

Ferrara - Giugno 2011

Corso per Consulenti Familiari

**Passi che conducono
a ritrovare il significato**

Relatore Fiorenza Fabris

Allievo Daniele Lodi

Indice

Introduzione.....	P. 2
Cosa si nasconde dietro ogni significato importante.....	P. 4
Sentimenti, fragilità e soddisfazione dei bisogni.....	P. 21
Soddisfatti di ciò si è! E' una parola.....	P. 27
Comprensione dei significati in Consulenza	P. 34
Diverse le personalità, diversi i vissuti.....	P. 36
Cosa significa rispettare se stessi.....	P. 42
Quello che credo, in conclusione.....	P. 45
Bibliografia.....	P. 46

Introduzione

A marzo inoltrato faceva ancora molto freddo, così avevo programmato che la caldaia del termosifone si accendesse alle 15,30 in modo che al suo rientro mia moglie trovasse la casa riscaldata, ma quel pomeriggio anticipò l'uscita dal lavoro entrando a casa un'ora e mezzo prima. Sarebbe bastato girare la rotellina dell'avanzamento per far scattare manualmente l'accensione per poi procedere con le proprie consuete attività e invece interpretò quel mio occuparmi del riscaldamento come un'ingerenza. "Devi sempre fare a modo tuo. Non mi lasci mai la mia autonomia..." Un normale episodio di vita quotidiana divenne motivo di scontro. "Come ? Quello che per me era un gesto di premura, per lei è diventato una prova di intromissione, di mancanza di rispetto ?" Non ho accettato questi giudizi. Mi sono risentito di quel modo di essere considerato. Nella discussione che ne è seguita i toni si sono alzati e la lontananza che si è creata tra noi è diventata palpabile, così il giorno dopo, per ripicca, ho evitato di programmare l'accensione della caldaia visto che Claudia mi aveva proprio stufato. Al mio rientro la sua voce dolce mi ha stupito: "Ti ringrazio di aver evitato di puntare il termosifone. Hai capito che preferisco fare da sola"- "A dire il vero non ho fatto questa scelta per rispetto o per amore. Al contrario. Il giorno prima ero stato mosso dalla premura verso di te. Oggi volevo solo non aver a che fare con te!"

In entrambi gli episodi ciò che ha fatto scatenare dinamiche di risentimento, giudizio e conflittualità è stato il **SIGNIFICATO ATTRIBUITO** ad un fatto che poteva essere tranquillamente vissuto in maniera neutrale e ciò che determina l'attribuzione di un significato è **collegato ad una vasta gamma di fattori interiori**: le proprie aspettative, l'immagine di sé, il proprio stato di benessere bio-psicologico, la capacità di accogliere anche i sentimenti difficili, i pregiudizi e l'allenamento alla tolleranza delle diversità dell'altro, lo stato di salute della propria relazione con il coniuge, il figlio o l'interlocutore in genere, il proprio copione di vita legato alla storia individuale, la tipologia del proprio profilo di personalità che ci orienta ad attivare preferenzialmente uno dei nostri 3 centri d'energia (il cuore, la mente o le viscere) ecc....

Quando ci si trova in una condizione di difficoltà personale, relazionale o psico-fisica avviene una sorta di abbassamento delle soglie di sensibilità, ovvero succede che anche un episodio potenzialmente neutrale assume un valore amplificato dovuto alla propria ipersensibilità o al momento di particolare vulnerabilità della nostra persona. In queste condizioni **UN PICCOLO EPISODIO PUO' SUSCITARE L'ATTRIBUZIONE DI UN SIGNIFICATO DALLA PORTATA AMPLIFICATA** creando una sorta di innalzamento della posta in gioco e dei conseguenti giudizi di valore su se stessi, sulle persone che ci sono a fianco e sul senso stesso di ciò che si sta vivendo. Dai piccoli significati al significato profondo. Dagli episodi quotidiani alla ricerca dei bisogni basilari di essere accettati, considerati, di essere amati, di essere validi. Frankl attribuisce alla difficoltà di trovare un significato nella propria vita la ragione della maggior parte delle carenze psicologiche della società contemporanea documentandole nel capitolo "Patologia del nostro tempo" del suo "Alla ricerca di un significato nella vita" nel quale propone di **"tentare prima di tutto di tenere in considerazione l'uomo nella sua totalità: ed a questa totalità appartiene essenzialmente l'orientamento verso valori e significati.(...) Dall'insieme si ricaverà che la logoterapia non dà un significato alla vita del paziente, anzi vuole che il paziente trovi da se stesso il significato della sua vita"**. (1)

Ciò che mi prefiggo con questa dissertazione è di dimostrare come lavorare intorno all'attribuzione di un significato possa condurre ad incontrare un nucleo fondamentale della persona che si intreccia con i suoi sentimenti, i suoi vissuti ed i suoi bisogni basilari e come nel percorso di consulenza si debba dedicare particolare attenzione sia alla personalizzazione del significato per affiancare il cliente, sia al contatto con le risonanze che il consulente sperimenta che lo chiamano ad essere sempre più accogliente verso i propri personali significati e verso il vasto mondo che questi racchiudono nell'esperienza di ciascuno.

Cosa si nasconde dietro ogni relazione importante

La relazione, le ferite, le distanze e ciò che di importante possono svelarci

Due mondi si incontrano

Portando ciascuno con sé:

Bilanci – Aspettative – Copioni di vita

Modelli cognitivi – Memorie – Reattività

La consapevolezza di queste 6 dimensioni può guidarci nel comprendere le implicazioni della nostra comunicazione.



