi non compie il gesto, è come se lo stesse ugualmente mettendo in atto.

La psicologia somato-relazionale dimostra che tutti i processi empatici hanno una base somatica, infatti, l'empatia non è rilevabile solo su un piano virtuale “**come se**” ma soprattutto su una realtà fisica :

“Dimostra infatti, da una parte, che la mobilità corporea dell'altro si trasforma sempre in un significato per noi, dall'altra che questo significato ci arriva in modo diretto, primitivo, preconettuale: in altri termini, attraverso il corpo, e senza che sia necessario che noi lo elaboriamo con il pensiero astratto”.²⁷

Il counselor somato-relazionale, accedendo a modalità che accolgono il vissuto e il sentire corporeo, riesce ad avere un quadro completo e, quindi, la possibilità di conoscere l'altro in un modo che non passi solo attraverso la cognizione.

Molte ricerche hanno dato conferma di come tale comunicazione avvenga tra corpo e mente e di quanto i processi

²⁶ Rollo May, L'arte del counseling, pag. 49

²⁷ Luciano Marchino e Monique Mizrahi, Counseling, 2007, pag. 177.

mentali influenzino quelli corporei, promuovendo o minando la salute intesa in tutti i sensi.

Ad Aristotele si attribuisce quest'affermazione:

“Anima e corpo, a mio parere, reagiscono l'una all'altro in modo simpatetico”.

Solo nel XX secolo tuttavia, grazie a scienziati intellettualmente non corruttibili, si è arrivati a dimostrare l'unità tra corpo e mente.

Candace Pert²⁸, ha dimostrato che i neuropeptidi e i loro recettori oltre ad esser presenti nel cervello sono presenti anche nel corpo, concludendo che la mente è nel corpo.

“Sappiamo che il sistema immunitario, così come il sistema nervoso centrale, è dotato di memoria e capacità di apprendimento, si può dire che l'intelligenza è situata non soltanto nel cervello, ma anche in cellule che sono distribuite in tutto il corpo, e la tradizionale separazione dei processi mentali, emozioni comprese, dal corpo non è valida.

Se la mente è definita dalla comunicazione cervello-cellula, come nella scienza contemporanea, questo modello della mente si può naturalmente considerare esteso al corpo intero.

Dal momento che i neuropeptidi e i recettori sono presenti anche nel corpo, si può concludere che la mente è nel corpo, nello stesso senso in cui la mente è nel cervello, con tutto ciò che questo comporta”.²⁹

Le emozioni del corpo sono la chiave per comprendere le malattie.

Tramite l'espressione delle emozioni è possibile accedere non solo ai ricordi bloccati dentro la rete muscolare, ma anche all'energia intrappolata in essa, che può risanare il corpo stesso. La pratica bioenergetica, unita a un buon percorso di counselor, aiuta a riconoscere i propri blocchi e a ridare la possibilità, alle persone che la praticano, di riaccedere alla propria energia vitale.

²⁸ Candace B. Pert è ricercatrice nel Dipartimento di fisiologia e biofisica della Facoltà di medicina della Georgetown University a Washinton. Tiene frequenti conferenze sul rapporto tra mente ed emozioni in giro per gli Stati Uniti.

²⁹ Candace B. Pert., Molecole di emozioni, 2013, pag. 224.

“Usando i neuropeptidi come traccia, il nostro complesso corpo/mente recupera o reprime emozioni e comportamenti.

Quando un recettore è inondato da un legante, modifica la membrana cellulare in modo tale che la possibilità che un impulso elettrico attraversi la membrana in cui risiede il recettore viene facilitata o inibita, influenzando da allora la scelta dei circuiti neuronali che verranno usati.

Queste recenti scoperte sono importanti per valutare come i ricordi siano immagazzinati non soltanto nel cervello, ma in una rete **psicosomatica** che si estende a tutto il corpo, in particolare nei recettori onnipresenti fra nervi e i fasci di cellule chiamati gangli, che sono distribuiti non solo nel midollo spinale e nelle sue vicinanze, ma lungo tutti i percorsi che conducono agli organi interni e alla superficie stessa della nostra pelle”.³⁰

³⁰ Ibidem, pag.170

CAPITOLO 4

LO SPAZIO DOVE AVVIENE LA RELAZIONE DI COUNSELING

IL SETTING

Introduzione

Affinché una relazione di counseling possa avvenire ed esserci una relazione che abbia portato, almeno uno dei partecipanti, a una qualche forma di cambiamento, è necessario una serie di condizioni.

Questa serie di condizioni fanno parte del setting: dallo spazio fisico allo spazio psicologico .

Il setting è lo scenario spazio-temporale-emotivo dove avviene la relazione; esso è tutto ciò che noi creiamo, è tutto quello che siamo, è altresì la capacità del counselor di instaurare una relazione significativa, ancora è il contratto che, con le sue regole protegge la relazione ed il setting stesso.

4.1

Il luogo fisico

Perché possa avvenire un incontro è necessario uno spazio fisico, in cui ricevere il cliente; ogni counselor sceglierà il suo spazio, personalizzandolo in modo tale da renderlo un luogo comodo in cui il counselor stesso potrà sentirsi al sicuro e a suo agio, trasmettendo, così, alla persona nello studio, una sensazione di totale naturalezza.

La stanza sarà spaziosa, ma non troppo, calda e accogliente, colorata, arredata in modo da non essere troppo vuota o troppo

piena, con un certo grado di sobrietà che non sconfini nella freddezza.

Le pareti libere da troppi oggetti, che potrebbero essere motivo di distrazione per il cliente, allontanandolo dal momento presente; la stanza avrà come arredo poltrone comode, ma non troppo, alla giusta altezza e distanza, non troppo vicine, non troppo distanti, possibilmente una di fronte all'altra, con cuscini morbidi, su cui scegliere di accomodarsi, facendo a meno dell'uso delle poltrone.

La scelta della disposizione degli arredi comunque rispecchia le necessità del counselor, in base alla propria struttura caratteriale, tenendo ben presente quelli che sono i propri limiti e le proprie risorse (immaginando che il limite del counselor sia la difficoltà di mantenere i confini, la giusta distanza aiuta a mantenere la consapevolezza e la presenza, senza correre il rischio di fondersi con l'altro).

Non è sempre possibile avere a disposizione uno spazio fisico ben definito e scelto, poiché i campi di applicazione del counseling sono svariati e, pertanto, ciascuno spazio, dove avviene la relazione del counseling, diventa esso stesso il luogo e lo spazio fisico (nelle corsie di un ospedale, in una classe di alunni...).

4.2

Le regole dell'intervento

Ci sono delle regole a cui sia il counselor che il cliente devono necessariamente attenersi.

E' importante stabilirle già al primo incontro con il cliente poiché saranno il contenitore della relazione stessa.

Tali regole fanno parte del contratto: la durata dell'incontro, il tipo di pagamento, la cadenza settimanale o quindicinale, il numero degli incontri, l'obiettivo che il cliente vuole raggiungere.

Al primo incontro, il counselor metterà al corrente il proprio cliente del tipo di intervento che verrà erogato direttamente correlato alla scuola di formazione e specificherà che il counseling è un intervento breve, diverso dalla psicoterapia e, una volta raggiunto l'obiettivo, gli incontri avranno termine.

Si darà al cliente il contratto da firmare in cui verranno chiarite le regole a cui entrambi dovranno attenersi e che riguardano: il rispetto della legge sulla privacy, l'obbligo di mantenere il segreto professionale, e l'impegno a tenere fede a tali regole anche in caso di morte del cliente.

Solo nel caso in cui, possa verificarsi un serio pericolo corso dal cliente, tale da mettere a rischio la sua vita o nel caso in cui lo stesso sia inquisito dalla legge il counselor è tenuto a rivelare le informazioni richieste sul cliente seguito.

4.3

La relazione

All'interno di una relazione di counseling l'attenzione è centrata sul cliente e sulle sue potenzialità ed essa diventerà il mezzo col quale verrà promosso il processo di crescita dello stesso, lasciando comunque e sempre a lui la piena responsabilità di se e delle sue azioni.

Per relazione si intende ciò che avviene tra il counselor e il cliente e la capacità del counselor di essere e di creare le condizioni facilitanti nella stessa.

Una relazione include la comunicazione tra due persone, uno scambio reciproco di segnali sia verbali che non verbali, in cui il ruolo dell'altro è necessario affinché avvenga una reale comunicazione; in questo contesto l'altro è visto come **“pari”** a sé ma nello stesso tempo **“diverso”** da sé, con tutto il suo vissuto e le sue peculiari caratteristiche.

Il termine relazione deriva dal latino **“refero”** composto, di **“re”** e **“fero”**, cioè letteralmente **“portare”** (fero) **“indietro”** o **“in alto”**.

Il verbo **“refero”** viene utilizzato anche per raccontare l'atto di Romolo di sollevare l'aratro in corrispondenza del luogo dove sarebbero state costruite le porte di Roma.

“Refero” è diventato sinonimo di **“connettere”**, quindi, relazione è **“mettere in comunicazione attraverso un passaggio, un'apertura”**, che diventa **“mettere in comunicazione due entità psicologiche”**, due soggetti.

In questo modo si comprende il grande rilievo assunto dal termine **“porta-apertura”**:

“Due soggetti possono comunicare tra di loro a condizione che ci sia un'apertura, o meglio che ci si disponga in apertura verso l'ascolto, e accoglienza dell'altro”.

Continuamente ci si ritrova a vivere relazioni, ma sono proprio le **“condizioni”** e **“il modo di essere”** del counselor a farne la differenza.

4.4

Le condizioni facilitanti nella relazione

4.4.1 La congruenza

Che significato ha la parola “**congruenza**”? O meglio “**essere in uno stato di congruenza**”?

Si può affermare che essa è lo stato che si vive quando si è in contatto autentico con il sé: quando l'esperienza organismica, quindi, viscerale è completamente accettata, quando non c'è dissonanza tra ciò che si sente e ciò che si fa, e il proprio sentire si mostra in modo autentico.

La congruenza non è solo un modo di essere, anche se presuppone ciò, ma un modo di fare nel rapporto col cliente: è mostrarsi senza maschera, riflettendo i sentimenti e tutto ciò che fluisce dentro di se in quel determinato momento.

Cliente e counselor sono due persone reali che si incontrano su un piano di realtà, nel “**qui e ora**”, con tutto quello che “**c'è**”. Quella della congruenza non è una condizione facile da raggiungere, la formazione somato-relazionale aiuta a cogliere tale obiettivo.

