



**SCUOLA DI COUSELING AD INDIRIZZO
SISTEMICO E TRANSPERSONALE
“IL MUTAMENTO”**

TESI D’ESAME FINALE
Corso triennale di formazione
alla professione di Counselor
ad indirizzo Sistemico-Transpersonale

LO SPORT COME STILE DI VITA
Counseling e sport per conoscere sé stessi

RELATORE: MARIO FRANCHI

CORSISTA: SIMONE FLOREANI

Triennio 2019 – 2022

INDICE

PREMESSA.....	5
INTRODUZIONE.....	6
1. IL COUNSELING.....	7
1.1 Nascita e cenni storici.....	7
1.2 Cos'è il Counseling.....	9
1.3 Principali esponenti del counseling.....	11
1.3.1 Carl Rogers.....	11
1.3.2 Abraham Maslow.....	13
1.3.3 Rollo May.....	14
1.4 Counseling Transpersonale.....	15
1.5 Counseling Sistemico.....	16
1.6 Le Abilità del counselor.....	18
1.6.1 Autenticità.....	19
1.6.2 Accettazione.....	20
1.6.3 Comprensione Empatica.....	20
1.7 Il colloquio.....	22
1.7.1 La mia esperienza nella scuola.....	22
1.7.2 Setting in un colloquio di counseling.....	24
1.8 L'ascolto attivo – seconda fase.....	25
1.8.1 La riformulazione.....	26
1.8.2 Tipologie di riformulazione.....	27
1.8.3 Il silenzio.....	28
1.8.4 Autorivelazione.....	30

1.9	Terza fase del colloquio.....	31
1.9.1	Attivazione risorse e strategia d'intervento.....	31
1.9.2	Promuovere l'autonomia.....	32
2.	LO SPORT COME STILE DI VITA.....	33
2.1.	Premessa.....	33
2.2.	La scelta dello sport.....	35
2.3.	La preparazione mentale.....	38
2.4.	Counseling sportivo.....	39
2.5.	Blocchi emotivi – autosabotaggio.....	41
2.6.	Comunicazione ai diversi livelli dell'io.....	42
2.7.	Le relazioni dell'atleta all'interno di un gruppo sportivo.....	44
2.8.	Corpo, Mente, Anima.....	46
2.8.1.	Atleti diversi, approcci diversi.....	46
2.8.2.	Interventi in base al tipo di sport e all'esperienza sportiva.....	47
2.8.3.	Consapevolezza e stato emotivo.....	49
2.8.4.	Allenare l'attenzione in funzione della prestazione.....	51
2.8.5.	Tecniche di visualizzazione.....	53
2.9.	Autoefficacia e autostima.....	55
2.10.	La visione transpersonale nello sport.....	57
2.10.1.	La felicità dell'atleta.....	57
2.10.2.	Il concetto del Sé e dell'io/Ego.....	59
2.11.	Dagli obiettivi sportivi alla ricerca del senso della vita.....	61
2.11.1.	Scelte consapevoli.....	61
2.11.2.	La meditazione sportiva.....	63
2.11.3.	Il senso della vita e la missione.....	64

3. LA CRESCITA ESPERIENZIALE.....	66
3.1. La scuola.....	66
3.2. Il triathlon.....	68
3.3. La competizione.....	70
3.3.1. Le relazioni all'interno di una squadra sportiva.....	70
3.3.2. Rivalità negli sport individuali.....	72
3.4. Casi specifici.....	73
3.4.1. Ansia da prestazione.....	73
3.4.2. Antipatia immotivata.....	74
3.5. Una lezione molto importante.....	76
CONCLUSIONI.....	78
RINGRAZIAMENTI.....	79
BIBLIOGRAFIA.....	80

PREMESSA

Da ragazzo ho sempre avuto un approccio alla vita con entusiasmo e ambizione, sono cresciuto con il pensiero che da grande avrei avuto successo nella vita senza dover pensare alla pensione perché credevo che con le mie abilità avrei guadagnato soldi a sufficienza per smettere di lavorare senza aver bisogno dei soldi della pensione per vivere. Da quando ho lasciato l'università dopo un anno e mezzo e 3 esami passati, ho lavorato sempre a testa bassa con grande energia ed entusiasmo cambiando lavoro quasi ogni anno. In ogni lavoro nuovo che cominciavo, in poco tempo lo imparavo e diventavo uno dei migliori, poi quando cominciava a diventare una routine, perdevo gli stimoli per continuare e lo mollavo. Ero alla costante ricerca di un lavoro per la vita che mi piacesse e mi permettesse di guadagnare molti soldi. Più passavano gli anni e più mi rendevo conto che trovare questo lavoro ideale diventava sempre più un'utopia perché tutte le volte si arrivava ad un'abitudine che mi dava la sensazione di essere fermo, così ho cominciato a sentire dentro di me una parte di insoddisfazione che si prendeva sempre più spazio con l'avanzare dell'età. La mia fortuna è che sono una persona positiva e ottimista e ogni volta che mi capitava di deprimermi per non aver raggiunto quello che avrei voluto, comunque continuavo a sorridere concentrando la mia attenzione su attività che mi permettevano di svagarmi ed in particolare nello sport. Mi rendo conto solo ora, guardando indietro quanto lo sport sia stato importante nella mia vita, l'ho sempre considerato un'attività alternativa e di svago rispetto all'attività lavorativa, quindi secondario al lavoro, ma oggi sono contento di affermare che il mio tempo ed i miei pensieri sono in primis indirizzati nella programmazione della mia attività sportiva che con uno scatto in avanti si è posizionata al primo posto d'importanza nella mia vita. Questo cambiamento di priorità è stato possibile grazie ad un lavoro interiore cominciato molti anni fa e concretizzatosi grazie al counseling che mi ha permesso di riordinare tutte le piccole consapevolezza accumulate negli anni assieme alle nuove prese di coscienza arrivate grazie alla scuola di counseling che mi hanno portato a concentrarmi in primo luogo nel tempo presente, evitando di farmi proiettare costantemente verso un futuro immaginario che mai sarebbe arrivato. Vivere bene il presente facendo giornalmente attività che scelgo e che mi fanno sentire bene è stato il vero cambiamento.

INTRODUZIONE

Lo sport mi ha accompagnato per tutta la vita, essendo fin da piccolo un bambino molto energetico e vivace, i miei genitori mi hanno iscritto alla scuola calcio quando frequentavo le scuole elementari. A scuola aspettavo con trepidazione l'ora di ginnastica per divertirmi e mettermi in competizione con i miei compagni di classe. In tutti gli anni di scuola spesso ero il migliore della classe in tutte le attività sportive che venivano proposte, ho partecipato a giochi della gioventù tra scuole facendo parte di una selezione di allievi che dovevano rappresentare la nostra scuola. Sono portato per lo sport in generale avendo una buona coordinazione di movimento, molta agilità ed energia inesauribile. Oltre al calcio, ho praticato pallavolo, basket, pallamano, tennis, ho partecipato a gare di velocità, salto in lungo ed altri ancora. Grazie allo sport ho conosciuto tantissime persone con cui ho stretto belle amicizie e ho provato molte emozioni, tra le più forti nella vita, felicità, gioia ma anche tristezza e rabbia. Mi sono levato molte soddisfazioni e sono spesso stato apprezzato e riconosciuto da molte persone dell'ambiente sportivo. Per questi motivi ho deciso di centrare questa mia tesi finale sullo sport e la relazione che ci può essere con il counseling. Per molte persone lo sport può essere una salvezza dallo stress e dalle delusioni della vita perché oltre ad uno sfogo, permette di esprimere sé stessi, riconoscendo e potendo utilizzare le proprie potenzialità al fine di ricercare e trovare quel senso di libertà che tanto ricerchiamo. Il counseling mi ha permesso di prendere coscienza e rendermi conto dell'importanza che ha lo sport nella mia vita e nella vita di tutte le persone che lo praticano a qualsiasi livello con passione indipendentemente dai risultati che si ottengono. Comunque, tengo a specificare che io ancora tengo molto ai miglioramenti e risultati, intesi come miglioramento delle mie prestazioni. Da anni per me non è più molto importante la competizione con gli altri ma solo quella con me stesso.