*Proviamo a capire come
riempiamo lo spazio che ci separa*

1° Non è mai uno spazio vuoto

2° Attraversarlo potrebbe essere difficile

***3° Il significato profondo è spesso
mascherato***

La formazione delle opinioni dipende da

55% linguaggio del corpo

38% modo di parlare

7% parole

Comunicazione NON VERBALE

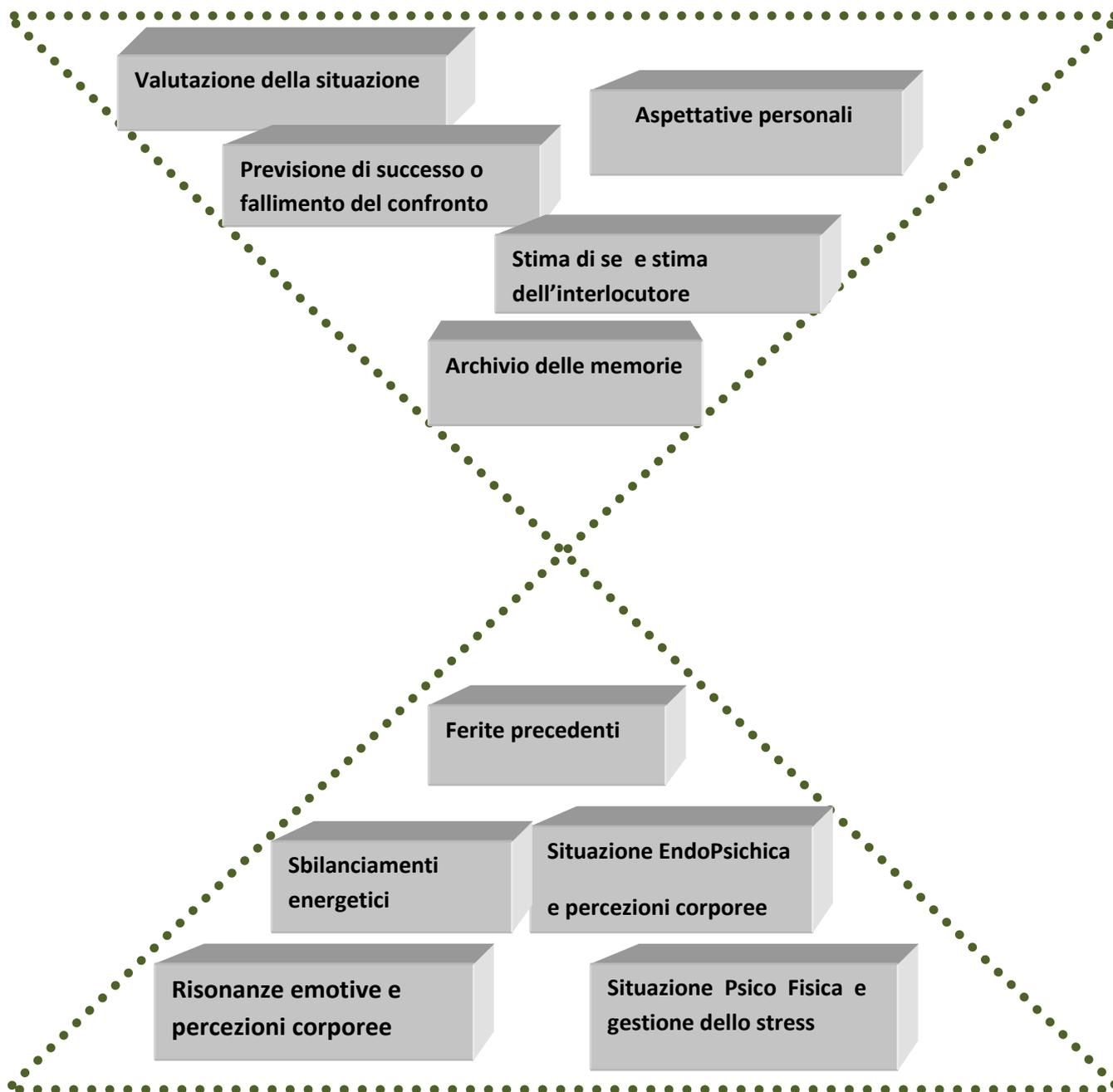
elementi non verbali che precedono la comunicazione verbale
per poi accompagnarla nel corso di tutta l'interazione:

1. **Sguardo e contatto oculare**
2. **Gestione dello spazio prossemico**
3. **Postura**
4. **Gestualità**
5. **Mimica del volto**
6. **Aspetti paralinguistici (tono, timbro, volume voce)**

Dott.ssa Lara Farinella

La lettura dei messaggi non verbali causa reazioni emotive e l'attivazione di associazioni mentali legate sia alla memoria delle esperienze pregresse sia ai modelli cognitivi di riferimento

Il confronto avviene prevalentemente sul terreno verbale, ma le forze in gioco sono influenzate dai **fattori interiori**



1) Archivio delle memorie

Nel momento dell' INTERAZIONE la mente tiene monitorata sia la situazione esterna osservando i messaggi provenienti dall'interlocutore, sia la situazione interna attraverso le emozioni, la tensione muscolare, il livello di ansia e la propriocezione generale. La comparazione con analoghe situazioni precedenti da adito ad una

2) Valutazione della situazione

a vari livelli: sul piano della tollerabilità delle modificazioni umorali

sul piano dell'efficacia rispetto all'obiettivo da perseguire

e sul piano delle proprie priorità etiche e morali dando adito ad una

3) Previsione successo o insuccesso

Che a sua volta suscita emozioni, pensieri e variazioni delle modalità di rapporto con l'interlocutore. Ad influenzare questi processi mentali ci sono i Modelli Cognitivi di riferimento e le

4) Aspettative sulla situazione

In pratica tendiamo a rapportarci con l'altro per soddisfare qualcuno dei nostri bisogni fondamentali **ESSERE AMATO-ACCOLTO-CONFERMATO**

ESSERE VALIDO-STIMATO

ESSERE AUTONOMO

5) Stima di sé e dell'interlocutore

Sono elementi che possono rafforzare o indebolire la nostra tenuta durante il confronto: più alta è la stima di sé più lontana è l'eventualità di alterarsi, più alta è la stima dell'altro maggiore sarà la tolleranza