Alcuni modi di pensare (vedi pregiudizi), siano essi il risultato della propria struttura caratteriale o solo dello stato emotivo del momento, prendono forma nelle tensioni somatiche (si è il nostro vissuto), e il nostro modo di vedere l'altro può essere condizionato dal filtro della singolare visione del mondo e dell'altro.

Attraverso un lavoro continuo di pulizia, reso possibile dalla pratica bioenergetica, per il counselor è possibile accedere

sempre più al sentire autentico del corpo e quindi del sé, e raggiungere uno stato di consapevolezza, apertura e fluidità che gli permette di “vedere l’altro” e di “stare con l’altro”, in tutto quello che gli porta, in modo autentico.

Il bisogno di chiedere un intervento di counseling, nasce da una situazione in cui si trova chi ne fa richiesta :una condizione di incongruenza.

L’incongruenza è uno stato in cui ci si trova quando c’è contrasto tra ciò che si “è” e l’immagine che si ha di se stessi, tale stato non è noto al soggetto stesso ma può essere osservato. E’ il risultato della mancata possibilità di essere se stessi, quando la propria esperienza organismica è stata accettata solo in parte.

Rogers parla di incongruenza, definendola come la discrepanza fra l’esperienza reale dell’organismo e l’immagine che l’individuo ha di sé quando rappresenta quell’esperienza.

Lowen, il padre della Bioenergetica, dice che quando l’espressione di un dato sentimento non viene accettata dall’ambiente e dalle figure di riferimento del bambino (essendoci un’interazione tra l’io e il corpo nella formazione della struttura caratteriale), l’io modella il corpo servendosi del controllo che esercita sulla struttura muscolare.

Inizialmente questo divieto del sentire è cosciente, in seguito è affidato alla struttura muscolare sotto forma di tensione, fino al punto di diventare cronica e, quindi, inconscia.

“Se si è in pieno contatto col proprio corpo e sentire momento per momento si è anche in contatto con l’esperienza organismica profonda del sé (quindi in uno stato di congruenza), maggiore sarà la possibilità di essere in contatto con l’altro.

Proprio attraverso il corpo, che diventa un “diapason” sarà possibile risuonare con l’altro e sentire ciò che l’altro “e” e ciò che sta sperimentando”.

Non sempre ciò che si esprime con le parole, coincide con gli atteggiamenti ed espressioni del corpo, e ciò avviene quasi sempre in maniera inconsapevole.

L’esperienza, la competenza, la congruenza del counselor, mediante l’esplorazione del sentire dell’altro e la piena consapevolezza del proprio sentire, permettono al cliente di fare esperienza della propria incongruenza e dell’incoerenza tra il mostrare e il dire.

Ricorrendo alle acquisizioni raggiunte dalla fisica quantistica, si ha un’ulteriore spiegazione del come le informazioni passino

tra un corpo e l'altro, in modo **“non verbale e totalmente subliminale”**.

Secondo la fisica quantistica il **“vuoto quantico”** è un oggetto capace di interagire con gli altri oggetti nello **“spazio tempo”**.

Tutti gli atomi della materia oscillano in fase, in regioni dette domini di coerenza.

Emilio del Giudice³¹ spiega come l'acqua abbia la capacità di formare vaste strutture di domini di coerenza, capaci di mettersi in fase tra di loro, che sono poi alla base degli esseri viventi.

L'essere umano è composto prevalentemente di acqua, e l'oscillazione delle molecole costituisce il dominio di coerenza, che si estende non solo all'interno dell'organismo stesso (tra una molecola e l'altra), ma anche tra organismi ed organismi, nello stesso spazio-tempo e anche in tempi diversi.

“Paul Kammerer”, un noto ricercatore viennese, amante della natura e dell'evoluzione dell'intelligenza, per primo intuì la legge di connessione, tra organismi definendola:

“Onnipresente e continua nella vita, nella natura e nel cosmo.

E' il cordone ombelicale che connette pensieri, sensazioni, scienza e arte al grembo dell'universo che li ha partoriti”³².

Ed ancora:

“Sii qui. Questo è il momento presente, tu stai leggendo quello che è scritto... ma chi sei? Fermati un istante e sentiti... sei un tutt'uno, miliardi di atomi si muovono... e tu sei parte integrante di un'immensa esistenza... questa è la dimensione della sincronicità”³³.

“Il concetto che va sotto il nome di sincronicità, nasce dall'incontro tra un Premio Nobel per la fisica “Wolfgang Pauli”, con uno dei padri della “psicologia del profondo”, “Carl Gustav Jung”.

Pauli sostiene che a livello di fisica quantistica, la realtà è coinvolta in una “danza astratta”, senza alcuna causa materiale.

Egli contribuisce alla comprensione delle leggi armoniche della realtà, con la scoperta di una struttura astratta che si nasconde dietro la superficie della materia atomica, e determina il suo comportamento in maniera non-causale.

³¹ Emilio Del Giudice, (1940-2014) medaglia Prigogine 2009, famoso per i suoi studi in biofisica che, partendo dalla meccanica quantistica, ha fatto luce sul fondamentale ruolo dell'acqua nella vita.

³² Paul Kammerer, La legge dell'unità.

³³ Paul Kammerer, Idem.

È così creato il presupposto sperimentale alla legge di sincronicità, sul piano della fisica quantistica”³⁴.

Rupert Sheldrak propone, in linea con la fisica contemporanea la teoria dei Campi Morfici, questi sono gruppi di campi che contengono i campi morfogenetici, ad oggi non riconosciuti dalla fisica classica.

Essi hanno una memoria ed una storia che passa tra un sistema e l'altro tramite il fenomeno che va sotto il nome di “**risonanza morfica**”.

Secondo Sheldrake:

“I campi morfici, così come i campi della fisica già noti, sono regioni di influenza all'interno dello spazio-tempo, localizzati dentro e intorno ai sistemi che organizzano.

Essi si limitano ovvero impongono un ordine all'indeterminismo intrinseco dei sistemi cui presiedono. Comprendono in sé, e connettono, le varie parti del sistema che sono preposti ad organizzare”.

Ed ancora :

Così come un campo cristallino organizza il modo secondo cui molecole ed atomi si ordinano all'interno di un cristallo, un campo sociale organizza e coordina il comportamento degli individui che lo compongono, per esempio il modo in cui un uccello vola all'interno dello stormo.”

Il campo morfico di un sistema esercita la propria influenza anche sui sistemi successivi mediante lo stesso processo chiamato “**risonanza morfica**”.

Ogni individuo facente parte di una determinata specie attinge alla memoria collettiva della specie stessa.

Secondo l'ipotesi di Sheldrake:

“I campi morfici si estendono oltre il cervello, fin nell'ambiente circostante, legandoci agli oggetti che cadono sotto la nostra percezione e rendendoci capaci di agire su di essi attraverso le intenzioni e l'attenzione”.³⁵

Nel campo psicologico l'ipotesi della **risonanza morfica** offre un substrato scientifico al fenomeno della **profezia che si**

³⁴ Nitamo Federico Montecucco. La visione olistica. Cyber. Una scienza unitaria dell'uomo e del mondo, pag.106.

³⁵ Sheldrake, 1999.

auto-avvera, secondo cui le aspettative di un individuo influiscono sul comportamento degli individui cui viene a contatto.

E ancora, la “**risonanza morfica**”, contribuisce a comunicare lo stato di congruenza del counselor dando modo al cliente di esperire ed accettare anche le parti di sé e il proprio sentire fino ad allora a lui non consapevoli.

Se durante la propria vita il cliente non ha fatto esperienza di questo stato di congruenza, gliene è data la possibilità all'interno della relazione.

Quanto appreso dalla fisica quantistica ha rivoluzionato il modo di vedere la realtà, pensieri, emozioni, impressioni, convalidando la necessità, nel caso del counselor, di essere in uno stato di congruenza affinché il processo di counseling sia motivo di crescita per entrambi i partecipanti.

La “**congruenza**” ha come corrispettivo nel campo della bioenergetica il “**grounding**”, entrambi le situazioni rappresentano la possibilità di essere centrati nella propria verità e incarnati nella propria realtà.

Lo stato dell'essere del counselor è tra le condizioni basilari affinché sia possibile procedere verso un effettivo cambiamento, che dia all'altro la possibilità di migliorare il proprio modo di agire o meglio, di esserne “**consapevole**”.

La congruenza è proprio lo “**stato di presenza**” a se stessi, di cui parla Rogers, la capacità-competenza che non si può mai dare per scontata, essendo più che un “**fare**”, un “**essere**”.

La vita di tutti i giorni mina continuamente lo stato di congruenza raggiunto, quindi è responsabilità del counselor coltivarlo sempre.

Per essere sempre in una relazione autentica è necessario ed importante per il counselor trovare e costruirsi uno spazio personale, dove portare le discrepanze e le difficoltà che si presentano all'interno della relazione.

Il lavoro di supervisione, e soprattutto il lavoro continuo su di sé, rende possibile al counselor mantenere il suo spazio interiore pulito e congruente.

Di grande importanza è il rispetto dei propri bisogni: ritagliarsi un tempo per sé prima di ogni incontro da utilizzare per ascoltarsi e ritrovarsi, sì da non portare all'interno della relazione dinamiche vissute durante la giornata, o almeno averne la piena consapevolezza, questo lavoro renderà possibile non colludere il proprio vissuto con quello del cliente in relazione con il counselor.

A volte ci sono percorsi di counseling che a un certo punto vivono una situazione di stagnazione che certamente dipende da qualcosa che il counselor non ha ancora rielaborato di sé e che interferisce nel processo.

Per essere consapevoli di ciò che appartiene a sé e di ciò che appartiene all'altro, si passa da un processo di pulizia continua, che permette di **“vedere l'altro”** realmente, senza confondere il suo sentire con il proprio, evitando di attribuirgli un significato che non gli appartiene.

Nello specifico il termine **“vedere”** ha un significato che va oltre il semplice **“percepire con la vista”**, si avvicina di più al significato di **“guardare”** che è vedere con attenzione, osservare, capire prestando **“attenzione”**.

Rende perfettamente l'idea del significato di vedere il **“Io ti vedo”**, dichiarazione di amore che si scambiano i Na'vi nel film Avatar.

Una relazione di aiuto è anche una **“relazione di amore”**, un amore verso l'altro che è in grado di rispettarlo.