1. IL COUNSELING

1.1 Nascita E Cenni Storici

Partendo dalla prima nobile verità del Buddha che dice che la sofferenza esiste, nella vita degli uomini questa sofferenza si manifesta frequentemente con malessere individuale, disagio e confusione non necessariamente per gravi accadimenti o traumi da violenze subite ma anche semplicemente dalla routine della vita quotidiana.

Il primo metodo che si utilizza per affrontare questa situazione è ricercando nel mondo esterno piccole o grandi gratificazioni date da beni materiali, ma ormai ci si sta rendendo conto che questo metodo non può funzionare e per questo c'è un'apertura sempre maggiore alla ricerca di una conoscenza sempre più profonda di sé stessi, di ciò che si ama e dei propri talenti. Per arrivare a questa conoscenza di sé diventa fondamentale la comunicazione e l'interazione tra l'individuo e il suo mondo interiore favorita dalla comunicazione tra individuo ed individuo e mondo circostante.

La psicologia è la prima ad occuparsi del benessere dell'uomo tramite l'osservazione dei comportamenti, l'analisi e lo studio al fine di comprendere le motivazioni di determinate situazioni di malessere. Con lo studio dei processi della mente, del comportamento e delle relazioni umane si passa al comportamentismo fondato da Watson che sostiene che il comportamento umano è stimolato e condizionato dall'ambiente circostante, quindi l'uomo si comporta in modo automatico reagendo agli stimoli esterni dell'ambiente. Con il cognitivismo lo studio passa dal comportamento alla sfera cognitiva della persona dando maggiore importanza a come la persona percepisce sé stessa, gli altri e la propria vita, in questo caso il mondo esterno e come viene percepito risulta principale per analizzare il comportamento umano ed i relativi disagi della persona.

La psicoanalisi considera il comportamento umano condizionato più che dall'ambiente esterno, da fattori interni inconsapevoli sviluppati nei primi anni di vita, da qui la scoperta dell'inconscio e anche qui poco spazio rimane alla volontà personale.

La prima scienza che mette al centro del suo mondo l'essere umano è la psicologia umanistica che nasce verso la fine degli anni Cinquanta e riconosce nelle potenzialità umane la capacità di autodeterminazione, di crescita e di trasformazione nonostante i condizionamenti esterni. La psicologia umanistica oltre ai comportamenti, studia la qualità delle relazioni tra individui, promuove la libertà di scelta, la spinta creativa e si concentra sull'individuazione dei talenti inespressi della persona per favorire la piena espressione e valorizzazione delle potenzialità umane. Il rapporto paziente/medico in psicoterapia non è basato più solo su fattori tecnici, ma si concentra molto di più sulla qualità della relazione e della comunicazione interpersonale. Lo sviluppo di questa nuova metodologia basata sulla qualità della comunicazione e sulla focalizzazione del colloquio centrato sulla persona e non più sul suo problema porta alla nascita del counseling. Il padre fondatore del counseling è Carl Rogers che rivoluziona completamente la relazione d'aiuto che era centrata sul professionista che analizzava il problema del paziente dandogli un suo parere medico per la risoluzione, ponendo al centro della relazione proprio il cliente e spostando l'attenzione dal problema al come viene vissuta questa situazione di disagio promuovendo l'ascolto attivo nel quale anche il cliente stesso che parla si sente accolto e capito e allo stesso tempo si auto ascolta. Il counseling parte dal presupposto che ogni persona ha già in sé le risorse necessarie per affrontare e superare i suoi disagi, l'abilità del counselor sta nell'aiutare la persona a creare le condizioni per fare emergere queste risorse. Il counseling nasce ufficialmente nel 1942 negli Stati Uniti con la pubblicazione del libro di Rogers "Counseling e Psychotherapy", successivamente si diffonde in Europa come servizio di orientamento e supporto, in particolare in Gran Bretagna e negli anni Novanta arriva anche in Italia.

1.2 Cos'è il Counseling

Sebbene siano circa trent'anni che il counseling è presente in Italia, ancora molti non sanno che cosa sia e non è mai facile spiegarlo a chi non ha la minima idea di cosa siano le relazioni d'aiuto e magari considera la psicologia in generale utile solo a persone con gravi patologie mentali. C'è anche da dire che molti evitano di avvicinarsi a queste materie per paura di essere giudicati non rendendosi conto di quanto potrebbe essere utile nelle loro vite una relazione d'aiuto di tanto in tanto per mettere ordine e ripartire con più convinzioni e sicurezze. Detto questo parto dalla definizione che dà Vincenzo Calvo nel suo libro "Il colloquio di counseling", nel quale definisce il counseling come una relazione d'aiuto fornita da un professionista ad un cliente che si trova in una situazione di conflitto interiore o difficoltà nella gestione emotiva rispetto alle problematiche della vita quotidiana o nel percorso di crescita personale. Basandomi su questa definizione, quando mi viene chiesto cos'è il counseling, parto dicendo che è una relazione d'aiuto basata sull'ascolto attivo e poi porto l'attenzione della persona alla qualità della comunicazione, chiedendo quante volte quando parla si sente realmente ascoltata e capita senza avere la sensazione che il suo interlocutore stia solo aspettando il suo momento per parlare. Continuo dicendo che la "semplice" apertura all'ascolto, favorisce una comunicazione più profonda e sentita che può portare alla luce delle sensazioni e sentimenti fino a quel momento nascosti o non esplicitati. Già solo così la persona si sente alleggerita, capita e può trovare una certa tranquillità interiore.

Una delle caratteristiche principali del counseling è quella di orientarsi nell'operare sulla salute e benessere della persona che non presenta patologie e di lavorare concentrandosi esclusivamente sul *qui ed ora*. *L'angoscia dell'essere umano nasce dalla sfiducia rispetto alle proprie capacità e dai conflitti che nascono da questa paura. Paura di non essere in grado di affrontare i problemi della vita.* (cit. Rollo May). *Gli esseri umani hanno bisogno di trovare un significato del loro esistere.* (cit. Viktor Frankl). Prima dell'arrivo del counseling, la relazione d'aiuto era centrata sull'esperto che analizzava il problema portato dal paziente e dava il suo parere o soluzione, non si considerava per nulla l'effetto emotivo che tale problema poteva avere sul paziente, ma il problema veniva analizzato in astratto senza dare importanza al fatto che ogni problema fosse sempre legato a chi lo viveva. Carl Rogers ribalta questo schema che veniva usato in psicoterapia e con il counseling pone al centro della relazione d'aiuto

il cliente, l'aiuto non consiste più nell'analisi astratta del problema e relativa soluzione, ma nell'ascolto attivo nel quale non si dà più molta importanza all'evento che crea il disagio, ma al modo in cui il cliente reagisce a questo disagio. Il counselor si pone ad un livello paritario rispetto al cliente e rimane concentrato nel portare all'attenzione dello stesso cliente le parole che usa nel descrivere la situazione di malessere, quindi il cliente parlando si auto-ascolta e il counselor lo aiuta ad osservare il suo stato d'animo rispetto al vissuto del disagio facendoglielo descrivere e provando ad offrire un'altra visione o interpretazione della stessa situazione. Non esiste una realtà assoluta, ma ognuno la percepisce a suo modo. Per esempio, nello sciamanesimo Hawaiano, la realtà è vista come un sogno. Personalmente condivido questa visione perché in fondo la realtà è frutto della nostra interpretazione condizionata dalle nostre credenze e dai nostri condizionamenti derivati dalla società in cui viviamo.