Approfondimenti tematici	
Archivio delle memorie	Goleman D. "Intelligenza emotiva", Milano, Rizzoli, 96 Amigdala e Lobi pre-frontali mantengono la memoria personale ed atavica di esperienze, paure, esperienze piacevoli, lettura dei linguaggi ...mantenendosi collegati con i propriocettori che controllano la situazione corporea generale.
Valutazione della situazione	Damasio A. "Alla ricerca di Spinoza", Milano, Adelphi, 04 Goleman D. "Intelligenza emotiva", Milano, Rizzoli, 96 Perna G. "Le emozioni della mente"- Torino, S. Paolo, 04. Questi testi documentano l' interazione tra i reparti emozionali e razionali della mente , dimostrandone il funzionamento e la capacità degli starti più profondi di tenere sotto sequestro quelli concettuali.
Previsione successo o insuccesso	Chapman G. "I 5 linguaggi dell'amore", Torino, Ellenici, 02.- Se non parliamo il linguaggio preferenziale dell'interlocutore, egli può non riuscire a percepire in modo obiettivo i messaggi che riceve. Se il serbatoio dell'amore è vuoto la previsione di successo è negativa. Glasser W. "Pensa Positivo", "Puoi scegliere". Contengono prospettive per un approccio fiducioso al futuro, superando la logica del controllo e della presunta incapacità di migliorare una relazione interpersonale.
Aspettative sulla situazione	Ury W. "Il no positivo", Milano, Corbaccio 07 . E' legittimo voler affermare un diritto, ma come andare fino in fondo senza rompere con l'interlocutore? E' un manuale di mediazione delle divergenze. Lombardo P. "Impariamo ad amare- La maturità psicoaffettiva", Verona, Vitanuova, 06. Jodorowsky A. "Il dito e la luna", Milano, Mondadori 06. Racconti Zen per liberarsi dai condizionamenti e crescere interiormente.
Stima di sé e dell'interlocutore	Dobbs "I segreti dell'autostima". L'immagine negativa di noi stessi è in grado di amplificare le potenziali ferite. Potenziando l'autostima diveniamo più forti e tolleranti. Rossi R. "Piccoli genitori grandi figli", Bologna, EDB 04

--	--

1) Situazione Endo -Psichica e Percezioni corporee

La comunicazione costante tra i diversi distretti cerebrali profondi e il sistema ghiandolare influenza la nostra reattività alle varie situazioni. Questa variabilità è sperimentabile: nel passaggio dal sonno alla veglia, nelle forme di ipersensibilità durante le alterazioni umorali e negli stati di stress psico-fisico, nella pratica del rilassamento, dello yoga, della musicoterapia e del training autogeno

2) Situazione Psico Fisica e gestione dello stress

Le soglie di tollerabilità variano in base al grado di benessere psico-fisico-relazionale modificando anche la nostra disponibilità alla diversità dell'altro, alle sue richieste ed alle divergenze nel dialogo.

3) Risonanze emotive e percezioni corporee

La nostra persona vive la risonanza delle esperienze nella simultaneità delle reazioni EMOTIVE, MENTALI E CORPOREE a causa della natura del nostro essere bio-psico-relazionale. Il Sistema Nervoso Centrale è la sede unica del controllo di EMOZIONI-PENSIERI-CORPOREITA'. Il monitoraggio costante è all'origine delle interazioni reciproche e delle somatizzazioni.

4) Sbilanciamenti energetici

I nostri tratti caratteriali e l'ambiente di provenienza hanno modellato i nostri orientamenti personali. La ricerca del successo: nelle relazioni, della soddisfazione dei bisogni, della salvaguardia della nostra identità hanno delineato i tratti della nostra personalità, ma raramente le tre dimensioni (Viscerale, Emotiva e Mentale) convivono in modo armonico, in quanto tendiamo a confermare un numero ristretto di soluzioni alle problematiche che affrontiamo, privilegiando l'uno o l'altro dei 3 Centri di Energia.

5) Ferite precedenti

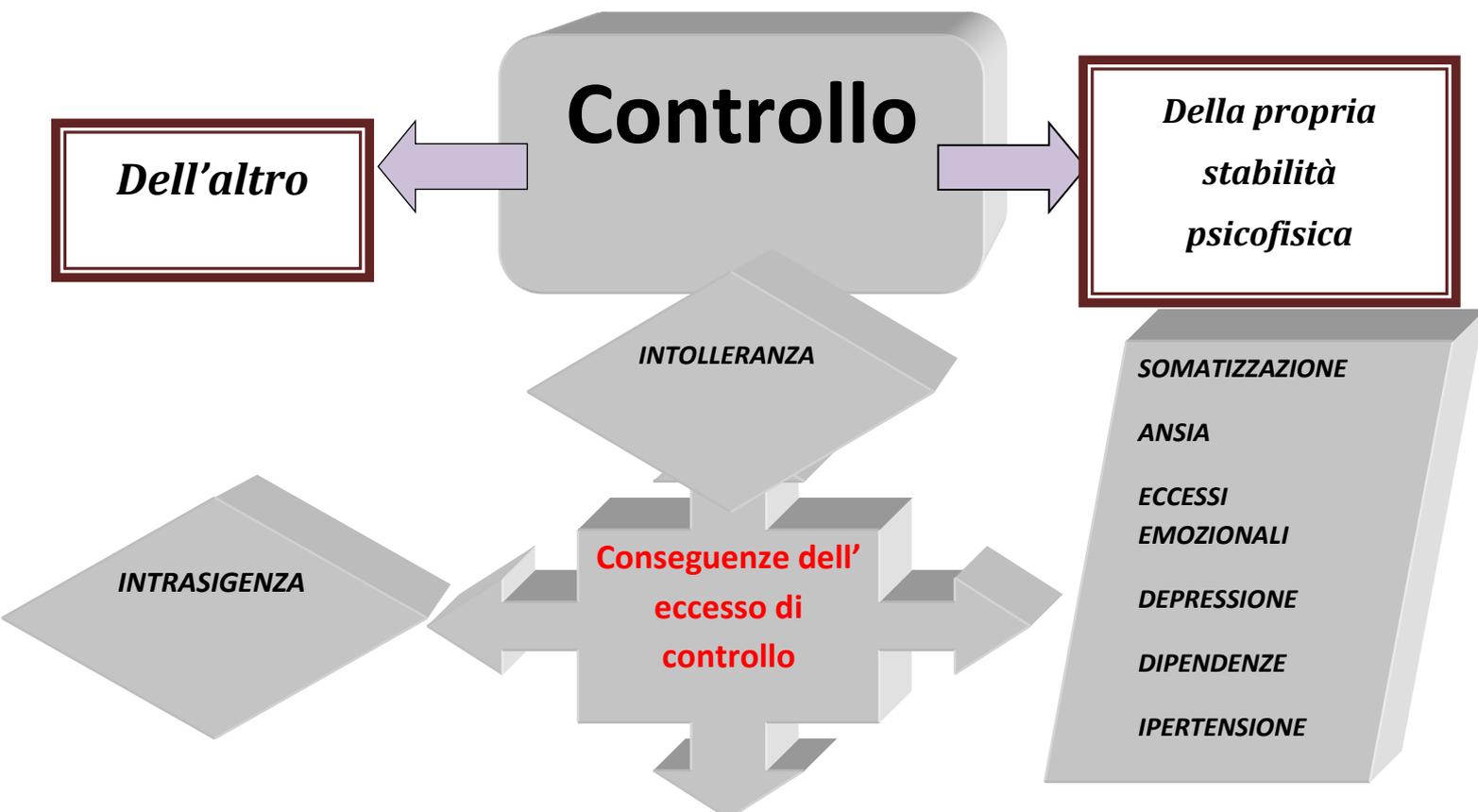
C'è una sorta di ipersensibilità nelle situazioni che abbiamo ad esperienze traumatiche spingendoci ad innalzare barriere, a chiuderci nell'incomunicabilità o a reagire con maggiore aggressività, per evitare di perdere il controllo della situazione e per prevenire sofferenze.