Il **“Io ti vedo”** dei Na'vi non è solo una dichiarazione di amore, ma diventa:

“Credo ciò che i sensi mi manifestano; vedo che tu esisti, che io non sono l'universo intero, ti rispetto, cerco di trovare con te e in te un'armonia accettandoti per quello che sei.

Non cerco di trasformarti in qualcosa di simile a me, ma vengo ad incontrarti nel tuo spazio(inteso come mondo e modo dell'altro di essere e di affrontare la vita)”.

Questo modo di vedere, così ben descritto e inscenato nel film Avatar, riporta un po' al modo di intendere la vita dei nativi d'America, dove tutto contiene un'anima ed è degno di essere rispettato e celebrato, anche nell'atto di togliere la vita ad animali e piante che poi diventeranno cibo o altro.

In questa visuale si inserisce perfettamente un'altra delle condizioni necessarie alla relazione di aiuto, in stretta connessione con la congruenza:la considerazione positiva incondizionata.

4.4.2

Considerazione positiva incondizionata

“Non è possibile prescindere dal giudizio se non si incarna in pieno ciò che si è.”

Durante la vita la maggior parte delle persone non ha ricevuto accettazione incondizionata, soprattutto dalle figure di riferimento.

“E' possibile amare l'altro così come “è” senza volerlo diverso da ciò, accettandolo completamente.”

Se queste persone, almeno in uno spazio quale quello della relazione di aiuto, sperimentano tale condizione, può verificarsi un cambiamento.

Accettare l'altro incondizionatamente non significa condividere tutto il suo fare e il suo dire, ma accettarlo nel suo insieme, così come “è”.

Si può non condividere ciò che l'altro fa, ma non per questo si giudica ciò che l'altro “è” infatti, il giudizio scaturisce sempre da parti “**di noi**” non accettate che, inevitabilmente, si tende a proiettare sugli altri:

“Nel momento in cui non è possibile l'accettazione di una propria parte, non la si vede in se stessi e non si sopporta vederla nell'altro”.

Essendo “**persona**”, in quanto tale è degna di accettazione; solo nel sentirsi accettato e non giudicato l'altro ha la possibilità di accettare se stesso in tutte le sue parti e procedere verso la realizzazione di se.

In un rapporto di comprensione è necessario tenere ben presente ciò che influenza il campo psicologico dell'altro che chiede l'aiuto del counselor.

L'altro è una “**persona**” con un suo modo di vedere il mondo e di interpretarlo, con i pregiudizi e le aspettative che provengono dal proprio sé e dalle persone con cui è, ed è stato in relazione,

dal proprio ambiente di vita, dal gruppo sociale di appartenenza e dal bagaglio culturale di provenienza.

Ogni volta che il cliente prova e sperimenta questo tipo di considerazione positiva "**in quanto persona**", è possibile che il cliente stesso tenga la propria "**porta aperta**".

Edmund Husserl, nella "**Fenomenologia**", sua interpretazione della filosofia, mira alla comprensione dell'altro e definisce "**comprensione**" quale "**interpretante**", atto somigliante "**all'andare verso l'altro**".

" lo conosco l'altro quando intenzionalmente "**mi metto nei suoi panni**" mi immedesimo in lui lo comprendo, **lo accolgo in me.**"

Conoscere diventa un atto volontario "**per scelta**" e "**immedesimazione**".

Secondo Husserl, per entrare in relazione e far verificare un incontro tra persone, bisogna decidere di tenere "**le porte aperte**" e aspettarsi che l'altro, faccia lo stesso.

In un incontro di counseling la scelta della "**porta aperta**" è il presupposto per il counselor, ma non sempre è il cliente a tenerla aperta.

La competenza-abilità del counselor permette che ciò accada ed è qui che entra in gioco un'altra abilità: l'empatia.

4.4.3

Empatia

L'empatia è competenza per il counselor e condizione necessaria per il cliente affinché possa svilupparsi un buon processo di counseling e avvenire un cambiamento-crescita.

Si nasce già in uno stato di empatia, fin da piccoli si è in grado di connettersi e di sentire gli stati emozionali delle persone care.

Figlio e madre vivono inizialmente in uno stato di risonanza empatica (a livello fusionale) che va oltre ogni confine.

Con la crescita e lo sviluppo, avviene la differenziazione tra ciò che è il proprio sentire e quello che è il sentire dell'altro, ma in questo differenziarsi accade, anche, che si verifica un "**irrigidimento**", che allontana dal naturale sentire.

Si originano i pregiudizi, intesi come formazione della propria struttura caratteriale, che può essere paragonata a :

"indossare degli occhiali, chi di un colore, chi di un altro, che fanno vedere il mondo solo attraverso il colore delle lenti di cui sono fatti".

Naturalmente si nasce empatici, ma nel tempo questa facoltà lentamente si affievolisce: l'esperienza della vita, il bisogno di proteggersi, l'assenza in alcuni casi di confini, lo strutturarsi del proprio carattere.

Durante la formazione, che per un counselor somato-relazionale è prima di tutto esperienziale, si prova e si vive l'empatia attraverso la relazione nel gruppo e con i maestri come pure nella relazione di psicoterapia.

Non è possibile **“essere con l'altro”** se prima di tutto non si è in contatto con se stessi.

L'empatia è, e può essere, una facoltà naturale dell'essere umano, ma può anche essere **“imparata”**, attraverso l'esperienza diretta.

“Se non è stato possibile sperimentarla durante la crescita, perché non esistevano le condizioni necessarie nel proprio ambiente, in contatto con le persone che si dovevano prendere cura di se, la psicoterapia o il counseling può essere lo spazio che renda possibile l'esperienza dell'empatia.

Solo ciò che è stato vissuto ed esperito può ricevere un'integrazione nel proprio essere.

Si è ciò di cui si fa esperienza, l'empatia corporea rappresenta una capacità innata strutturata dall'apprendimento.”

L'acquisizione di tale competenza da parte del counselor ,darà al cliente la possibilità di fare esperienza dell'empatia e avere la possibilità di essere sentito e visto per ciò che **“è”**, di essere accettato senza giudizio per potersi lui, a sua volta, accettare e vedere in tutte le sue parti.

Il counselor sente e vive non solo a livello cognitivo,ma con tutto il suo corpo quanto portato dall'altro.

Egli diviene lo specchio tramite cui l'altro vede se stesso e le parti che non sarebbero a lui visibili se non attraverso questo lavoro di rispecchiamento, dandosi così la possibilità di accedere alle risorse che ha dentro se stesso.

*“Il counselor che sta in risonanza psicofisica con la persona sta favorendo la rinascita di questa competenza emotiva-relazionale, lo sbocco del ciclo delle emozioni e quindi la strutturazione del sé”.*³⁶

Marshall B.Rosemberg parla del potere dell'empatia e di guarigione che essa ha su chi la riceve:

³⁶ Stern,2005.

“L’empatia ci permette di percepire il mondo in modo nuovo ed andare oltre”³⁷.

Per avvalorare tale tesi, cita Rogers quando questi descrive l’impatto dell’empatia su coloro che la ricevono:

“Quando ...qualcuno ti ascolta davvero senza giudicarti, senza cercare di prendersi la responsabilità per te, senza cercare di plasmarti, ti senti tremendamente bene...quando sei stato ascoltato ed udito, sei in grado di percepire il tuo mondo in modo nuovo ed andare avanti.

E’ sorprendente il modo in cui i problemi che sembravano insolubili diventano risolvibili quando qualcuno ascolta.

Quando si viene ascoltati ed intesi, situazioni confuse che sembravano irrimediabili si trasformano in ruscelli che scorrono relativamente limpidi”.³⁸

E’ in questo potere detenuto dall’empatia che l’altro potrà **“aprire la propria porta”** e, lasciandola aperta, permettere al sentire di fluire e di ritrovare nella relazione maggiore chiarezza.

L’empatia è la capacità di connettersi con le sensazioni.

Connettersi con esse per un counselor somato-relazionale significa sentirle nel proprio corpo.

Ciò avviene assumendo la posizione dell’altro e rimandandogliela, portando così attenzione proprio a quelle parti del corpo coinvolte in quel sentire.

Unito ai rimandi verbali diventa possibile, per il cliente e non solo, riascoltarsi e identificare i sentimenti e i bisogni in esse contenute.

L’empatia è anche la capacità di essere vulnerabili e, nell’accettazione della propria vulnerabilità, diventa possibile accettare la vulnerabilità dell’altro.

Una relazione in cui realmente la porta è aperta non può non provocare una crescita.

L’empatia ha un potere meraviglioso: quando si risponde con empatia all’altro, è possibile che nell’altro si accenda una luce, forse l’altro non sarà in grado ancora di dare empatia agli altri, ma inizierà a darla sicuramente a se stesso.

³⁷ Marshall B. Rosenberg, Le parole sono finestre [oppure muri], pag.137.

³⁸ Idem.

E così l'altro avrà modo di arricchire la propria vita e nel contempo arricchirà la nostra.

Nell'accettare se stessi e nel riconoscersi nel proprio sentire ,è possibile costruire la strada che permetterà di vivere la vita in modo "pieno",che non sarà solo un pieno "del fare" ma, anche un pieno "del sentire".

4.4.4

L'arte di osservare

Mediante "**l'arte dell'osservare**",unita alla conoscenza delle strutture caratteriali e di come esse prendono forma nel corpo,è possibile acquisire informazioni relative al proprio cliente che appartengono alla comunicazione non verbale, ovvero quella del corpo, dei gesti, delle emozioni che si manifestano anche senza la sua consapevolezza.

E' importante avere chiaro che tipo di persona arriva nel proprio studio, quale è il suo modo di vedere e di leggere il mondo, conoscere il tipo di linguaggio che utilizza, la sua cultura, i suoi pregiudizi.

4.4.5

L'ascolto

L'obiettivo principale nella relazione di counseling è capire l'altro e ciò avviene anche mediante l'ascolto empatico.

Tale ascolto si divide in ascolto passivo ed ascolto attivo.

"Ascolto passivo": è l'ascolto che il counselor offre al proprio cliente ed è inteso come lo spazio libero, dove esporre i propri vissuti.

Attivando interventi non verbali, ma gestuali(capaci di comprendere il vissuto dell'altro), il counselor giunge alla comprensione e all'accettazione di quanto il cliente sta portandogli.

"Ascolto attivo": è l'ascolto caratterizzato dal feedback, ed avviene tramite la riformulazione³⁹ delle parole espresse dal cliente; serve a fare il punto della situazione e ad avere conferma della avvenuta o meno comprensione, traducendo i

³⁹ È un intervento che consiste nel ridire con altre parole e in maniera più conscia o più chiara , ciò che l'altro ha appena detto. Ci sono vari tipi di riformulazione: semplice o del contenuto,del sentimento,del significato e chiarificazione.

sentimenti dell'altro in parole, gli stati d'animo, i significati verbali e non verbali.