La realtà è quella che siamo in grado di vedere. È incredibile come una stessa situazione possa essere vissuta da persone diverse in modi completamente opposti, chi in maniera positiva e chi magari all'esatto opposto negativo. Il counselor aiuta il cliente ad individuare le proprie risorse per togliere gli ostacoli emozionali e cognitivi che lo bloccano, rendendo così possibile il recupero della propria autonomia, un maggior senso di dignità e autostima che lo portano a vivere l'esperienza di disagio in un modo più consapevole e positivo. Molte persone, oltre a non saper quello che vogliono, non sono neanche in grado di capire quello che sentono, non rendendosi conto della presenza di un mondo interiore fatto di emozioni, sensazioni e intuizioni che influenza la loro realtà esterna e il modo in cui viene percepito il mondo. Il primo passo per accorgersi di questo mondo interiore è riuscire a risvegliare la capacità di essere presenti a sé stessi con l'autosservazione.

La realtà esterna percepita è lo specchio della realtà interna, spesso cerchiamo fuori quello che non riusciamo a cogliere dentro. Quando ci rendiamo conto di questo, possiamo capire che modificando la nostra realtà interna, in automatico si modifica anche quella esterna. Durante una meditazione guidata, veniva richiesto di scegliere una situazione vissuta e provare ad osservarsi dall'esterno. Ho scelto un evento in cui mi trovavo seduto su una sedia ad un tavolo a parlare con un amico, mentre mi guardavo da un punto esterno in alto come guardassi un video da una telecamera, sono stato travolto da una forte emozione di pena e compassione nei confronti di me stesso osservato, che mi ha fatto commuovere. Sensazioni che nel momento di quella conversazione che avevo tenuto non avevo provato e di cui non mi rendevo assolutamente conto. La possibilità di osservarmi da fuori mi ha dato consapevolezza

di quello che realmente dentro di me stavo provando in quella situazione apparentemente tranquilla. Questa esperienza ha avuto un grande impatto nella mia vita e mi ha dato un'ulteriore conferma di quanto è fondamentale essere sempre in ascolto con quello che sentiamo dentro di noi perché è proprio questo che determina il nostro benessere ed è lì che, se c'è qualcosa che ci crea disagio nella vita, dobbiamo lavorare. A volte capita anche di stare male e non sapere bene il motivo, anche qui l'attenzione va puntata verso l'interno sviluppando il nostro testimone interiore che ci permette di staccarci temporaneamente dalla sofferenza, disidentificandoci da essa e permettendo di osservarci dall'esterno in maniera oggettiva e non solo più soggettiva.

1.3 I Principali Esponenti Del Counseling

1.3.1 Carl Rogers

Carl Rogers è uno dei principali artefici della nascita e della diffusione del counseling. Il pensiero di Rogers nasce all'interno di una nuova corrente psicologica, la psicologia umanistica, che si afferma come terza via dopo l'approccio psicoanalitico e quello comportamentista. Il comportamentismo comincia ad occuparsi dell'uomo e dei suoi disagi attraverso l'osservazione sistematica, la raccolta dati e il loro studio statistico, il comportamento umano viene considerato come una risposta automatica dovuta a processi di condizionamento da parte dell'ambiente, negando la libertà individuale nelle scelte. Si passa poi al cognitivismo che comincia a spostare l'attenzione sulla sfera cognitiva, sulle idee di sé, degli altri e della vita. Non siamo più preoccupati dall'ambiente circostante così com'è ma da come viene percepito dalla persona in base alle sue convinzioni soggettive che possono essere anche irrazionali e disfunzionali. La psicoanalisi considera il comportamento individuale determinato non

più da fattori esterni, ma da fattori interni per la maggior parte inconsapevoli. Qui avviene la scoperta dell'inconscio grazie a Freud che considera gli individui come sistemi energetici divisi in tre componenti, biologici l' *Es*, psicologici l' *Io* e sociali il *Super-Io*. Quindi la psicologia umanistica che mette l'individuo al centro del suo mondo che dallo studio del comportamento passa all'osservazione della qualità delle relazioni e riconosce alla persona libertà di scelta, progettazione consapevole del futuro e ricerca dei talenti inespressi tramite una terapia di formazione. Rogers è uno dei principali esponenti della psicologia umanistica e nel 1951 pubblica "*Client-Centered Therapy*", la terapia incentrata sul cliente, una terapia non direttiva, basata su una visione ottimistica dell'essere umano che viene considerato libero e responsabile, secondo lui le persone per loro natura sono buone e capaci di comportarsi in modo efficace. Rogers cambia il nome del paziente in cliente e afferma che l'individuo per sua natura è teso all'autorealizzazione, per cui il terapeuta ha il solo compito di aiutare il cliente a prendere coscienza del fatto che dentro di sé possiede tutte le risorse per affrontare autonomamente le difficoltà della propria vita perché è proprio lui il vero esperto per la risoluzione dei propri problemi. Un altro concetto interessante che propone Rogers è che non esiste una "realtà in sé" (oggettiva), ma solo una "realtà in me" (soggettiva). Si può asserire che una realtà oggettiva non esiste. Non sono gli aspetti oggettivi degli eventi che ci provocano sofferenza, ma è sempre la nostra percezione e interpretazione dell'evento che ci può creare disagio. Estremizzando il concetto, possiamo dire che una sofferenza dovuto ad un determinato evento potrebbe anche trasformarsi in gioia, cambiando il modo di osservare quella situazione e cercando di trovare una visione positiva anche da un fatto apparentemente e oggettivamente percepito inizialmente come negativo. A volte capita che le difficoltà e gli ostacoli della vita possono trasformarsi in opportunità di crescita e venire affrontate con entusiasmo.

1.3.2 Abraham Maslow

Un altro importante esponente della psicologia umanistica è lo psicologo statunitense Abraham Maslow che ha incentrato il suo lavoro sullo studio della personalità sana. Maslow elabora la più famosa teoria motivazionale basata sui bisogni dell'uomo attraverso la sua piramide dei bisogni, strutturata in maniera gerarchica indicando quali sono le necessità degli esseri umani, da quelle più naturali e primitive alle più evolute fino all'autorealizzazione. L'autorealizzazione è definita come il bisogno dell'essere umano di realizzare pienamente sé stesso, in termini di capacità, potenzialità e conoscenze alla ricerca della felicità. Ogni essere umano ha una propensione innata a realizzare le proprie potenzialità sia a livello psicologico-emotivo che a quello di maturazione interiore. Maslow sostiene che per il raggiungimento dell'autorealizzazione è necessario soddisfare una serie di bisogni che accomunano tutti gli esseri umani e propone 5 livelli. Alla base della piramide ci sono i bisogni fisiologici connessi alla sopravvivenza fisica dell'individuo (fame, sete, sonno, sesso). Al raggiungimento dei bisogni fisiologici si può passare al secondo livello dei bisogni di sicurezza che devono garantire all'individuo protezione e tranquillità. I successivi livelli sono: bisogno di appartenenza, bisogno di stima e autorealizzazione. Per il raggiungimento dei bisogni risulta fondamentale avere delle motivazioni che inducono la persona a tendere o compiere una determinata azione verso una data meta. La motivazione è la spinta che determina il movimento e si attiva ogni volta che un individuo avverte un bisogno. Il bisogno rappresenta uno stato di insoddisfazione che dà la spinta al movimento verso la soddisfazione di tale bisogno. Maslow era interessato al potenziale umano e a come realizzare questo potenziale. Tutto parte da una conoscenza profonda di sé stessi e delle proprie potenzialità, solo in questo caso è possibile procedere verso una crescita personale che partendo dalla soddisfazione dei propri bisogni, in seguito conduce l'uomo attraverso la propria natura ad essere ciò che può essere e diventare tutto ciò che è capace di diventare. Questa è autorealizzazione e nell'autorealizzazione ogni persona trova un senso nella vita e influisce positivamente sulla società, spingendo altri a fare lo stesso. Il counseling può aiutare le persone a riconoscere le proprie potenzialità così da metterle in condizione di emergere e di sentirsi soddisfatti nel percorso di crescita verso l'autorealizzazione. Già il fatto di sentire di essere sulla giusta strada verso l'autorealizzazione e percepire la crescita passo dopo passo è importante per sentirsi bene con sé stessi. Per Maslow

una persona è sempre in divenire, è il viaggio verso una meta che dà serenità e fa sentire liberi.