Approfondimenti tematici	
Situazione Endo - Psichica e Percezioni corporee	<p>Damasio A. "Alla ricerca di Spinoza", Milano, Adelphi, 04</p> <p>Goleman D. "Intelligenza emotiva" , Milano, Rizzoli, 96</p> <p>Perna G. "Le emozioni della mente"- Torino, S. Paolo, 04.</p>
Situazione Psico- Fisica e gestione dello stress	<p>Soresi "Il cervello anarchico", Torino, UTET, 05. Segue strade alternative per condurci verso la salute, ma può seguire percorsi tortuosi alterando i sistemi delle difese immunitarie.</p> <p>Gendlin E. "Focusing: Interrogare il corpo per cambiare la psiche" Roma, Astrolabio 01-Riporta un percorso per essere in ascolto dei messaggi che il corpo ci invia, conoscendo meglio di quanto possiamo pensare ciò di cui abbiamo attualmente bisogno per non somatizzare.</p>
Risonanze emotive e percezioni corporee	<p>Soresi "Il cervello anarchico", Torino, UTET, 05.</p> <p>Goleman D. "Intelligenza emotiva" , Milano, Rizzoli, 96 – Avere una competenza emotiva rende in grado di riconoscere: i propri sentimenti, il nesso tra pensieri-sentimenti-reazioni, i punti di debolezza e di forza personali. Può inoltre renderci in grado di controllare le emozioni, affrontare ansia, collera, tristezza..., sviluppare l'empatia e la buona disposizione verso gli altri.</p>
Sbilanciamenti energetici	<p>Pangrazzi A., <i>Sentieri verso la libertà. L'enneagramma come teoria della personalità</i> (San Paolo, 1997)Palmer, H., <i>Enneagramma. La geometria dell'anima che vi rivela il vostro carattere</i> (Astrolabio, 1996)</p> <p>Entrambi i testi sono strumenti per conoscere il profilo della propria personalità e per una maggiore consapevolezza dei propri orientamenti mentali, emotivi e viscerali che ci predispongono ad affrontare le situazioni e i rapporti interpersonali. Conoscere i punti di forza, le difese ricorrenti ed i centri di energia che attiviamo maggiormente ci apre ad una consapevolezza che può darci una nuova chiarezza che ci consentirà incanalare diversamente le grandi risorse che sono dentro di noi.</p>
Ferite precedenti	<p>Chapman G. "I 5 linguaggi dell'amore", Torino, Ellenici, 02.</p> <p>Quando si accumulano molte esperienze negative ci si chiude in</p>

se stessi, ma **ognuno è maggiormente sensibile al proprio linguaggio d'amore**: Vivere un momento speciale, Ricevere un dono, Parole di rassicurazione, Gestì di servizio, Scambiarsi un contatto fisico. Conoscere il proprio e quello del partner è molto importante.

Nella visione dell'Analisi Transazionale l'IO RACCHIUDE IN SE' sia la dimensione genitoriale delle regole, sia lo slancio della nostra parte spontanea grazie alla quale premiamo per avere libertà, soddisfazione e autonomia. Il complesso gioco di gestione di questi nuclei della nostra personalità viene via via influenzato dalle nostre relazioni più significative (genitori, familiari, amici) indirizzandoci ad una particolare modalità di approccio agli altri chiamata Copione di vita.

Una parola chiave ci può semplificare la comprensione dei meccanismi che caratterizzano la complessità delle relazioni interpersonali è



LEGGENDO IL TESTO DI P. WATZLAWICK "Istruzioni per rendersi infelici" possiamo trovare la descrizione dell'impianto filosofico che sostiene l'estremo tentativo di non perdere il controllo del nostro futuro.

1° ESTREMA COERENZA: "C'è solo valido punto di vista: il nostro". Se anche la vita ti sta insegnando a cambiare, tendiamo a non rinunciare alla posizione sulla quale ci siamo assestati.

2° ESALTAZIONE DEL PASSATO: nei rimpianti, nei paradisi perduti, nei rimorsi, nella delusione, nello spiegare le nevrosi attuali, nel limitare la possibilità di iniziare percorsi nuovi, nel ritenerlo più determinante del futuro, nell'invocare il destino, nel giustificare la sfiducia.....