Se per un counselor a mediazione corporea è importante “**la conoscenza del linguaggio del corpo**”, per un counselor somato-relazionale è di grande aiuto anche “**la conoscenza delle strutture caratteriali**”, come bagaglio e strumento a cui attingere per una conoscenza approfondita del cliente.

“Quello che le parole non riescono a dire, il corpo, la sua struttura caratteriale, il modo in cui è tenuta l'energia ,parla così forte che ad un lettore ed ascoltatore competente non può sfuggire”.

Nei primi due anni di formazione,la conoscenza delle “**strutture caratteriali**”,che contraddistinguono le persone, avviene mediante l'esperienza del corpo e successivamente attraverso lo studio di esse.

La pratica bioenergetica permette al counselor di fare esperienza in prima persona non solo della propria struttura caratteriale, ma anche delle altre e di capire con il proprio corpo“**il perché**” ci si muova nel mondo in un determinato modo.

Le mappe caratteriali di cui ha conoscenza il counselor serviranno da orientamento.

Ad ogni limite caratteriale corrisponde una risorsa.

Lavorando prima sul loro riconoscimento e poi sulla promozione,tale conoscenza non servirà per catalogare il cliente o modificarne la struttura caratteriale, ma per amplificare le risorse che lo caratterizzano.

4.5

Il processo del counseling

Fa parte del setting il processo del counseling: il primo punto da cui partire è la costruzione dell'ipotesi di lavoro ossia, l'obiettivo che ci si propone di raggiungere.

All'interno di un percorso di counseling si trova sempre un obiettivo parziale incluso in un processo più grande, in un certo senso, ogni seduta ha un suo obiettivo che persegue un fine generale.

Il primo incontro è il trampolino di lancio della futura relazione ed è la base per un buon inizio.

Ogni seduta presenta una fase iniziale, una di svolgimento e una conclusiva, così come in tutto il percorso (conoscenza, esplorazione e ricerca delle proprie possibilità, raggiungimento dell'obiettivo concordato nella fase iniziale).

L'accoglienza iniziale fa parte del processo come prima conoscenza, ma anche come accoglienza un giorno dopo l'altro. Tutto il processo di counseling si svolge mediante la comunicazione sia verbale che non verbale.

La relazione include la comunicazione tra due soggetti, legati in questo processo di reciproco scambio in cui l'altro è visto alla pari di sé, ma nello stesso tempo permane unico e diverso da sé. Oltre all'obiettivo identificato all'inizio del percorso ce n'è uno che sottende tutto il processo di counseling stesso: un cambiamento che non coinvolga solo il comportamento ma promuova una migliore conoscenza di sé, un modo più efficace di elaborare i propri sentimenti a riguardo delle problematiche affrontate.

In una delle lezioni IPSO,⁴⁰ Luciano Marchino,⁴¹immaginando un processo di counseling andato a buon fine, ne spiega le varie tappe.

4.5.3

Il processo di counseling come processo di crescita

Per crescere è necessario avere grounding, ovvero essere centrati nella propria verità;per avere grounding bisogna trovarsi in uno spazio di congruenza, di empatia e di nutrimento emozionale, cioè in uno spazio che permetta di riattivare la tendenza attualizzante che ogni essere vivente ha in se.

Quando ci si trova in un ambiente accogliente e ricco di nutrimento si ha la possibilità di passare da fasi di incongruenza a fasi di congruenza, avvicinandosi sempre più al "sé interiore".

Questo tipo di processo avviene dall'alto verso il basso,in modo simile alle fasi di crescita del bambino.

⁴⁰ IPSO:istituto di psicologia somato-relazionale .

⁴¹ Psicologo,psicoterapeuta e analista bioenergetico,trainer dell'International Institute for Bioenergetic Analysis di New York fondato da Alexander Lowen.

All'inizio, il cliente che arriva nello studio del counselor si ritrova a vivere in una fase di incubo, nel senso che "ha un problema, non riesce a svegliarsi, vede in modo confuso".

Tale condizione è simile ad una visione in cui non vi è piena consapevolezza dell'esperienza che si sta vivendo.

Al processo di crescita iniziale, viene aggiunta energia congruente,⁴² grazie proprio alla relazione con il counselor, il cliente comincerà a vedere il problema e lentamente inizierà a entrare in contatto con la realtà del suo presente.

In questa fase, il cliente non ha esperienza somatica di sé, percepisce che c'è un problema ma non lo vede come proprio, né sotto il profilo psicologico, né adattivo, ma semplicemente lo percepisce quale esterno a sé.

Non ha nessun desiderio di cambiare e non crede che il cambiamento sia possibile.

Tre sono i punti da cui partire: terra, respiro, corpo, tenendo conto del fatto che il cliente non sente ancora la possibilità di uscire dal suo problema e tenendo conto le tappe di crescita del bambino⁴³ (riferendosi alla fase schizoide), si proverà a riattivare la sua creatività, facendogli immaginare il problema, in modo da renderlo consapevole e responsabile (questa fase è quella del desiderio).

Aggiungendo energia congruente alla relazione, si entrerà nella fase successiva, quella dei bisogni (fase dell'eccitazione).

In questa fase si aiuterà il cliente a riconoscere i propri bisogni e a esprimerli; aggiungendo ulteriormente energia congruente, tenendo ben presente l'obiettivo e proseguendo nell'esplorazione del bisogno, si faciliterà al cliente il rimanere sulle proprie gambe.

Così facendo, ci si avvicinerà sempre più alla fase della sentizione.

Si porterà l'altro a esplorare il territorio, in modo che sia possibile per lui uscire da uno schema rigido e, col supporto del counselor, l'altro potrà avventurarsi nell'esplorazione del mondo esterno ed entrare in contatto col potere personale, utilizzandolo per affermarsi e per raggiungere l'obiettivo."⁴⁴

⁴² Congruenza, empatia, nutrimento emozionale, tutto ciò che viene dato in una relazione di counselor.

⁴³ Le fasi di crescita del bambino secondo l'ipotesi di Lowen si sviluppa pari passo con il processo di irrorazione libidica, che va dall'alto verso il basso. Ad ogni fase di sviluppo dell'organismo corrisponde un diritto/bisogno, la risposta negativa a tale diritto/bisogno colpisce il bambino nella zona del corpo che in quel momento è psichicamente più rilevante, causando un blocco, contrazione muscolare. Questo tipo di difesa costituisce la base dei cinque tipi caratteriali: schizoide, orale, masochista, narcisista, rigido.

⁴⁴ Lezione di Luciano Marchino del 7 giugno 2014

Riassumendo: da un inizio privo di consapevolezza (il cliente porta “**se**”, con tutta la sua incongruenza), percorrendo fasi di espansione e di ritiro, che avvengono in modo circolare e continuo,aggiungendo energia congruente a quella di base del cliente e del processo di counseling,in crescendo, si passa da una fase di non consapevolezza a quella della consapevolezza e dalla consapevolezza all’espressione, giungendo dall’espressione e affermazione alla realizzazione, cogliendo così l’obiettivo prefissato.

Assume grande rilevanza per la buona riuscita di un processo di counseling , la conoscenza approfondita del processo di crescita dell’essere umano e la sua struttura caratteriale,mediante la quale è possibile riconoscere l’altro, il suo modo di essere e quello di muoversi nel mondo, imparando a riconoscerne i **limiti** , ma ricordandosi anche che dove si trovano i limiti ci sono pure le **risorse**.

Ogni struttura caratteriale è stata funzionale al momento della crescita, quando le condizioni in cui si è sviluppato il bambino richiedevano un adattamento.

Ma da adulti, proprio quella struttura che da piccoli ci ha protetti, limita e fa scegliere in nome di un bisogno del passato, che non si potrà mai compensare, poiché avulso dal tempo.

4.6.1

Psicoterapia e counseling

Differenze di setting e obiettivi

Sia l’intervento di psicoterapia che quello di counseling promuovono cambiamento.

La psicoterapia si occupa della ristrutturazione del carattere, in particolare "**dell'Io intrapsichico**" e fa diagnosi a riguardo delle patologie.

Si serve dell’analisi, porta alla luce consapevolmente i vissuti antichi, trovando una connessione con il tempo presente.

Il counseling si occupa della dimensione “**interpersonale dell’Io**” e dello stare in relazione nel “**qui e ora**”.

La differenza che intercorre tra i due tipi di intervento,oltre che nelle strategie si rintraccia anche nella tipologia di contratto.

In una relazione di counseling il contratto tra cliente e counselor stabilisce un tempo limitato e circoscritto dell’intervento, definendo un obiettivo finale ben preciso legato al “**qui e ora**”.

A volte si può pensare che il livello di profondità dell'intervento di counseling sia molto più limitato della psicoterapia, ma così non è, l'obiettivo, i mezzi e la tecnica ne fanno la differenza.

Le variabili possono essere numerose: la richiesta di ritrovare se stessi mediante la riscoperta del proprio sentire, la possibilità di risolvere o almeno di affrontare un momento di crisi, portando alla luce le proprie risorse, utilizzandole in modo funzionale; arrivare a comprendere che :**“il ripetersi di vissuti quasi da copione”**, riportano la persona a rivivere sempre le stesse dinamiche legate al passato e giungere, pertanto, alla consapevolezza di avere un bisogno di un intervento che permetta l'esplorazione di quei vissuti: la psicoterapia.

La psicoterapia affronta il **“qui e ora”** delle dinamiche in atto e delle disfunzionalità legate al comportamento, connettendole ai vissuti arcaici retrodatati del **“lì e allora”**.

Il lavoro si svolge in un tempo molto più lungo che può durare anni, con contratti che possono avere come obiettivi, oltre alla comprensione cognitiva, il cambiamento comportamentale e che mirano alla ristrutturazione del carattere, all'integrazione di tutte le parti che costituiscono l'individuo.

Anche in una relazione di counseling possono riemergere vissuti arcaici, che il counselor accoglierà ma non analizzerà nel loro contenuto, riportandoli ed integrandoli alle situazioni del presente.

Sia nel counseling che nella psicoterapia, come in qualunque tipo di relazione, non si può essere immuni dal transfert⁴⁵ e controtransfert⁴⁶.