1.3.3 Rollo May

Rollo May è il padre fondatore della psicologia esistenzialista. L'angoscia dell'essere umano nell'affrontare la realtà, deriva dalla sfiducia rispetto alle proprie capacità e dai conflitti che nascono da questa paura.

Esistere è considerato un venir fuori, un emergere.

La filosofia esistenzialista pone la riflessione sul fatto che già il solo esistere presuppone una serie di conflitti interni che restano sempre irrisolti. L'uomo è dominato da forze antagoniste che si trovano all'interno di sé e non deve essere considerato la somma delle sue parti, ma un essere costantemente in divenire. Il counseling esistenziale non si basa su tecniche ma su un atteggiamento che tenga presente la situazione esistenziale generale dell'essere umano ed in particolare del cliente in oggetto. May credeva che filosofia e scienza dovessero andare di pari passo verso l'osservazione dell'individuo nel suo contesto sociale e non distaccato dal suo mondo. L'essere umano si ritrova ad essere sia oggetto che soggetto, perché su di lui ricadono le conseguenze delle azioni altrui e allo stesso tempo con il proprio comportamento anche lui condiziona e contribuisce a creare la realtà in cui vive.

L'individuo è un creatore attivo della sua vita. Il counselor ha il preciso compito di aiutare il cliente a diventare la versione migliore di sé stesso e perseguire l'autenticità e la libertà anche a costo di andare contro agli standard della società.

Vivere secondo regole e confini imposti dalla società non consente di vivere una vita autentica. May afferma: *“Ogni essere umano deve avere un punto in cui si oppone alla cultura e dove dice: ‘questo sono io e il mondo sia dannato!’”*.

1.4 Counseling Transpersonale

Il counseling transpersonale si occupa dello studio della spiritualità e delle esperienze spirituali nel contesto della relazione d'aiuto. Questo approccio cominciò ad affermarsi nel campo della psicologia intorno agli anni Sessanta a partire dall'opera di A. Maslow, che per primo parlò di psicologia evolutiva. La psicologia transpersonale ritiene che le esperienze interiori di ordine mistico ed estatico costituiscano un aspetto significativo dell'esperienza umana. Il movimento transpersonale integra l'esperienza del pensiero scientifico occidentale con quella delle tradizioni mistiche basate sulla meditazione e con quella delle pratiche sciamaniche basate sull'estasi e sul contatto diretto con le forze della natura. Si tratta di una visione del mondo *integrale originaria* secondo la quale i mondi minerale, vegetale, animale ed umano e i mondi dello spirito e della divinità esistono uno dentro l'altro e uno per l'altro. Nella ricerca di sé stessi, la componente transpersonale non può essere trascurata. Ogni essere umano possiede una spinta all'ampliamento della coscienza che lo trasporta verso una ricerca di un senso più profondo dell'esistenza al di là del tempo e dello spazio dirigendolo ad un'altra dimensione che lo trascende e comprende.

Molto importante il contributo di Jung che introduce l'idea di *Inconscio Collettivo* definito come struttura della psiche dell'intera umanità e che viene immaginato come una nuvola di informazioni dove viene immagazzinata l'essenza dell'esperienza dell'umanità, alla quale tutti possono accedere direttamente dalla propria coscienza individuale. L'inconscio collettivo è formato da archetipi, cioè fenomeni psichici quali unità di pensiero, immagini mentali e pensieri che tutti abbiamo e che emergono in maniera istintiva. L'inconscio collettivo presuppone che nessuno di noi si sviluppa in maniera isolata e separata dal resto che lo circonda. Siamo tutti parte di un tutto e all'interno di ognuno di noi si verificano dei processi che trascendono e che ci indicano l'esistenza di una natura sottile che non ha confini e nella quale si realizza la vera *Unità* dove tutti siamo interconnessi e compartecipiamo alla creazione della realtà. La crescita personale e il miglioramento spirituale del singolo verso un'autorealizzazione condizionano e contribuiscono al miglioramento di tutto il campo cosciente. La psicologia transpersonale riunisce la visione meccanicistica della scienza radicata nel paradigma cartesiano che affermava che la materia era l'unica realtà e la coscienza un fantasma, con la visione sciamanica che mette in connessione profonda l'individuo a livello spirituale con la natura e con altri livelli di esistenza. Questo è accaduto grazie

alla rivoluzione dei quanti. La teoria della relatività dimostra che il tempo non è lineare e che lo spazio non è tridimensionale, spazio e tempo sono intrinsecamente interconnessi in un continuum tridimensionale. Non esistono eventi separati, tutto quello che accade è interconnesso e siamo tutti co-creatori della realtà che viviamo. L'osservatore diventa parte integrante della scena osservata e con la sola osservazione, modifica la situazione che si va creando. La psicologia transpersonale porta ad una comprensione del fatto che nulla è casuale, ma tutto perfettamente equilibrato e organizzato da tutti gli esseri viventi, prendere consapevolezza di questo, aiuta ad eliminare la sensazione di solitudine che l'individuo può provare e infonde rispetto ed onore a tutto il creato in ugual misura, una giustizia divina dove siamo tutti unici e interconnessi ad una realtà che co-creiamo insieme. Nella coscienza dell'unità, dove la trascendenza diviene identificazione con l'Uno, tutto è perfetto così com'è ed è esattamente al proprio posto.

1.5 Counseling Sistemico

Il counseling sistemico sposta il focus dalla persona, alle relazioni della persona stessa, portando attenzione all'ambiente in cui vive ed ai sistemi relazionali di cui fa parte, in particolare al sistema familiare, ma anche le relazioni amicali, le relazioni affettive, ludiche ed il mondo lavorativo. Nell'approccio sistemico, la sofferenza o il problema che nasce in un individuo viene considerato un sintomo di un sistema del quale lui fa parte, sistema disfunzionale che necessita di un capro espiatorio per mantenersi in equilibrio. Un sistema disfunzionale è un sistema ai cui componenti non viene offerta la possibilità di effettuare la propria crescita personale e/o spirituale, ma sono tutti bloccati ad un'esistenza statica per mantenere quei ruoli prefissati dei quali ogni componente non è consapevole, utili a quel sistema a mantenere un equilibrio. Il counseling sistemico lavora con tutto il sistema in particolare quello familiare per trovare rimedio alla sofferenza del componente che manifesta il sintomo. Le relazioni interpersonali incidono e determinano lo stato di benessere del singolo. La convivenza all'interno dei vari sistemi di cui una persona fa parte, prevede il ricoprire dei ruoli o