3° DERESPONSABILIZZAZIONE: "E' più forte di me". "Non posso farne a meno". "Era così anche mio padre". "Non capisco proprio come sia potuto succedere". "Non è una cosa che mi riguarda".

4° PROFEZIE CHE SI AUTOAVVERANO: "Me l'aspettavo". "Me lo sentivo che finiva così". "Non ce la farò mai". "Non ci sono mai riuscito". "Non poteva funzionare". "Lo diceva, oggi, il mio oroscopo".

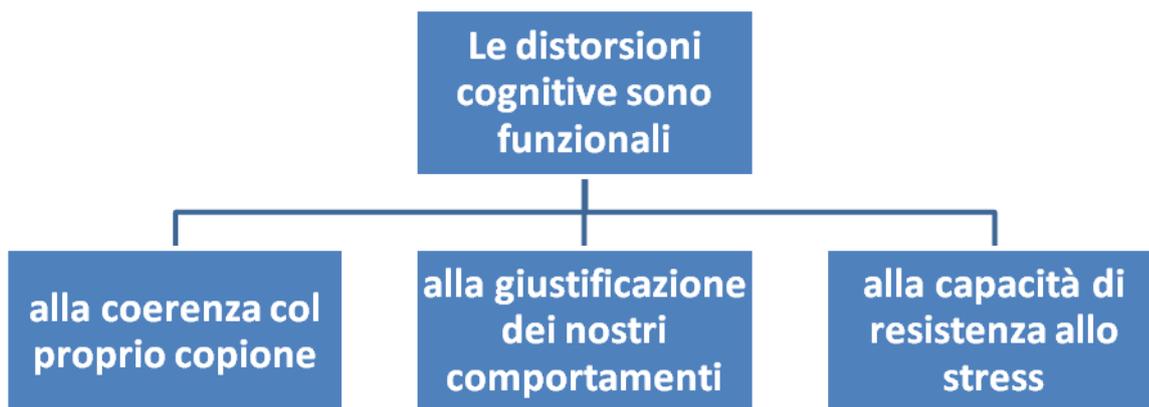
5° PROBLEMA DIPENDENTI: Preoccuparsi è un'occupazione come un'altra: "Non posso farne a meno". "E se succede qualcosa"? "Ho la testa che macina sempre".

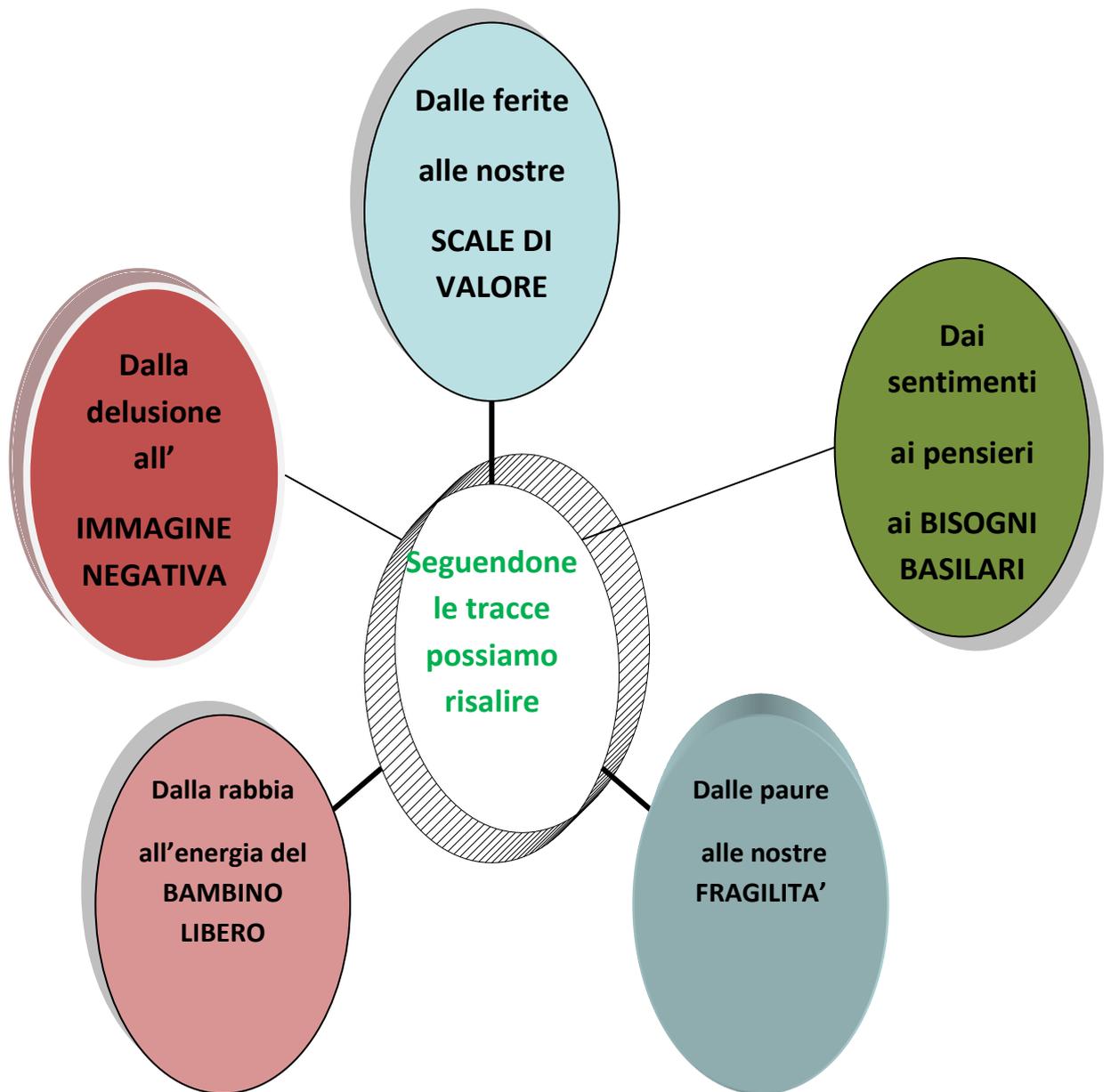
6° TRANELLI E MEZZE VERITA': Frasi dette con ironia, secondi fini, false domande alle quali poter dare una sola risposta o svalutazioni... partendo da una presunzione di superiorità.