In psicoterapia, sia il transfert che il controtransfert, diventano **“il mezzo”** per il processo stesso; nel counseling diventano un **“motivo di crescita”** per il counselor.

In particolare, il transfert aiuta a comprendere meglio le dinamiche del cliente; il controtransfert è motivo di autoanalisi e analisi in sede di supervisione.

Sia la psicoterapia che il counseling sono interventi che favoriscono lo sviluppo delle potenzialità di entrambi i partecipanti.

⁴⁵ Con il termine di transfert si designa un particolare rapporto oggettuale, nel corso del quale, un individuo evidenzia nei confronti della persona che ha di fronte (psicoterapeuta, counselor o altro) sentimenti provati in passato per qualche figura di riferimento della propria infanzia o fanciullezza, in particolare quelli vissuti per i genitori.

⁴⁶ Risposta emotiva dello psicoterapeuta o counselor al transfert.

CAPITOLO 5

IL PERCORSO PERSONALE: PRESUPPOSTO PER IL CAMBIAMENTO E LA COSTRUZIONE DI UNO SPAZIO INTERIORE

5.1

La mia esperienza: essere insegnante e counselor

L'esperienza dell'insegnamento, nella scuola primaria ha avuto inizio nello stesso anno in cui ho deciso di intraprendere il percorso di formazione in counseling individuale.

Nel corso di questi cinque anni di esperienza, mi sono resa conto di quanto siano state per me necessarie e di aiuto le competenze acquisite durante il corso di formazione.

L'obiettivo che la scuola si prefigge è di contribuire insieme alla famiglia alla formazione e al pieno sviluppo della personalità del bambino.

Per raggiungere tale scopo la scuola promuove l'acquisizione di competenze, abilità e conoscenze utilizzando approcci attivi che possano fornire occasioni continue di autonomia e di consapevolezza.

La parola "**conoscenza**" è composta da "**cum**" più "**gnoscere**", dove "**cum**" ha significato di "**mezzo, strumento**" e "**gnoscere**" di "**acquisire**"; s'intreccia con la parola "**comprendere**", da "**cum**" più "**prendere**", che significa "**mezzo e abbracciare**".

Entrambi i termini sono uniti alla parola "**conquistare**", che come le altre è composta di "**cum**" più "**quaerere**", che significa andare in cerca, chiedere, far proprio.

Nell'insegnamento la conoscenza non passa solo per mezzo dell'acquisizione delle conoscenze, "**intese come cultura**", ma maggiormente mediante la comprensione dell'altro e del proprio modo di comprendere.

Il bambino fin da piccolo sviluppa una propria teoria delle mente, e lo sviluppo delle capacità intellettive va di pari passo con la crescita emozionale.

Compito della scuola è anche quello di favorire lo sviluppo delle capacità necessarie ad imparare a leggere le proprie emozioni e quelle altrui.

L'insegnante diventa "**mezzo necessario**" per l'acquisizione di tale competenza.

La capacità dell'insegnante di "**vedere l'altro**" (il bambino e non solo) mediante un "**vedere**" che dice ciò di cui ha veramente bisogno l'altro, senza cadere nell'illusione di poter "**fare**" per l'altro sostituendosi a lui.

La conoscenza dell'altro può essere usata in svariati modi: per stare accanto senza sostituirsi all'altro, oppure usare le proprie conoscenze per dominarlo, manipolarlo e imporre il proprio potere.

Facilmente nella scuola può accadere di finire nella trappola della manipolazione, la relazione in un certo senso è impari: ci sono adulti e bambini e per giunta gli adulti si sentono giustificati dal ruolo che investono.

L'insegnante e il bambino sono in relazione ed entrambi si influenzano: ciò rivela quanto è importante per l'insegnante "**essere**" in uno stato di consapevolezza e di congruenza.

Creare uno spazio di consapevolezza, un luogo dove permettere agli insegnanti di ascoltarsi e di essere ascoltati, potrebbe dare la possibilità di non cadere nella trappola della manipolazione, aiutando a svolgere meglio il proprio lavoro.

Tutto ciò diventa una valida opportunità di cambiamento per la realizzazione di un mondo ed una umanità più piena.

Quando ci si sente ascoltati, accolti, si è in grado di ascoltare e di accogliere, quando ci si sente appoggiati, si è in grado di fare da bastone di appoggio o da impalcatura nel termine inteso da Vygotskij⁴⁷ "**scaffolding**".

Ogni essere umano è un seme, di un tipo di pianta particolare, ogni seme deve avere la possibilità di svilupparsi e di fiorire nel

⁴⁷ Lev Vygotsky (1896-1934) rappresentante del costruttivismo sociale e culturale: introduce il concetto di "zona di sviluppo prossimale", cioè di una "zona" o condizione cognitiva entro cui un individuo riesce a svolgere "compiti nuovi" (e che non riuscirebbe a svolgere da solo), grazie al supporto -scaffolding- e alla- mediazione comunicativa degli adulti-.

pieno delle sue capacità, compito della scuola è proprio quello di creare “**l’humus**” adatto, affinché possa accadere ciò.

Si parla tanto di intelligenza emotiva, e quasi si dà per scontato che questa capacità sia una competenza acquisita dal corpo docente, ma non è sempre così scontato.

La buona scuola dimentica che per crescere e promuovere lo sviluppo completo del bambino, è prima di tutto necessario creare le condizioni “**il terreno**” che nel caso della scuola vengono realizzate da chi per primo è coinvolto nella relazione: l’insegnante.

I programmi scolastici, gli impegni, che fanno parte delle attività funzionali dell’insegnamento, i vari corsi di formazione, la preparazione delle lezioni, la correzione dei compiti mettono sotto pressione lo stato psicofisico degli insegnanti, e non sempre il singolo docente ha consapevolezza dello stato di stress vissuto e di quanto esso influenzi le sue relazioni, sia professionali che private.

A tutto ciò si aggiunge la scelta del lavoro intrapreso: come ci insegna la teoria delle strutture caratteriali e dei bisogni che Lowen ha individuato, chi sceglie di svolgere un lavoro che è già in se una relazione di aiuto, è caratterizzato soprattutto da una struttura orale e il bisogno negato è “ **il bisogno di avere bisogno**”.

Ci si occupa dell’altro avendo come aspettativa inconscia di essere riconosciuti e di ricevere altrettanto interesse senza chiedere.

La mansione dell’insegnante, come le altre professioni che generano un contatto emotivo relazionale profondo, può portare al Burnout.⁴⁸

Lo spazio di ascolto individuale, ma anche di gruppo, dedicato agli insegnanti e non solo potrebbe essere il luogo dove condividere le proprie paure e mancanze per poter insieme crescere, prevenendo il Burnout”.

⁴⁸ La sindrome di Burnout è una forma di stress, un vero e proprio esaurimento derivante dalla natura di alcune mansioni professionali, tipo le professioni educative e non solo, che generano un coinvolgimento emotivo profondo.

La genesi del Burnout è da rintracciarsi nel contatto frequente con le emozioni degli altri, e nella capacità di sperimentare empatia, che non sempre viene gestita in modo da creare il giusto distacco emozionale, pur comprendendo la difficoltà dell’altro. La vicinanza emozionale che si può creare per diverse ragioni, che hanno a che fare con elementi in comune alla storia personale, e il carico eccessivo di lavoro, possono portare a superare la soglia di tolleranza, caricandosi così delle problematiche degli altri, creando una confusione emozionale tra se e gli altri.

Buona parte delle ore di tirocinio le ho svolte all'interno della scuola primaria.

Lo sportello di ascolto è stato rivolto al corpo docente e ai genitori, la percentuale maggiore di chi ha usufruito dello sportello è stata dei genitori.

C'è stata e c'è una certa resistenza da parte del corpo docente a concedersi la possibilità di riflettere su se stessi e ad ammettere di avere bisogno; si ha paura di mettersi in gioco poiché abituati, ad essere valutati e giudicati continuamente, situazione questa che la maggior parte di loro condivide con i propri alunni.

5.2

Alla ricerca di riconoscimento continuo e della propria individualità

Il riconoscere di essere soli e separati porta con sé una certa quantità di angoscia.

Il modo in cui ho tenuto, per tanto tempo, sotto controllo tale angoscia, è stato il fare, mi sono sempre riempita di tante attività, senza quasi lasciare spazio ai miei reali bisogni, tanto che perfino il cibo è divenuto un ottimo rifugio.

Impegnata nella costruzione di un'immagine sociale, preoccupata e coinvolta nel mantenere uno status, non mi è rimasto più spazio per "**il gusto della vita in se**".

Quando non c'è corrispondenza con ciò che si vede di sé e ciò che si sente difficilmente si vivrà la vita con piacere:

“L'io ha un ruolo importante nel piacere ma solo quando è identificato con il corpo.

Un io forte favorisce un maggiore piacere di vivere.

Un io debole diminuisce la capacità di ottenere piacere.

Si possono comprendere queste affermazioni se si immagina che il corpo sia un arco e che l'io sia la forza cosciente che tira la corda e fa piegare l'arco.”⁴⁹

La freccia avrà una traiettoria più lunga se la forza dell'io è più alta e l'arco sarà stato flesso di più.

⁴⁹ Alexander Lowen, Il piacere, 1984, pag. 93.

Per piacere non s'intende solo la capacità di tirare la freccia e fare centro, anzi non ha importanza il fare centro, ma l'atto stesso dello scoccare la freccia liberamente e di percepirne la traiettoria.

Un piacere al servizio dell'io distrugge la creatività:

“L'espressione di sé , la creatività e il piacere stanno in stretto rapporto.

Ogni forma di espressione di sé ha un elemento creativo e porta al piacere e alla soddisfazione.

Una donna che mette un dolce nel forno, per esempio, sta esprimendo la sua individualità in quest'atto creativo.

Trova piacere nell'attività e un senso di soddisfazione nel portarla a termine.”⁵⁰

La soddisfazione del fare il dolce e di portare a compimento tale azione è un'espressione del sé che, a parole può essere tradotta in: “Ho fatto un dolce, che è molto diverso dall'affermare : “Io ho fatto un dolce”, vera espressione dell'io.

5.3

Un po' di me

L'ambiente familiare e l'adattamento ad esso, segna profondamente la linea di separazione tra ciò che è inteso come “**piacere a sé**” e piacere “**per apparire**”.

La parte più profonda del sé non è stata riconosciuta completamente e io sono diventata ciò che, per mia madre, era più accettabile.

In un certo senso, ho fatto miei i “**vissuti**” che sono appartenuti alla mia famiglia.