specifici comportamenti che permettono ai componenti di essere accolti e accettati all'interno di un dato sistema. Il counselor ad indirizzo sistemico ha come obiettivo di riportare equilibrio all'interno del sistema, un equilibrio non statico, ma dinamico in cui viene permesso lo sviluppo di ogni singolo componente all'interno del sistema che possa portare il sistema da disfunzionale a funzionale, cioè, promuovendo la crescita e la valorizzazione di tutti. Trovo molto interessante questo approccio sistemico e ritengo sia realistico pensare che per essere accettati in un dato sistema si arriva ad assumere comportamenti che in genere spontaneamente non si farebbero. Tutto nasce ovviamente nei sistemi familiari, dove già a partire dalla coppia c'è condizionamento di comportamento per il suo funzionamento, di conseguenze quando nascono dei figli anch'essi sono condizionati a comportamenti specifici alla ricerca di ottenere amore da parte dei genitori. Poi nei gruppi amicali, si creano vari tipi di legami tra i componenti più o meno profondi e chi si trova ad avere meno considerazione, è portato ad avere degli atteggiamenti più incisivi e forse meno spontanei per continuare a fare parte di quel dato gruppo. Nel mio caso, posso dire che nella mia vita sono entrato e uscito in diversi sistemi amicali e sportivi e l'ho fatto cercando di essere sempre me stesso e forse solo in minima parte modificando qualcosa dei miei comportamenti, ma comunque rimanendo sempre fedele a me stesso per i miei valori. Ho notato che comunque dopo poco tempo sento l'esigenza di uscire da questi sistemi e riprendere la mia completa libertà. Il sistema familiare è l'unico al quale non riesco a "sfuggire" e mi rendo conto che mi condiziona molto sulle mie scelte di vita e sulla mia libertà. Anche se negli anni sento di essere cambiato a seguito di un percorso interiore di crescita personale e spirituale che ancora prosegue, mi sento ancora un po' trattenuto nello spiccare il volo. Parlo del mio sistema familiare di origine, perché seppur ho due figlie, una naturale e l'altra acquisita dalla mia ex compagna, non sono riuscito ancora a creare un mio sistema familiare distaccato dai miei genitori. Nei cambiamenti che sono riuscito ad ottenere in questi ultimi anni, ho notato che anche nel mio sistema familiare ce ne sono stati e nonostante abbia fatto molta fatica nel mio percorso di crescita, sono contento che questo abbia portato al miglioramento di tutto il mio sistema familiare che si è riequilibrato e adattato ai miei cambiamenti e nel quale quasi tutti i componenti sono migliorati. Questo è potuto avvenire per un mio singolo lavoro specifico, quindi, penso che, se l'intero sistema lavora insieme con l'aiuto di un counselor sistemico, i risultati possono essere più significativi. Un altro condizionamento che ho capito è che, quando si esce dal sistema familiare di origine, si esce con un ruolo specifico e inconsciamente si è attratti da partner che ci

permettano di mantenere quel ruolo che ci è familiare, rischiando di ritrovarci in un futuro sistema che funziona allo stesso modo del nostro di origine. Il termine “rischiare” lo uso pensando di uscire da un sistema familiare disfunzionale. È spontaneo dire che, se il sistema familiare in origine è funzionale (il che è molto difficile), mantenere il ruolo di tale sistema non è più un rischio, ma una fortuna.

1.6 Le Abilità Del Counselor

Carl Rogers è il principale fondatore del counseling. Lui decide di mettere il cliente al centro della relazione d'aiuto con l'obiettivo di far comprendere al cliente la propria situazione di disagio e renderlo consapevole di possedere tutte le risorse necessarie alla gestione del proprio problema, assumendosi da solo le responsabilità delle possibili scelte nell'affrontarlo. Personalmente condivido pienamente questa visione perché dà un grande senso di libertà nella gestione della propria vita e delle proprie emozioni, togliendo la responsabilità delle proprie sofferenze a fattori esterni da noi non controllabili. Il mio benessere e la mia felicità è solo una mia responsabilità. Per aiutare il cliente a raggiungere questa consapevolezza, il counselor adotta diverse tecniche e deve possedere delle specifiche abilità. L'elemento più importante di ogni relazione e così anche di un buon intervento di counseling al di là della durata dell'incontro, è la qualità del rapporto che si instaura tra le persone e in questo caso tra counselor e cliente. Il counselor dovrebbe riuscire a creare un contesto interpersonale in cui il cliente possa esprimersi liberamente e costruttivamente, sentendosi ascoltato e senza sentirsi giudicato, ma valorizzato nell'espressione delle sue emozioni.

Vincenzo Calvo definisce il counselor efficace come un professionista che deve avere tre caratteristiche di base che sono: autenticità, accettazione e comprensione empatica. Queste caratteristiche o abilità fanno del counselor un tutt'uno di ciò che è lui stesso come persona, non vengono usate come professione e basta, ma fanno parte della vita del counselor persona. Pertanto, la formazione del counselor passa da una propria crescita personale, un ampliamento di coscienza che porta a nuove

consapevolezze che non dipendono solo da studio di teoria, ma soprattutto da un percorso esperienziale dove ci si mette in gioco e si sperimenta su sé stessi quanto necessario per riscoprire le proprie risorse e affrontare al meglio le proprie difficoltà. Solo così è possibile pensare di essere d'aiuto anche ad altri.

1.6.1 Autenticità

Per una efficace relazione d'aiuto è essenziale essere autentici, sinceri e coerenti. Il counselor come ogni individuo possiede dei propri valori e atteggiamenti che anche se in contrasto con quelli del cliente non vanno nascosti. Dovrà essere sé stesso, rimanendo in contatto e in sintonia con i propri sentimenti e reazioni interiori rispetto a quanto avviene durante il colloquio e se ritiene necessario esprimerli al cliente. Portando sé stesso nella relazione, anche il counselor si darà la possibilità di crescere a livello personale. Una relazione fondata sulla fiducia necessita di autenticità. L'abilità sta nell'osservare la situazione di disagio descritta dal cliente prima dal suo punto di vista, con comprensione e successivamente proponendo altre possibili chiavi di lettura senza imposizioni, ma comunque portando con coerenza le nostre idee e valori. Autenticità significa non fingere interesse o recitare e interpretare un ruolo, ma essere aperti alle opinioni e idee di tutti. L'autenticità verrà comunque percepita anche inconsciamente dal cliente e sarà fondamentale per creare una buona relazione degna di fiducia.

1.6.2 Accettazione

Accettazione significa valorizzare la persona e accettarla così per come è, senza critica e senza giudizio rispetto a ciò che pensa, ciò che dice o ciò che fa. Il cliente ha bisogno di trovarsi in un ambiente protetto nel quale si può sentire rispettato e valorizzato rimanendo semplicemente sé stesso. Questa situazione di accoglienza agevolerà un dialogo libero ed efficace permettendo al cliente di aprirsi ed esprimere parti di sé che normalmente tiene nascoste, aiutandolo a prenderne coscienza ed eventualmente modificarle tramite una scelta consapevole. Non significa che il counselor rimanga indifferente ad aspetti etici e morali su quanto esprime il cliente, ma comunque offrire l'opportunità alla persona di prendere coscienza di sé anche rispetto a valori ed opinioni meno condivisibili socialmente. Il counselor dovrà mantenere durante il colloquio un atteggiamento positivo, non giudicante, dunque essere caratterizzato dal rispetto per l'altro in quanto persona trasmettendo interesse e comprensione.

1.6.3 Comprensione Empatica

La comprensione empatica significa riuscire a mettersi nei panni dell'altro ed essere in grado di sentire il suo stato d'animo come se fosse il proprio, stando bene attenti a non confondere quegli stati d'animo con i propri. In altre parole, riuscire a vedere il mondo con gli occhi dell'altro, mantenendo comunque una sufficiente separazione fra sé e l'altro. Entrando in empatia con il cliente, il counselor vedrà con chiarezza il suo mondo e sarà in grado di capire ciò che dice, il modo in cui lo dice e anche ciò che non dice potrà così comunicare con lui efficacemente sviluppando una relazione d'aiuto funzionale alla comprensione, al cambiamento e all'evoluzione del cliente.