7° IMPERATIVO FELICITA': Non è ammesso essere tristi. La tristezza nasconde un fallimento o una colpa. Allontanarla preventivamente è una pratica non sempre possibile.

8° VINCENTI E PERDENTI: "Te lo avevo detto". "Visto che ho ragione".
L'affermazione dell'uno è vissuta come supremazia sull'altro, mentre nel gioco della vita si vince veramente solo quando entrambi i giocatori incassano il risultato positivo.

**“Non sono le esperienze che viviamo a creare problema
ma è l’interpretazione che ne diamo” Epiteto**





DALLA DELUSIONE ALL'IMMAGINE NEGATIVA

“Nonostante l'entusiasmo dei primi tempi, nonostante la formazione cristiana, nonostante i tanti amici, nonostante l'arrivo della nostra prima figlia i primi anni di matrimonio furono pieni di divergenze, astio, silenzi. Il confronto tra ciò che sognavo e ciò che sperimentavamo faceva scaturire un bilancio estremamente negativo. Cosa aveva a che fare con l'amore lo scontarsi sulle spese che io ritenevo superflue? Cosa avevano a che fare con l'amore le accuse reciproche di testardaggine? Perché provavamo tutti quei sentimenti negativi in contrasto con il sogno di una vita insieme?”

NON ERAVAMO ALL'ALTEZZA. NON ERAVAMO CAPACI. NON ERAVAMO COERENTI. NON ERAVAMO IN ARMONIA. Mi mancava la serenità di chi può sentirsi rispondere con una voce dolce, di chi può raccontare le proprie cose senza incorrere in uno scontro, di chi respira la lontananza. Un sacerdote nostro amico ci suggerì di partecipare ad un "Fine Settimana di Incontro Matrimoniale" dove ci dedicammo a noi stessi comunicandoci le aspettative più profonde, le nostre sofferenze e dove, soprattutto, ci fu insegnato **un metodo per dialogare** condividendo all'altro ogni sentimento come un dono, per farlo affacciare alla finestra della nostra anima e per percorre la strada che conduce

DAI SENTIMENTI AI PENSIERI AI BISOGNI BASILARI

I sentimenti non sono né buoni né cattivi, né giusti né sbagliati. Compaiono spontaneamente come reazione ad un evento, ad un incontro, ad un ricordo. Accettarli e saper dare loro un nome (gioia, delusione, rabbia, serenità...) è il primo passo per saperli condividere e per utilizzarli in base alla loro funzione: **sono come le spie sul cruscotto** dell'auto che ci rivelano qualcosa di più profondo che si sta muovendo dentro di noi. Esercitarci nella loro comunicazione al proprio partner è un atto di fiducia che crea vicinanza e nello stesso tempo ci chiarisce se riteniamo soddisfatti i **BISOGNI FONDAMENTALI DI VALIDITA', APPARTENENZA E AUTONOMIA**. Un passo decisivo in questa metodologia di dialogo è la **Decisione di Amare**, nel senso che non possiamo pretendere che l'altro soddisfi i nostri bisogni, ma siamo noi stessi che dobbiamo fare dei piccoli passi per curare la nostra relazione. In pratica la conoscenza e la condivisione dei sentimenti sono vissute come opportunità per un cammino e non come discriminante per dare il giudizio finale sullo stato di salute del rapporto d'amore.

DALLE FERITE ALLE NOSTRE SCALE DI VALORE

La teoria la conoscevamo bene, l'esperienza del Fine settimana ci aveva riempito di entusiasmo aiutandoci anche a riagganciare i nostri ideali, la vicinanza delle altre coppie ci aiutava ad affrontare gli spigoli delle nostre diversità, ma i nostri caratteri così testardi e la tentazione di lasciar perdere hanno avuto il sopravvento facendoci tornare allo stile di vita dello Scapolo Sposato= Convivenza non belligerante, io coi miei interessi lei coi suoi, io con le mie priorità e le mie convinzioni lei con le sue. Cosa c'è di male ? La lontananza, i silenzi, le discussioni snervanti, l'incapacità di donare alle nostre figlie l'immagine di una coppia che si ama. **Una ferita grande al nostro bisogno di appartenenza**, un richiamo alle priorità interiori. Siamo fatti per essere felici e non potremo mai essere felici se uno solo dei nostri bisogni fondamentali sarà mortificato. Io non posso vivere senza di lei. Io non vivo bene se tra noi si respira tensione, freddezza o lontananza. Quante volte si è stupita che le mettessi una mano sul fianco dopo una litigata o le chiedessi di far l'amore per riconciliarci. Questo richiamo strutturale all'unità è una risorsa. In fondo, più soffriamo per le ferite subite, più significa che ci teniamo. Più ci sentiamo abbattuti per un momento di lontananza, più significa che l'altro è importante per noi.

DALLE RABBIE ALL'ENERGIA DEL BAMBINO

Secondo l'**Analisi Transazionale lo Stato dell'IO BAMBINO** gestisce le energie psico-fisiche che si mettono in moto nelle relazioni umane. Io che sono un Idealista, che tende a giudicare le persone e le situazioni e non riesco ad accettare ciò che non mi convince pretendo molto sia da me stesso, che dalle persone alle quali tengo. Se una cosa non mi convince, non riesco a tacere. Ribolle dentro di me finché non trova una via d'uscita. Se mi trovo in uno stato di benessere la esterno senza trasalire, ma se sono "fuori fase" posso diventare aggressivo e minaccioso. La constatazione che le mie figlie abbiano avuto molta paura di me mi colpevolizza. Le accuse di mia moglie di essere dispotico mi umilia. Grazie a vari corsi sullo studio della personalità ho scoperto di avere il Profilo del Riformatore e di sfruttare molto le energie viscerali dovendo tenere sotto controllo i loro eccessi. Fino a 52 anni le ho scaricate con la pallavolo, il ciclismo, il nuoto ecc. ora le investo in impegni di volontariato o nello studio. Mi hanno molto aiutato ad arrivare a questa consapevolezza sia i corsi sulle 9 personalità www.enneagrammaitalia.it, sia le lezioni del corso triennale per consulenti familiari durante le quali ci attiviamo nell'auto-ascolto nei momenti individuali e nei piccoli gruppi. Goleman nell' "INTELLIGENZA EMOTIVA" spiega in modo mirabile la forza esuberante delle componenti emozionali rispetto alla razionalità ed alle istanze sociali.