In seno alla mia famiglia il metro di misura era mia madre: tutto si misurava secondo la sua valutazione.

Mio padre era una figura di sfondo nel nostro ambiente familiare e, pur di non trovarsi in conflitto con mia madre, accettava tutte le sue decisioni acriticamente.

La mamma soffriva di forti sbalzi di umore, era paranoica e mostrava forme di delirio che hanno reso la vita di tutta la famiglia molto difficile.

Sin da piccolissima, mi rendevo conto che c'era qualcosa che non andasse in lei, ma mio padre non ha mai considerato l'idea di farla aiutare, non era contemplabile la psicoterapia nel contesto sociale a cui siamo appartenuti.

⁵⁰ Ibidem, pag.88.

Terminata la scuola superiore, avrei desiderato iscrivermi alla facoltà di psicologia, ma ciò non mi è stato permesso: per una ragazza, nella mia famiglia, era stato già troppo aver frequentato la scuola superiore.

Il desiderio di avvicinarmi alla psicologia è nato dal bisogno di capire prima mia madre e, di conseguenza, me stessa.

Sono stata la seconda figlia di quattro gravidanze, delle quali la prima e la terza non andate a buon fine.

Ho una sorella maggiore.

La mamma è cresciuta senza il papà, morto quando lei aveva appena tre anni, nel periodo in cui si viveva la tragedia della guerra, la seconda guerra mondiale.

Ha vissuto un lutto all'inizio della sua vita ed un altro più avanti: mentre lei nasceva al mondo come donna, il fratello minore si toglieva la vita alla giovane età di diciannove anni.

La sua crescita è avvenuta alla presenza di un'unica figura: quella materna.

Ma tale donna mostrava i segni dolorosi delle privazioni della guerra e dal lutto sopraggiunto in seguito.

Nella famiglia materna e, successivamente anche nella nostra, la voglia di vivere e la vitalità stessa è stata vista sempre come un grosso pericolo.

All'età di diciannove anni ho sentito il bisogno di uscire da questo intreccio di vissuti e l'ho fatto nell'unico modo che era possibile per una ragazza del sud: sono scappata di nascosto da casa; io ero alla ricerca di una vita: "la mia".

Questa scelta ha procurato alla mia famiglia, altro dolore e un altro lutto, infatti la nonna materna, era vissuta con noi sino ad allora, si è tolta la vita.

Ancora una volta si è ripetuto un copione che ha destabilizzato maggiormente mia madre e non solo lei.

A mille chilometri di distanza da casa, conosco un ragazzo anche lui del sud, e dopo pochissimo tempo, decidiamo di sposarci.

Con l'aiuto di mio marito, ho riallacciato i contatti con la mia famiglia di origine.

Però, in breve tempo, mi ritrovo invischiata in un conflitto personale tra ciò che io volevo e ciò che gli altri volevano che io facessi.

Per circa venticinque anni, mi ritrovo a vivere una esistenza priva di qualsivoglia cambiamento:

"Un posto nuovo, persone nuove, ma sempre io con le mie stesse dinamiche".

Solo dopo un lungo lavoro su me stessa, ho iniziato lentamente a differenziarmi dalle persone per me significative e a trovare la mia propria identità.

Come in seguito ho imparato, **nulla può cambiare se il cambiamento non parte da dentro**, se non ci si assume la responsabilità di affrontare i propri mostri, che ci rincorrono, che ci spaventano, ma che ci fanno anche compagnia.

Analizzando me stessa psicosomaticamente, mi sono accorta che, nel recente passato mi ha caratterizzata la struttura simbiotico-masochista, con assenza di confini e tendenza alla fusione e mancanza di assertività, sempre pronta all'autocritica che, spesso, sfociava nella mortificazione.

L'aggressività, strumento di affermazione per me stessa, l'ho utilizzata prima come supporto per mia madre e poi come aiuto da dare agli altri.

Non è mancato nel mio carattere una buona dose di oralità; per tanto tempo ho faticato a legittimare a me stessa i miei bisogni, mettendo sempre al primo posto i bisogni degli altri. L'immagine ha avuto un ruolo di primo piano nella mia vita: una buona dose di narcisismo mi ha portata a non rispettare il mio corpo, pur di raggiungere l'obiettivo prefissato.

Ho vissuto una vita all'insegna del "fare", in una continua ricerca del riconoscimento da parte dell'altro, usando il mio corpo non come portatore dell'**Io**, ma come suo sottomesso; utilizzando la maggior parte delle mie energie per confermare e sostenere l'immagine costruita dal mio stesso **Io**.

Essendo figlia di una madre paranoica e manipolativa, spesso lo sono stata anch'io.

All'età di ventisei anni ho perso il papà in seguito ad una malattia.

Ho cambiato lavoro ed ho intrapreso una attività in proprio nel campo della ristorazione.

Dopo sette anni ho perso anche la mamma a causa di un infarto, ed in quello stesso anno ho chiuso l'attività.

Ho ricominciato con un nuovo lavoro: la cuoca in un ristorante, per circa otto anni.

Nel duemiladieci attraverso un momento difficile. Il lavoro richiede tanta energia, una prova quotidiana, per me, essere all'altezza di tale qualifica.

L'ambiente lavorativo diventa il luogo delle mie proiezioni: una situazione familiare e lavorativa fatta d'intrecci, che ricalcano un vissuto antico, in cui ho trovato il terreno fertile per identificarmi.

Una mancanza mai colmata:l'assenza di un figlio; un utero visto come sterile ed ingrato, una mancanza dolorosa dato che i figli erano stati il primo sogno e anche la mia più grande paura.

5.4

L'incontro

In una giornata di riposo dal lavoro alla ricerca di qualcosa che riempisse gli spazi vuoti “**del non fare**”, in una libreria di Ravenna, un libro dalla copertina gialla attira la mia attenzione è intitolato: “**La voce del corpo**”, autore Alexander Lowen.

Una rivelazione!

Inizio a leggere il testo divorandolo e scopro così l'esistenza della bioenergetica di cui Lowen è il padre fondatore.

Cerco altri scritti suoi, li compro e un po' alla volta li leggo.

Lo faccio nelle serate d'inverno,nei tempi morti in cui non c'era altro da fare se non aspettare l'arrivo dei clienti.

Comincia in me a maturare e a risvegliarsi il desiderio di un cambiamento che mi facesse nuovamente ritrovare il gusto della vita.

Un'amica mi invita a un Open Day in un centro benessere di Cesena, incontro una ragazza:lei è un counselor.

E' la prima volta che sento questo termine e le chiedo di cosa si tratti, lei mi parla della professione che svolge un counselor, e di come ci si può prendere cura dell'altro in maniera adeguata e proficua.

Quello che più mi rimane impresso è come lei descrive se stessa il suo cambiamento, proprio grazie al percorso di formazione in counseling.

Mi parla anche delle classi di bioenergetica, da lei frequentate, e di cui io avevo conoscenza grazie ai libri di Lowen.

“Nulla accade per caso, c'è un qualcosa che va oltre alla normale prevedibilità”.

Cerco e trovo la scuola IPSO, mi iscrivo al corso di formazione in counseling e, finalmente, il cambiamento già iniziato prende una sua direzione.

Comincio a partecipare alle classi di bioenergetica e scopro che è ben altro l'esperienza degli esercizi svolti in gruppo, a differenza di quella vissuta seguendole indicazioni del libro, di Lowen,ma in solitudine.

Inizio anche la psicoterapia:

“Certo, è la scuola che me la richiede!...”

Per tanto tempo, ho sentito con consapevolezza di avere bisogno di un percorso di psicoterapia, ma i miei **mostri** non mi permettevano di accogliere tale bisogno.

Con una madre **“al limite”**, con un vissuto difficile e colmo di dolore, concedermi la psicoterapia sarebbe stato ammettere di essere come lei.

La psicoterapeuta è una donna, una scelta avvenuta casualmente: era l'unica nelle vicinanze ad indirizzo bioenergetico.

“Ed io mi aspetto di arrivare da lei e fare il grounding, l'arco, e chissà quali esercizi di bioenergetica!”

“Ma no..., ciò non accade, addirittura nello studio c'è una scrivania che ci divide”.

“Ma come, dov'è la bioenergetica e il clima familiare del tu che ho sperimentato con i docenti psicoterapeuti della scuola di formazione?”.

Lei mi dà del lei.

Dopo i primi incontri, per definire l'obiettivo, mi chiede di firmare un contratto che presenta delle regole ferree acui attenersi.

Inizialmente, mi stavano strette e mi procuravano alquanto fastidio.

Invece, quanto è stato importante per me quel **“lei”** e quella **“scrivania”**; ho ritrovato in me stessa il rispetto, proprio accettando quelle regole, fatte per proteggermi da me, da quella parte di me che avrebbe fatto di tutto per boicottare il setting.

Dall'esperienza della psicoterapia ho imparato e cominciato a costruire i miei confini, confini prima trasparenti e quasi inesistenti, che hanno caratterizzato per tanto tempo il mio modo di essere.

Quante discussioni alla richiesta di rispettare gli appuntamenti settimanali e all'imposizione di pagare l'incontro, anche se io fossi mancata.

“Come, lei chiede a me una cosa del genere... io non mancherei mai! Son qui che mi fido di lei e lei?”.

Eppure, nell'essere la brava bambina, disposta dunque ad andare in terapia, si rivelava la mia parte masochista, mentre nel

fastidio provato si mostrava tutta la rabbia provocata dall'imposizione avuta.

Ma quanto tempo è dovuto passare per riuscire a mostrare serenamente la mia rabbia, senza aver paura di esserne distrutta o di distruggere lei.

Un po' alla volta ho cominciato a vederla senza idealizzarla e senza darle il potere che in realtà non aveva; lentamente ho iniziato a riconoscerla come un essere umano, con la sua vulnerabilità e fragilità e di conseguenza ho cominciato a sentirmi più umana e vulnerabile.

Ho così accettato la mia rabbia, in quanto l'ho sentita accettata; ho imparato a riconoscermi e ad accogliermi senza giudicarmi anche quando entravo nel compiacimento o nel piagnucolio.

Per riconoscere se stessi ed ogni parte di sé, il primo passo è quello di darsi empatia, accogliendo ogni azione e riconoscendo in ognuna di essa i bisogni sottostanti, che spingono verso quel movimento.

Ma per dare empatia a sé, bisogna averla ricevuta e imparata in qualche modo; se si è ricevuto disapprovazione e giudizio, è improbabile riuscire a darsi empatia.