Con gli incontri esperienziali in coppia, nei quali abbiamo potuto sperimentare dei colloqui di counseling sia nel ruolo di cliente che in quello di counselor, ho capito che ogni counselor deve sviluppare il suo modo di fare counseling secondo le sue

caratteristiche come persona. Ogni counselor porta sé stesso all'interno della relazione d'aiuto ed ogni incontro può diventare occasione di accrescimento personale non solo per il cliente, ma anche per il counselor, sempre se presenta in sé stesso caratteristiche di autenticità, accoglienza, accettazione positiva incondizionata (come la definisce Rogers) e comprensione empatica. Nell'ascolto del cliente, il counselor si apre all'ascolto empatico, cerca di percepire lo stato d'animo del cliente durante il suo racconto, facendoglielo notare e soffermandosi proprio sul suo "sentire" emotivo rispetto alla situazione di sofferenza descritta. Allo stesso tempo, il counselor porta sé stesso, nel senso che resta in ascolto anche del proprio stato d'animo, facendo attenzione a quello che il cliente gli sta trasmettendo.

Posso dire che in quasi tutti gli incontri che ho sperimentato nel ruolo di counselor, molte modalità di comportamento e approccio a situazioni di disagio che portava il cliente, le ritrovavo anche nel mio modo di vivere la vita, coincidenze che sono sicuro non essere per nulla casuali. Ho ascoltato difficoltà nell'affrontare un determinato tipo di situazioni che io avevo già affrontato e superato o altre che condividevo e non avevo ancora superato, ma che mi provocavano meno disagio e sofferenza. Il mio intervento a volte è stato di raccontare la mia esperienza e come io avevo affrontato l'evento di disagio, altre facendo domande o dando informazioni per ampliare la sua visione che in quel momento sembra essere in un'unica direzione, o bianco o nero. Nei momenti in cui siamo in confusione, ci capita di vedere le cose proprio bianche o nere, in realtà ci sono molte altre possibilità di visione e alternative che non riusciamo a vedere quando siamo in preda alla sofferenza. La relazione d'aiuto serve appositamente per trovare una pausa di riflessione, come fermare il tempo e staccarci dal problema momentaneamente per osservarlo dall'esterno, come un testimone distaccato. Questa osservazione esterna alleggerirà l'ansia e permetterà di riuscire a vedere strade alternative da percorrere. Il counselor non dà consigli, ma può dare informazioni per facilitare il percorso di crescita del cliente alla ricerca e valorizzazione delle sue potenzialità e risorse interiori, al fine di portare il cliente a percepirsi come esperto dei propri problemi e convinto di avere tutte le capacità di trovare da sé le soluzioni ai suoi disagi. La guarigione è comunque una responsabilità del cliente. Secondo Rollo May, tra le funzioni del counselor vi è proprio quella di portare il cliente ad accettare la responsabilità della propria condotta e degli esiti della propria vita, senza dare la colpa al destino o ad altre persone per quanto gli accade. La persona matura prende in mano la propria vita e si assume la responsabilità di quanto gli accade, abbandonando il ruolo di vittima. Assumendoci la responsabilità delle nostre scelte, diventiamo gli

artefici del nostro destino che si crea attimo per attimo con il nostro modo di pensare e di agire rispetto agli altri e alle varie situazioni della vita. Questa consapevolezza ci rende liberi.

1.7 Il Colloquio

1.7.1 La mia esperienza nella scuola.

Grazie alla scuola “Il Mutamento”, che in programma ha diversi incontri esperienziali, ho potuto sperimentare molti colloqui di counseling sia nel ruolo di counselor che di cliente e nell’ultimo anno anche nel ruolo di osservatore. Ho capito che non c’è un unico modo di fare counseling, ma ogni counselor deve trovare una sua modalità di operare secondo le sue caratteristiche naturali che ha come persona. Ogni counselor porta sé stesso all’interno della relazione sempre garantendo autenticità, accoglienza, accettazione positiva incondizionata (come la definisce Rogers) ed empatia. Nell’ascolto attivo ci si apre all’ascolto empatico che permette di concentrarsi non solo su quello che il cliente dice, ma anche cercando di percepire il suo stato d’animo, cioè il suo “sentire” emotivo che prova rispetto a quello che dice. Non solo, è molto importante da counselor essere allo stesso tempo anche in ascolto del proprio sentire emotivo rispetto a quello che sta accadendo all’interno della relazione d’aiuto. Sin dai primi colloqui non ho trovato grosse difficoltà nel ricoprire il ruolo di counselor, forse perché all’interno della scuola sapevamo tutti quello che significa colloquio di counseling e partivamo già da una conoscenza e fiducia reciproca su quello che stavamo sperimentando. Spesso ho ascoltato difficoltà nell’affrontare situazioni di disagio e modalità di comportamento nell’affrontarle che ritrovavo anche nel mio modo di vivere la vita, coincidenze che so non essere per nulla casuali. Ho notato forse

diversità nel sentire emotivamente queste situazioni, cioè per me risultavano meno sofferenti o pesanti. Comunque, il mio intervento a volte è stato raccontando la mia esperienza e come io avevo affrontato il problema e altre facendo domande per ampliare la visione del cliente rispetto alla sua visione univoca dell'evento di disagio. Nei momenti in cui siamo in confusione ci capita di vedere le cose o bianche o nere, in realtà ci sono molte altre possibilità di visione e alternative che non riusciamo a vedere quando siamo in preda alla sofferenza. La relazione d'aiuto serve appositamente per trovare una pausa per riflettere per capire di non identificarci con la situazione di disagio distaccandoci da essa e provando ad osservarla dall'esterno. Il percorso formativo della scuola, l'ho scelto per lavorare su me stesso senza pensare alla possibilità di aiutare altri senza prima essere riuscito ad aiutare me stesso. Nell'ultimo anno, nei colloqui a tre, nei quali c'era anche l'osservatore, sono andato un po' in crisi perché mi sembrava di non riuscire più ad entrare in empatia con il cliente, in particolare con una delle due mie compagne di scuola. In questa situazione ho capito che per lei, io non potevo essere d'aiuto. Questo mi porta a pensare che sia giusto che oltre al cliente che sceglie il counselor da cui andare, anche il counselor deve essere in grado di scegliere i propri clienti, rendendosi conto di quali può veramente aiutare riuscendo ad entrare in empatia e quali invece sia meglio proporli di rivolgersi ad altri counselor dicendogli onestamente che pensiamo di non potergli essere d'aiuto. Queste esperienze mi sono servite anche per capire il motivo per cui il counselor non dà consigli. C'è più di un motivo per cui non si danno consigli, il primo è che ogni persona vive la stessa situazione in modi anche completamente diversi proprio per la diversità e unicità di ogni individuo e quindi anche le reazioni sono diverse e inoltre ogni persona ha le sue proprie risorse riferite sia alla sua personalità che al suo livello di consapevolezza e coscienza che la portano ad affrontare le situazioni a proprio modo. Quindi ogni persona supera le proprie difficoltà a suo modo ed è giusto che sia così. Da counselor l'aiuto sta nell'accompagnare il cliente verso una presa di coscienza delle proprie risorse e verso la responsabilità di fare delle scelte sulla base del fatto che lui è il vero esperto dei suoi disagi e delle relative soluzioni.