DALLE PAURE ALLE FRAGILITA'

Quante volte ho lasciato perdere per paura di ciò a cui sarei andato incontro ? In banca mi stanno fregando sugli interessi sono mesi che rimando. Quando mi sento un languorino mi prende l'affanno e subito mangio qualcosa. Certi argomenti proprio non li tocco perché temo l'innalzamento dei toni.

Il lasciar perdere è figlio della previsione negativa, del ritenere che le cose possano degenerare. Il timore preventivo diviene il criterio decisivo per molte nostre scelte nel rapporto con le persone. Forse è per questo che stiamo in chiusi in casa a guardare tanta televisione de forse è per la medesima ragione che la teniamo tanto accesa per anestetizzarci. Abbiamo bisogno di non pensare. Preferiamo il ruolo di spettatori. Magari è la paura di litigare che ci spinge a non affrontare le diversità di vedute con nostra moglie o con i nostri figli. Paura di perdere il controllo. Paura di essere giudicati. Paura che l'altro ci tolga il suo affetto. Paura di rompere la relazione. Paura di dover cambiare. Io da bambino avevo paura del buio (anche da grande a dire il vero) o del rumore dell'acqua dello sciacquone. Nel 2004, dopo un periodo di forte stress, ho vissuto alcune crisi di panico e il modo compulsivo con il quale mi rivolgo al cibo mi dice che le mie soglie di esposizione alla nevrosi sono ancora troppo basse. L'unico modo che conosco per non lasciarsi precludere la possibilità di vivere le situazioni è ammettere la propria fragilità. Dire :”OK. È difficile. So di aver paura, ma posso attraversare quella situazione senza venirme sopraffatto”. Non la negazione della difficoltà e nemmeno l'atteggiamento di massima all'erta di chi considera tutte le sfaccettature del caso. Semplicemente il ricorso alla fiducia di poter vivere anche quel confronto ansiogeno, come tante altre volte è successo.

Chiese: “Perché a volte sono sereno, disponibile e tranquillo; mentre altre sono irascibile, aggressivo e insofferente “? ”Perché dentro di noi convivono due cani: uno mansueto e docile, l'altro ringhioso e prepotente. Quello al quale darai più da mangiare dei due diventerà più forte e sottometterà l'altro”. Rispose il vecchio indiano.

Per risalire la corrente

Riconoscere i sentimenti che proviamo lasciandoli fluire senza censurarli

Rivedere se stessi mentre li si prova ricordando i pensieri che li hanno accompagnati

Scoprire a quale bisogno ci rimandano: di essere amati, di essere validi o di essere autonomi

Ammettere un proprio fallimento è il primo passo per una svolta positiva

Non ammetterlo può cristallizzare una situazione conflittuale

Non ammetterlo può evocare stati di delusione e assuefazione alla lontananza dal partner

Evitare che nella comunicazione si attivino esternazioni Genitoriali Persecutorie

Evitare assolutizzazioni o catastrofizzazioni della situazione

**Una comunicazione costruttiva avviene quando entrambi gli interlocutori utilizzano lo stato dell'
IO ADULTO**

Utilizzare opportunisticamente alcune semplificazioni:

Uscire dalla logica della lontananza, concentrandosi sul bisogno di appartenenza

La scorciatoia del non verbale: vicinanza, accoglienza, carezze, coccole, sessualità

Sentimenti, fragilità e soddisfazione dei bisogni.

Quante volte abbiamo fatto l'esperienza della nostra suscettibilità, del fatto che ci bastasse poco per scontrarci, isolarci o sentirci delusi e feriti ? Quante volte ci siamo chiesti :”Ma perché va sempre a finire così ?” Quali sono le ragioni che ci rendono così ipersensibili ad una frase, un gesto o ad una mancanza di attenzione ? Più siamo...”in crisi”, più bassa è la soglia della nostra tolleranza. Più siamo soddisfatti e in pace, maggiore diviene la nostra capacità di accettare contrattempi e ferite al nostro amor proprio. Una situazione che si potrebbe paragonare alla capacità di resistere allo sforzo da parte di una persona allenata, rispetto ad una persona debole e ipotonica. Ciò che sta sotto la comunicazione è la parte più profonda di noi stessi e allo stesso tempo la base di partenza dei nostri comportamenti:

i miei sentimenti, i miei bisogni, i miei valori.

Un mondo immerso, proprio come la parte immersa di un iceberg.

Cosa intendiamo quando parliamo di SENTIMENTI.

I SENTIMENTI SONO LE PERSONALI REAZIONI INTERIORI, SPONTANEE, DI FRONTE AD UNA PERSONA, UN LUOGO, UN AVVENIMENTO

Da questa definizione comprendiamo che:

- ❖ **Personali**, riguardano me, nessuno le ha come me
- ❖ **Reazioni**: non c'è la volontà, quindi i sentimenti non sono né giusti né sbagliati, né buoni né cattivi. *Non sono migliore perché stamattina provavo gioia nello stare a Messa con tutte le persone che c'erano. Non sono cattivo se ho provato rabbia verso di te quando mi hai fatto*

fretta. Non sono ridicola quando vivo delle paure pensando al futuro di nostro figlio. Non sono stupida perché in certi giorni sento tristezza e delusione senza capirne il motivo. E' il COMPORTAMENTO che è morale, giudicabile in buono o cattivo, giusto o sbagliato.