Possiamo dare solo ciò che abbiamo ricevuto: una madre può allattare al proprio seno il suo piccolo se anche lei ha ricevuto e riceve nutrimento.

Difficilmente, se non abbiamo fatto esperienza di empatia nella nostra vita, possiamo dare empatia a noi e ancor meno agli altri..

Negli anni in cui, ho seguito il percorso di psicoterapia e di formazione in counseling, ho sperimentato pienamente l'accoglienza e il rispetto e questo mi ha dato la possibilità di accogliere e rispettare me stessa.

5.5

Ritrovare la gioia

Ho partecipato, e tutt'ora lo faccio, a varie esperienze di gruppo; in un incontro di ritiro, tenutosi tra le montagne piacentine, della durata di quattro giorni, ho vissuto una esperienza che mi ha riportata indietro nel tempo facendomi rivivere sensazioni assaggiate ma dimenticate, o meglio, allontanate dalla consapevolezza del sentire, sia fisico che cognitivo.

Dietro la mano esperta di uno psicoterapeuta bioenergetico, e di un counselor somato-relazionale, conduttore di laboratori di

pratica bioenergetica e maestro di meditazione Yoga, ho potuto ritrovare il piacere e la gioia allo stato puro: dopo aver concesso a me stessa il chiedere aiuto, mi sono lasciata andare a terra: più nessuna tensione ma soltanto una sensazione di pace e di **“presenza”**.

Tutto ciò è avvenuto in sequenza: prima la respirazione profonda ed un saldo radicamento a terra della durata di 45 minuti, in seguito, un vortice su me stessa della durata di 15 minuti circa che ha concluso la meditazione stessa.

Un'altra esperienza avvenuta durante un incontro **“intensivo”**, dal tema **“il carattere rigido”**, ho sperimentato l'aggressività quale forza **“dell'andare verso”**: verso la vita.

L'esperienza consisteva nell'essere il cavallo e trainare una carrozza; ho sperimentato la fatica, nel voler raggiungere l'obiettivo a tutti i costi, ma anche la gioia scaturita dal gioco. Ho vissuto l'esperienza gioiosamente proprio quando mi sono accorta che non facevo nulla impostomi dal mio io, ma semplicemente mi lasciavo andare ad una passeggiata per godere di quella stessa esperienza.

E' stato un cammino lungo e difficile, ma sapendo che c'è una mano pronta a prendermi e ad aiutarmi, mi sono calata in quel pozzo oscuro e senza fondo del mio essere, che piano piano, ha iniziato a ricevere un po' di luce e ad essere sempre meno freddo, umido e triste.

5.6

Il cavalletto

L'esperienza del cavalletto mi ha aiutata significativamente: appoggiata al cavalletto, il respiro diventa sempre più difficile da sostenere, una sensazione di annegamento nelle mie lacrime, accanto a me la psicoterapeuta, intorno a me il gruppo, forza e sostegno:

“Una stanza buia, fredda, un buio così nero da non vedere nessun spiraglio, ma con la percezione di pareti sassose”.

Accanto a me la psicoterapeuta che mi avvolge e mi abbraccia, che appoggia il suo cuore al mio spingendo così forte da farmi percepire il suo battito .

E dice:

“Sentilo qui dentro di te, dentro quel buio tu non sei sola, c’è il mio cuore che batte accanto a te e con te.....”.

5.7

Possedere se stessi

Ho ripreso possesso delle mie braccia, non più al servizio degli altri, imparando a camminare e lasciandomi sostenere dalla terra e non solo dal mio io.

Il bisogno di essere riconosciuta è ancora presente in me, come credo sia naturale in ogni essere umano, ma ora do prevalenza al mio bisogno e non più a quello dell’altro; non elemosino l’amore che so che non è possibile ricevere, poiché tradito nel passato, non è più il “**qui ed ora**”, in questo “**ora**”.

Quella ferita può essere colmata solo attraverso l’accettazione di quella assenza e prendendomi cura di me stessa.

“Possedersi è essere interi anche nel sentirsi divisi”.

Quando, respirando sento la linea di divisione, vuol dire che non son più divisa: “**la sento**”, “**c’è**”, è la cicatrice che ha ricucito quelle parti.

Per tanto tempo ho vissuto divisa in una parte accettabile ed una non accettabile, ma grazie alla bioenergetica ho fatto esperienza del mio corpo e ho cominciato a fidarmi e ad affidarmi al mio sentire.

Adesso, come un’adolescente alla scoperta del proprio sentire, faccio esperienza della sorpresa e della gioia e di tutto ciò che accade:

“Si è così! fidati, puoi fidarti”.

5.8

Alchimia del gruppo

Il gruppo è un organismo e come tale funziona;ogni parte di esso è come una parte del corpo, ma accelera mille volte di più le situazioni, è un vero catalizzatore per qualsiasi processo. Nei gruppi hanno letteralmente preso carne le mie proiezioni, grazie all'altro ho conosciuto ed elaborato vissuti che, nella psicoterapia individuale, avrebbero richiesto molto più tempo.

5.9

La dimensione del piacere

C'è un filo sottile che facilmente si spezza nel cogliere il piacere:

“Il piacere è elusivo. Più si cerca, meno si riesce a trovarlo. Se si cerca di afferrarlo troppo, avidamente, ci sfugge di mano”.

Scrive Robert Burns :

“Ma i piaceri sono come papaveri aperti ne cogli il fiore, la loro freschezza si perde.”... Il piacere non può essere posseduto. Uno ci si deve abbandonare, nel senso che deve lasciare che il piacere prenda possesso di sé... E' risaputo che il piacere deriva dalla soddisfazione di bisogni. Mangiare quando si ha fame e dormire quando si ha sonno sono esperienze piacevoli che illustrano questo semplice principio.⁵¹

Tutto è naturale se si è in contatto con i propri bisogni, ma per quanto semplice può sembrare, non lo è.

Il senso di fame è legato al bisogno di nutrimento, quello fisico ma anche quello emozionale e, quando diventa difficile sentire il proprio vuoto e la mancanza, si utilizza il cibo come riempimento di tale bisogno.

A volte, il sonno può essere un'altra modalità di stordimento, può nascondere una mancanza di energia o un cattivo utilizzo di energia che viene spesa non per esprimere sé stessi, ma per trattenere le emozioni e i vissuti che non si è capaci di sostenere.

⁵¹ Alexander Lowen, La voce del corpo, 2009, pp.50,51.

Prendere peso è un altro modo per creare spessore tra sé e l'altro, e per contribuire a trasformare l'energia in grasso, invece di utilizzare quell'energia per la propria auto assertività.

Insomma, è un altro modo per creare dei confini, quando i propri sono sottilissimi o addirittura inesistenti.

E' così che il cibo, come i vissuti tossici, viene spinto nello stomaco dilatandolo. Si diviene un contenitore per i vissuti altrui.

I bisogni primari hanno a che fare con il mantenimento dell'integrità e il piacere è in stretto rapporto col senso di benessere che si avverte quando l'integrità viene rispettata.

Se i bisogni percepiti sono dei surrogati di quelli primari, il piacere che si insegue non ha nulla a che fare con la soddisfazione del sé, ma è semplicemente un soddisfare "l'Io": la nostra "forma egoica".

Si inseguono i desideri e non i bisogni reali, le illusioni che inevitabilmente finiscono, perché è molto dispendioso sostenerli, in termini di energia.

Il desiderio di realizzazione, quando appartiene solo all'Io e non è legato alla creatività come espressione del proprio sé, prende varie forme: la bella casa, il successo, il potere...

Tutto ciò che richiede sacrifici, che vanno oltre il giusto necessario, allontana dal nostro nucleo vitale e continua a farci credere che prima o poi raggiungeremo la felicità. Puntualmente saremo delusi, perché per ogni meta che raggiungeremo ce ne sarà sempre un'altra più appetibile, e intanto ci perderemo il "noi".

E allora può accadere che una profonda delusione, un lutto, un tradimento, ci mettano in contatto con la tristezza, la solitudine e il dolore ci spingano a cercare aiuto e, dopo aver lottato con i propri mostri, si comincia a guardarli, poi a vederli, e alla fine, non saranno poi così spaventosi.

Quasi diventano nostri amici ed così che siamo noi stessi a dar loro comprensione.

Questa è la parte di noi profondamente ferita, che per garantire la sopravvivenza a noi stessi è diventata un mostro.

Pertanto, diventa possibile occuparsi di sé imparando a non giudicare se stessi, concedendosi il perdono ed accettandosi per quello che si "è" realmente.

Il proprio bisogno diventa una guida:

"Prima di poter pensare di dare agli altri bisogna aver ricevuto".

Quando i propri bisogni sono rispettati è possibile godere del gusto del piacere in sé, che non è chissà “**che cosa**” da ricercare in imprese straordinarie, ma semplicemente il piacere ritrovato in una passeggiata:

“Così che, mentre cammino in riva al mare dove le onde si infrangono sulla battigia, guardo in lontananza, verso l’orizzonte, dove il cielo si fonde con il mare; il sole scalda la mia pelle, la brezza sottile la accarezza, dentro, nasce una sensazione di calore che si diffonde in tutto il corpo.

Meraviglia e sorpresa di ciò che gli occhi vedono e di ciò che sentono...

E quasi non ci credo e c’è una parte che dice: “Sì, sta accadendo!”

E mi ritrovo a contemplare una bellezza che sfugge, una bellezza donata che nulla chiede in cambio”.

Il gusto di stare nel “**non far nulla**” o semplicemente nel respirare, vivendo senza dover dimostrare necessariamente qualcosa a qualcuno.

Diventa possibile appartenere a se stessi, riconoscere di essere soli senza il bisogno di cercare qualcuno con cui fondersi; diviene facile scoprire un po’ alla volta quali sono i propri gusti, provando anche a celebrarli:

“**celebrazione di ciò che si è perso**”, di quello che “**più**” non si potrà ricevere, perché appartenente a ciò che non si è più.

Tutto ciò porta ad accettare la sconfitta senza sentirsi inutili, ma semplicemente umani.

“**Vedersi**” e “**vedere**”, in un “**guardare**” senza controllare, “**guardare con attenzione**”, ma senza manipolare.

L’altro diventa “**mezzo**” grazie al quale ci si dà la possibilità di riconoscersi come “**umanamente fragili**”

5.10

Essere

“Il più bel dono che un fiore può fare al mondo è quello di sbocciare pienamente condividendo ed esprimendo ciò che è; così è l’uomo prezioso fiore della consapevolezza.”⁵²

⁵² Alexander Lowen, *Arte di vivere*, 2013. (prima pagina)

Mi sento come un fiore all'inizio della fioritura, non so quanto tempo ancora e quali saranno i colori dei miei petali, ma di una cosa sono certa: " il cammino intrapreso è solo all'inizio".