1.7.2 Il setting e regole dell'incontro

Il setting di un colloquio di counseling è lo scenario spazio-temporale in cui si svolge la relazione d'aiuto ed è un elemento molto importante per assicurare al cliente la massima tranquillità e sufficiente privacy per permettergli di sentirsi libero nell'esprimersi completamente. Il cliente dovrebbe poter avere la sensazione di trovarsi in un luogo sicuro, protetto e accogliente; pertanto, le caratteristiche del setting della stanza dovrebbero trasmettere queste sensazioni di sicurezza e protezione. La stanza dovrebbe avere dimensioni idonee, cioè né troppo grande né troppo piccola, avere un arredamento il più possibile neutro ed offrire una buona luminosità. Un elemento fondamentale della stanza della seduta è rappresentato dalla porta che è molto importante dal punto di vista simbolico perché dal momento che viene chiusa, definisce il limite oltre il quale può avere inizio il colloquio e si può cominciare a parlare di cose che non si direbbero al di là della porta. La relazione vera e propria con il cliente si svolge accomodandosi su due sedie o poltroncine, una di fronte l'altra o leggermente disallineate, senza scrivanie di mezzo che creino ostacolo o separazione per avere una conversazione *vis à vis*, che possa agevolare lo stabilirsi di una relazione empatica. Oltre alle caratteristiche fisiche della stanza della seduta, fanno parte del setting del colloquio, con la stessa importanza, le caratteristiche psicologiche, cioè delle chiare regole dell'incontro: durata, frequenza degli incontri (se necessario farne più di uno), costi e la peculiarità della relazione che si andrà a ricercare. Il tempo del colloquio deve essere ben organizzato, l'appuntamento non deve essere casuale, ma fissato precedentemente tramite telefonata o con un breve incontro preliminare. La durata dell'incontro solitamente dovrà essere sempre uguale ed è all'incirca di cinquanta minuti quando si tratta di counseling individuale. Sarà nell'incontro preliminare che verranno spiegate le regole, definiti i rispettivi ruoli, il rispetto delle regole legali e deontologiche di riservatezza ed infine il costo delle sedute. Anche l'atteggiamento del counselor viene definito in questa prima fase quindi si parlerà di ascolto attivo, disponibilità nel trovare delle soluzioni insieme dando particolare attenzione a quegli aspetti che favoriscono la riflessione e la consapevolezza del cliente sulle sue potenzialità e risorse. Già dall'inizio il cliente capisce che la relazione che si instaurerà, sarà una relazione paritaria e poter parlare con un professionista relazionandosi allo stesso livello farà provare al cliente rispetto ed importanza. Questa è una grande differenza rispetto ad incontri psicologici o psichiatrici che generalmente

già dal setting, il professionista si pone in una posizione di superiorità dall'alto dei propri titoli, spesso appesi alle pareti alle sue spalle, utili nel dare al paziente quella sicurezza di cui probabilmente in quel momento ha bisogno, pensando di trovarsi davanti un esperto che certamente lo potrà aiutare ad affrontare i suoi disagi. In quest'ultimo caso è necessario l'intervento di psicologi o psicoterapeuti perché non si parla di clienti, ma di pazienti con problemi di tipo patologico e quindi impossibilitati nel potersela cavare con le proprie risorse. L'atmosfera in una stanza di counseling dà proprio la sensazione di trovare due persone, una di fronte all'altra che portano sé stesse nella relazione con tutta la loro autenticità, ma con ben definiti i propri ruoli. Al counselor viene richiesta qualità di presenza prima ancora che qualità di azione.

1.8 L'Ascolto attivo – seconda fase

Una volta definite le regole dell'incontro, arriva il momento in cui il cliente esprime il motivo per il quale ha richiesto la relazione d'aiuto. Il counselor dimostra la sua presenza tramite l'ascolto attivo e cerca di comprendere il problema del cliente. A volte capita che il cliente non sappia il motivo del suo malessere perché nasce da un generico disagio, altre volte arriva lamentandosi di una situazione che poi si scopre non essere quella che crea disagio, ma un'altra che consciamente o anche inconsciamente evita di affrontare; quindi, questa fase di definizione del problema risulta molto importante per la prosecuzione della seduta. L'ascolto attivo ha come obiettivo, comprendere ciò che avviene nel cliente al di là delle parole che esprime, perché è molto probabile che la persona non abbia né coscienza, né consapevolezza di ciò che gli sta accadendo interiormente. Il ruolo del counselor è simile a quello di una guida che indica il percorso da seguire, se il cliente divaga, allontanandosi dal suo problema principale, a volte per paura di andare in profondità e affrontare direttamente il disagio, il counselor ha il compito di riportarlo al nocciolo della questione e incoraggiarlo a rimanere con le emozioni che gli arrivano.

1.8.1 La riformulazione

La tecnica in una relazione d'aiuto di counseling è la riformulazione. La riformulazione ha una doppia immediata utilità, permette al counselor di capire se ha compreso bene quanto esposto dal cliente e permette al cliente di verificare se quanto detto è realmente ciò che sta sentendo e vuole esprimere. Con la riformulazione, inoltre, si rimanda al cliente il messaggio che non è solo e la conferma che lo si sta ascoltando, permette di consolidare il rapporto che si sta creando. Sia nelle domande iniziali di conoscenza del cliente e dei suoi disagi, sia nelle riformulazioni, è necessario prestare molta attenzione perché è facile commettere errori. Roger Mucchielli lo spiega in maniera molto approfondita nel suo manuale di autoformazione "Apprendere il counseling ". Mucchielli definisce 6 tipi di atteggiamenti dell'operatore che si possono riscontrare in base al tipo di riformulazione che viene utilizzata e sono di: valutazione, interpretazione, sostegno, investigazione, soluzione e comprensione. Ci vuole grande impegno e allenamento per rendersi conto del tipo di atteggiamento che si sta assumendo durante una conversazione. Ogni counselor in quanto persona, possiede le proprie caratteristiche relazionali che utilizza per rapportarsi agli altri nella vita quotidiana per cui in base al tipo di relazione che ha con il suo interlocutore che sia amico o parente, assume un atteggiamento di quelli citati da Mucchielli. Ad esempio, se un familiare si trova in difficoltà e sta male è facile che la persona assuma in automatico un atteggiamento di sostegno. Nelle relazioni d'aiuto del counseling l'atteggiamento migliore da tenere è quello di comprensione, che è l'unico che evita di condizionare il cliente da opinioni che utilizzando altri atteggiamenti possono essere percepite dalle parole usate, con la solita finalità di permettere al cliente di arrivare autonomamente a fare le proprie scelte. Sicuramente l'ideale per il counselor persona sarebbe di riuscire a fare lo stesso con familiare e amici, ma è chiaro che risulta difficile per il coinvolgimento emotivo che ha nei loro confronti. Attraverso il colloquio e nel colloquio, la situazione si chiarisce contemporaneamente sia per il cliente che per il counselor, la riformulazione evidenzia tre effetti principali: la conoscenza che il cliente ha della situazione e il come la sente emotivamente, la condivisione e frantumazione della sensazione di solitudine e la capacità di riflessione razionale per la conquista dell'autonomia. In ogni individuo esiste una capacità innata di autodirezione e autoregolazione che gli consente di adattarsi alle varie circostanze in modo autonomo,

alle volte il carico emotivo è talmente forte che questa capacità viene meno ed è grazie alla riflessione oggettiva che si può aiutare la persona al risveglio.

1.8.2 Tipologie di riformulazione

Esistono diverse modalità di riformulazione, Rogers e Kinget, individuano tre ampie categorie secondo un ordine crescente di difficoltà e le definiscono come riformulazioni risposta-riflesso. La prima è la *riformulazione semplice o riflesso* che consiste nel rimandare al cliente il semplice contenuto ascoltato dalla sua comunicazione. Una sorta di riassunto di quanto detto dal cliente che può essere lungo o breve, a volte con un semplice eco, proseguendo con una comunicazione non verbale per consentire al cliente di riprendere l'esposizione. Questa riformulazione del contenuto ha come obiettivo, il rassicurare il fatto che il counselor prova interesse nell'ascolto e serve alla comprensione oggettiva del problema esposto. Chiarito il contenuto si passa al secondo livello di riformulazione che è la *riformulazione del sentimento*. La riformulazione del sentimento è di primaria importanza nella relazione perché serve nel far emergere le emozioni insite nelle parole del cliente, traducendo le parole in sentimenti e stati d'animo utili alla comprensione del significato personale e soggettivo che il cliente esprime. È un'azione che prevede molta delicatezza, comprensione empatica e buona capacità di osservazione per cogliere quei significati personali di ordine emotivo che si manifestano nella comunicazione verbale e non verbale dell'individuo. Il terzo livello di riformulazione comprende la chiarificazione, è la più complessa perché serve ad identificare sentimenti o atteggiamenti del cliente che non derivano direttamente dalle parole, ma possono essere celati e dedotti dal counselor della comunicazione. È complicato perché è un intervento basato su una deduzione che si avvicina molto all'interpretazione e quindi c'è possibilità che contenga elementi di giudizio del counselor. Per questa ragione è una modalità di intervento che compare raramente nell'approccio rogersiano. La *riformulazione del significato* ha l'esplicito intento di aiutare la persona ad evidenziare nuovi collegamenti e nuovi significati rispetto alla sua esperienza, spingendola ad una riflessione profonda del sentimento

vissuto rispetto al contenuto ad esso collegato. In fase di formazione, il counselor deve capire fin da subito che la percezione di fatti e rispetti significati emozionali sono molto diversi da individuo ad individuo e dipendono dall'universo vissuto, dal modo di essere al mondo e di vivere l'esistenza di ognuno. Queste strutture di significati vissuti sono inconscie e spesso è difficile comprendere le percezioni e le reazioni emotive automatiche che si manifestano nelle varie circostanze della vita. La crescita personale passa proprio dall'osservazione e comprensione dei significati emozionali automatici che avvengono interiormente ed il solo aumento di consapevolezza in questo ambito conduce alla risoluzione automatica di disagi in tal modo che man mano che si prende coscienza, la sofferenza comincia a dissolversi automaticamente fino a che neanche ci si rende conto che il problema che l'ha generata non esiste più.

1.8.3 Il silenzio

Comunicare è un processo costante, impossibile da bloccare, tramite parole, silenzio e/o comportamenti vengono trasmessi dei messaggi che influenzano gli altri e ai quali questi altri a loro volta rispondono. Paul Watzlawick psicologo e filosofo austriaco sintetizza questo concetto nel suo 1° assioma della comunicazione: *“Non si può non comunicare”*. Prima di frequentare la scuola di counseling, non avevo mai preso in considerazione l'importanza del silenzio, rimanere in silenzio per ascoltarsi internamente o semplicemente per ascoltare il silenzio, la condivisione dei silenzi in una conversazione possono contenere molti significati, quindi, non è una semplice pausa del parlato. Spesso è proprio nel silenzio che si trovano tante risposte o del benessere inaspettato e sorprendente. Non tutti siamo consapevoli dell'esistenza del silenzio come mezzo di comunicazione, perché per la maggior parte del tempo sentiamo il bisogno di esternare ad altri, la moltitudine di pensieri che riempiono la nostra testa e considerato anche che pochi hanno capacità di ascolto, attendendo per lo più il proprio turno di parlare, lo spazio per il silenzio scompare. Prendere coscienza e restare in ascolto del silenzio nei momenti di sofferenza in cui riusciamo in qualche modo a limitare il flusso di pensieri che ci tormentano ci può far capire quanto sia

potente e incredibile la sua funzione. C'è chi pensa che un ideale seduta di counseling dovrebbe svilupparsi in completo silenzio e in qualità di presenza. Alla fine di questa ideale seduta la sofferenza iniziale scompare naturalmente come non fosse mai esistita ed entrambi, cliente e counselor escono dalla relazione accresciuti e rigenerati. Esistono diversi tipi di silenzio, i principali sono: il silenzio di attesa, il silenzio di tensione e il silenzio di pienezza. Nel primo, quello di attesa, entrambi gli individui aspettano che sia l'altro a dire qualcosa, in genere è il counselor che decide come comportarsi, dando spazio al cliente attendendo i suoi tempi magari inviandogli messaggi di accoglienza e accettazione non verbali. Nel silenzio di tensione, l'ansia dell'uno invade anche l'altro, anche qui è utile attendere e rimanere in ascolto delle proprie sensazioni corporee dopo di che spetta sempre al counselor dare un input per ripartire portando l'attenzione nel "qui e ora", uscendo dal racconto o discussione che ha portato allo stato di tensione ed eventualmente parlare insieme di quanto è accaduto in termini di emozioni. Infine, il silenzio di pienezza è un silenzio pieno di significati molto prezioso da vivere e dice molto di più rispetto ad un intero discorso, immagino siano sensazioni che provengono direttamente dall'anima. Penso che per raggiungere una comunicazione di questo livello sia necessario essere persone molto profonde con un alto livello spirituale oltre ad avere un'ottima conoscenza reciproca. Non so se in una relazione d'aiuto di counseling sia possibile arrivare al silenzio in pienezza, a me è capitato qualche volta nella vita di provarlo inconsapevolmente con persone a me molto care ed ora che approfondisco questo argomento me ne rendo conto. Nel colloquio di counseling è fondamentale che il professionista riconosca i significati dei silenzi del cliente e li sappia affrontare senza sentirsi a disagio, rispettandoli e se necessario intervenendo in maniera diretta. Il silenzio può nascere in un momento di riflessione o di insight, nel quale possono essere fatte importanti associazioni di idee o può essere raggiunta una nuova consapevolezza propiziata dall'argomento della discussione. La durata del silenzio e la percezione del trascorrere del tempo ha valenza molto soggettiva, in alcuni momenti il tempo sembra passare velocemente, in altri può sembrare che sia quasi fermo. Quando il carico emotivo sale in superficie e si esprime, il tempo non conta più nulla ed il "qui e ora" diventa l'unica cosa esistente, non esiste nient'altro. La condivisione di questo silenzio è così benefica da abbandonare tutte le resistenze e lasciarsi andare al flusso della vita nella piena libertà del proprio essere.

1.8.4 Autorivelazione

Nelle relazioni d'aiuto, in genere il professionista mantiene un atteggiamento di neutralità e di non partecipazione, nel senso che tende ad evitare di rispondere a domande personali. Ad una precisa domanda del cliente, il professionista risponde con una nuova domanda, in modo tale da ribadire l'asimmetria tipica di ogni colloquio, ridefinendo implicitamente i ruoli della relazione in cui lo psicologo o counselor ha ruolo di ascolto e di porre domande, mentre il cliente racconta di sé e risponde a domande. Può succedere che il cliente decida di porre una domanda personale al professionista non tanto per interesse diretto, ma in cerca di sostegno e condivisione, prima di affidarsi completamente e confidare i suoi disagi. Cerca un contatto partecipativo prima di porre fiducia in una persona per lui sconosciuta, proprio perché la prima domanda che si fa il cliente è se può veramente fidarsi del professionista. Nel counseling la non-implicazione diretta della persona del counselor è meno rigida rispetto all'atteggiamento classico di neutralità profuso nelle altre relazioni d'aiuto psicologiche. Con l'autorivelazione, il counselor comunica di proposito informazioni personali, può rivelare di aver vissuto difficoltà simili per alleggerire la sofferenza del cliente, informandolo che ciò che gli sta accadendo non succede solo a lui. L'autorivelazione fa parte dell'autenticità del counselor ed è una modalità di intervento che si utilizza solo in alcuni casi, in base alle proprie sensazioni del momento e può servire con clienti che hanno difficoltà di fiducia nei confronti degli altri. Con le mie esperienze scolastiche, sperimentando il ruolo di counselor, mi è capitato più volte di condividere mie esperienze personali per migliorare l'empatia della relazione e dare tranquillità alla persona nell'esprimere liberamente il suo problema. Continuando con la formazione, ho capito che portare sé stessi nella relazione con tutte le nostre forze e debolezze con autenticità, dimostra ulteriore accoglienza e interesse verso l'altro migliorando la relazione e creando le basi per un dialogo propositivo alla ricerca di soluzioni condivise.