Inizialmente, seguire una formazione in counseling, è stata una scelta dettata dal bisogno inconscio di riconoscermi.

Se così non fosse stato, quel percorso non l'avrei mai avviato nonostante avvertissi il consapevole bisogno di lavorare profondamente su me stessa.

A distanza di cinque anni, sono grata a me stessa per la scelta fatta e mi sento felice all'idea di pensare a me come "strumento" atto a promuovere la fioritura dell'Altro.

Ci sono momenti nella vita in cui si ha bisogno che qualcuno ci tenga per mano o che, semplicemente, ci ascolti.

Quando veniamo ascoltati accade spesso di fare chiarezza su ciò che si è detto e pensato, decodificando il proprio sentire, al punto da assegnargli un nome.

Nel corso dei primi approcci di relazione di counseling, quando tra colleghi ci sperimentavamo, inizialmente era un fare in funzione di quello che stavamo imparando; man mano che procedevamo nell'apprendere la tecnica, è cresciuta in me la consapevolezza.

Contemporaneamente al percorso di psicoterapia, "il fare" lentamente è diventato un modo di essere.

Crescere nella propria congruenza permette una relazione più profonda, un rapporto con gli altri più autentico, sia nel counseling sia nella vita di tutti i giorni.

Durante il tirocinio mi sono ritrovata a ricevere persone che, in qualche modo, mi hanno messa di fronte a situazioni che colludevano con parti di me non ancora sviluppate.

Facendo chiarezza gradualmente mi sono riappropriata delle parti mancanti e, in questo modo, ho potuto accogliere l'altro un modo più completo.

Il cambiamento l'ho potuto sperimentare anche nel mio lavoro: in quanto insegnante mi sono ritrovata più volte a dover gestire situazioni difficili che, però, sono riuscita ad affrontare e a risolvere grazie alle capacità acquisite per mezzo della formazione in counseling e il percorso di psicoterapia.

"Non è possibile accogliere l'altro se non si è sperimentato in prima persona l'accoglienza, non si è in grado di accompagnare nessuno in posti dove non si è già stati, è possibile andarci insieme se si è in grado di camminare a fianco (sempre che l'altro lo richieda, senza prendersi il potere di decidere al posto dell'altro".

5.11

Il caso: “Antonietta”

Per quanto il nome della mia cliente è diverso dal suo, per rispetto della privacy, queste 5 pagine sono in bianco (a differenza dell'originale, ma andando in rete trovo giusto che sia così). La tesina riparte da pagina 66.

Buona lettura.

5.12 Responsabilità

“Ognuno di noi può lasciare un segno della propria esistenza nel mondo”

Riflessione di Andrea Cannevaro.⁵³

Messaggio di tenerezza

Questa notte ho fatto un sogno
ho sognato che ho camminato sulla sabbia
accompagnato dal Signore,
e sullo schermo della notte erano proiettati
tutti i giorni della mia vita.

Ho guardato indietro e ho visto che
ogni giorno della mia vita, proiettato nel film,
apparivano orme sulla spiaggia:
una mia e una del Signore.

Così sono andato avanti, finché
tutti i miei giorni si esaurirono.

Allora mi fermai guardando indietro,
notando che in certi posti c'era solo un'orma...
Questi posti coincidevano con i giorni
più difficili della mia vita;
i giorni di maggiore angustia,
di maggiore paura e di maggiore dolore...

Ho domandato allora:
“Signore, Tu avevi detto che saresti stato con me
In tutti i giorni della mia vita,
ed io ho accettato di vivere con te,
ma perché mi hai lasciato proprio nei momenti
peggiori della mia vita?”

⁵³ Andrea Cannevaro –Arrigo Chierigatti, La relazione di aiuto, 2015, pag.14.

Ed il Signore rispose:
“Figlio mio ,io ti amo e ti dissi che sarei stato
con te durante tutta la camminata
e che non ti avrei lasciato solo neppure per un attimo,
e non ti ho lasciato...
I giorni in cui tu hai visto un’orma sulla sabbia,
sono stati i giorni in cui ti ho portato in braccio”.

A volte,nell’essere counseling e non solo,può accadere di mettersi nei panni del “**Signore**”, con la presunzione di portare l’altro in braccio, non lasciandogli la responsabilità di camminare e, nello stesso tempo, di lasciare una traccia di sé nel percorso della propria vita.

Il posto del Signore non compete a nessuno.

La crescita di sé avviene propriamente col riprendersi la responsabilità di camminare da soli,scegliendo per se.

Nell’essere con l’altro, nella possibilità di camminare insieme, sempre senza dirigere l’altro, si palesa la vera crescita del sé; infatti , non ci sono gambe migliori delle proprie.

La relazione d’aiuto qualunque essa sia, non è mai unidirezionale, si dà e si riceve reciprocamente, c’è sempre la possibilità di crescere e arricchirsi insieme.

L’altro è la possibilità di crescita in qualunque direzione.

Il caso che ho riportato nel paragrafo precedente mi ha dato la possibilità di vedere come il modo di vivere e il farsi carico degli altri si va a strutturare e come fisicamente prende forma nel corpo.

Antonietta si è piegata completamente su di un lato, la sua schiena non ha retto agli eventi dolorosi che si sono susseguiti durante la sua vita ed in particolare nell’ultimo periodo.

Conclusioni

Non è stato facile portare a compimento questo scritto, specie nella sua ultima parte che si è rivelata la più difficile da trattare in quanto ha avuto come oggetto il mio vissuto personale.

“Parlare di me, raccontarmi, mettermi a nudo ,che fatica!

L'essere vulnerabile ed ammettere di esserlo è la cosa più difficile per chi non ha potuto per tanto tempo ammetterlo".

Un parto faticoso e doloroso, ma nel vederne il risultato ho provato tanta gioia e soddisfazione.

Nel tempo sono cambiate molte cose, ma la tendenza all'autocritica, che diventa spesso svalutazione, non ha mai smesso di essere attiva.

Non sempre c'è la piena accettazione di tutti gli aspetti del mio essere, ma almeno adesso ne sono consapevole.

Il lavoro più importante, in questo momento della mia vita, è quello di dare accoglienza a quelle parti di me non facili da accogliere e di non cedere alla tentazione di eliminarle.

Vive in me una bambina e ogni volta che si ascolta, si meraviglia, prova gioia; è come scoprire qualcosa che è sempre esistito in me ma che non permettevo a me stessa di portare alla luce.

Ho quasi cinquanta anni ma, è come se stessi vivendo ora l'adolescenza nella sua fase di spinta/azione, all'autoaffermazione e all'individualizzazione.

C'è una "Gina adulta" che permette all'adolescente di differenziarsi e alla bambina di farsi sostenere, riconoscendo a se stessa il bisogno di essere fragile, di essere bisognosa, di essere dipendente.

Concludo il mio scritto con un grazie che va a tutte le persone che mi hanno permesso di essere oggi quella sono: i miei genitori (a loro modo mi hanno donato amore, era il loro solo modo di poterlo dare); Micaela, la mia cara amica, che è stata (poiché non c'è più) la persona con la quale maggiormente mi sono scontrata, ma che più ho amato ed odiato e grazie a lei ho avuto l'opportunità di affrontare molte delle mie dinamiche, legate al mio passato più lontano.

Un grazie particolare va al gruppo di formazione di Milano, a quello di supervisione di Verona, al piccolo e grande gruppo di Cesena e anche a Piero e Stefano, due adorabili bambini che mi hanno insegnato ad accettare la mia rabbia.

I miei ringraziamenti vanno anche a Paola, la mia psicoterapeuta che, con tanta forza e pazienza, mi ha tenuta per mano e sostenuta nell'affrontare gli angoli bui del mio essere.

Grazie a tutte le persone che ho ricevuto in tirocinio e che mi hanno aperto le porte con il loro vissuto, al mio, facendomi crescere.

E agli autori che ho letto, in particolare Rogers e Rosenberg, grazie ai quali mi sono emozionata profondamente scoprendo una parte di me che prima mi era sconosciuta.

Un grazie particolare va alla mia amica Rosaria, ritrovata dopo trent'anni, che con afflato mi ha aiutata nella revisione di tale scritto.

Ed infine, un grazie lo dono a me stessa, alla caparbieta e alla forza, alla voglia e al desiderio di vita che mi hanno spinto ad essere ciò che sono adesso e diventerò domani.

BIBLIOGRAFIA

- Luciano Marchino e Monique Mizrahil, La forza e la grazia, Bollati Boringheri, 2012
- Luciano Marchino e Monique Mizrahil, Counseling, Saggi Frassinelli, 2007
- Luciano Marchino e Monique Mizrahil, Il corpo non mente, Saggi Frassinelli, 2004
- Luciano Marchino, Risvegliare L'energia, Mimesis, 2015
- Alexander Lowen, L'arte di vivere, Xenia, 2013
- Alexander Lowen, La voce del corpo, Astrolabio, 2009
- Alexander Lowen, Il piacere, Astrolabio, 1984
- Alexander Lowen, Bioenergetica, Feltrinelli, 2007
- Alexander Lowen e Leslie Lowen, Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica, Astrolabio, 1979
- Marshall B. Rosenberg, Le parole sono finestre [oppure muri], Esserci, 2003
- Andrea Cannevaro, Arrigo Chierigatti, La relazione di aiuto, Carrocci editore, 1999
- Candace B. Pert, Molecole di emozioni, Tea, 2013
- Carl Rogers, La terapia centrata sul cliente, Giunti, 2013
- Carl Rogers, Un modo di essere, Giunti, 2012
- Carl Rogers, Client-centered Therapy, 1985
- Valeria Crisafulli, Il nuovo concorso a cattedre, Edisese, 2016
- Roger Mucchielli, Apprendere il counseling, Erickson, 2009
- Kurt Goldstein, The organism, 1939
- Rupert Sheldrake, La presenza del passato La risonanza morfica e le abitudini della natura, 1999

- Daniel Stern, Il momento presente in psicoterapia e nella vita quotidiana, 2005
- Nitamo Federico Montecucco, La visione olistica. Cyber. Una scienza unitaria dell'uomo e del mondo.
- www.assocounseling.it
- www.metapsichica.net
- www.salute.gov.it