- ❖ **Interiori**: qualcosa di profondo che mi appartiene, si collega con tutta la mia vita.
- ❖ Possiamo suddividere i sentimenti in quattro famiglie, quattro categorie:

PAURA TRISTEZZA RABBIA GIOIA

E ogni categoria ha una lunga serie di aggettivi per meglio descrivere ciò che si “sente”. Ogni aggettivo ha una sua intensità, e una descrizione diversa per ognuno di noi. Siamo davvero unici e irripetibili, perfino nel modo di provare sentimenti, stati d’animo.

I sentimenti sono alla base di ogni nostra comunicazione: pensieri, idee, discussioni, comportamenti, sessualità, persino malattie psico-somatiche.

Non conoscere il mondo dei sentimenti è come dire che non mi conosco, che non ti conosco... se non in superficie (come l’ iceberg).

- ❖ Non conoscere il mondo dei propri sentimenti - imparando prima a **riconoscerli**, quindi ad **accettarli** e dopo a **controllarli** - causa l’ “agito” del sentimento.
- ❖ **Tu**, non sei responsabile dei miei sentimenti.
- ❖ I sentimenti non sono **né buoni né cattivi, né giusti né sbagliati...** non hanno valore morale. (E' il comportamento che ha valore morale).
- ❖ I sentimenti sono “il collegamento” con i miei **bisogni**.

I sentimenti di gioia indicano una realizzazione di un bisogno.

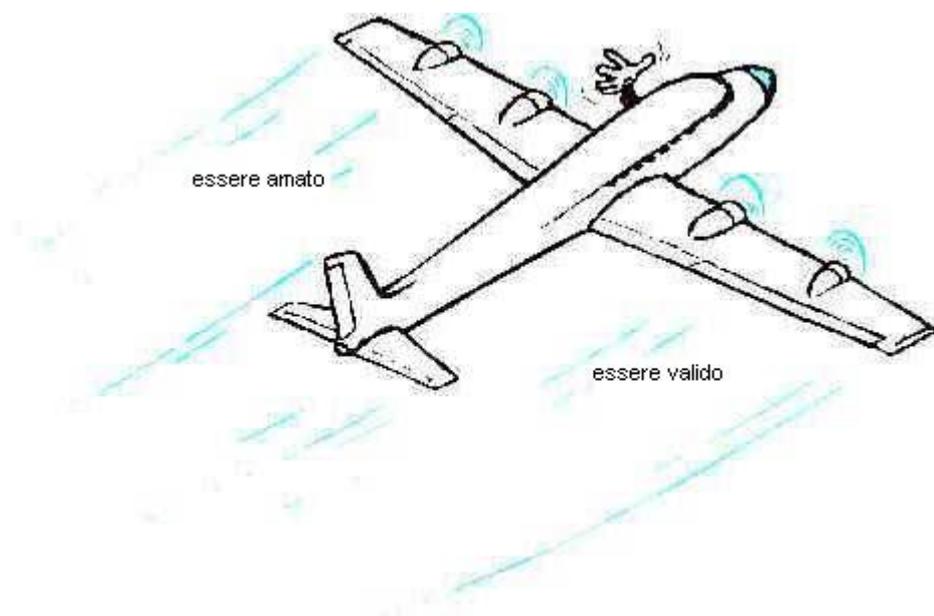
I sentimenti di rabbia, di tristezza, di paura sono invece segnali d’allarme che mi suggeriscono che **ho bisogno** di qualcosa, indicano che in me c’è una carenza, un bisogno non soddisfatto.

Oltre ai bisogni primari e vitali come il bisogno di mangiare, bere, dormire, esistono dei bisogni fondamentali legati alla natura dell’ uomo: cioè vengono avvertiti da tutti gli uomini e da sempre.

Bisogni che indicano le tensioni più profonde dell’ uomo:

- ❖ **Bisogno di essere amato**

- ❖ **Bisogno di essere valido**
- ❖ **Bisogno di autonomia**
- ❖ **Bisogno di appartenenza**
- ❖ **Bisogno di trascendenza**



I bisogni sono come i motori di un aereo.

Per comodità prendiamone solo due: **ESSERE AMATO** (avere qualcuno che mi ha fatto o mi fa sentire amato, sono importante per qualcuno) e **ESSERE VALIDO** (sono capace, so di avere un valore, posso fare qualcosa per un altro). **I due motori portano l' aereo ALLA META.**

I sentimenti negativi mi avvertono che un bisogno reclama: non è soddisfatto. Ho avuto un comportamento che invece di soddisfare davvero ciò che mi è venuto a mancare, ha preferito accontentarsi di un' altra via, una COMPENSAZIONE (non è negativa, ma non è sufficiente a realizzarci).

I sentimenti positivi mi avvertono che un mio bisogno profondo è stato soddisfatto. Ho avuto un comportamento che mi ha portato a stare bene, sentirmi bene dentro, con me stesso e con l' altro. Mi sono realizzato.

Sia il negativo (che mi segnala di avere una rotta insoddisfacente) sia il positivo (che mi segnala di aver impostato la rotta giusta) MI SONO UTILI PER OMPRENDERE DOVE SONO, DOVE VOGLIO ANDARE E COSA POSSO FARE PER ANDARE MEGLIO.

L'autore che meglio di ogni altro ha approfondito l'importanza della soddisfazione dei bisogni da parte dell'uomo è Maslow, il quale precisa : "La vita di qualsiasi persona è vissuta in modo

estremamente diverso quando è legata al sistema carenza-bisogno-gratificazione, di quando è invece dominata dalla crescita (...) o autorealizzazione". (p. 36) E riguardo alle domande che ci eravamo posti all'inizio del presente capitolo afferma: "I bisogni fisiologici, i bisogni di sicurezza, di amore, di rispetto, di informazione sono in realtà spesso fastidiosi per molte persone(...), creano problemi specialmente in chi abbia subito esperienze infelici nel tentare di soddisfarli in chi non possa contare su alcuna gratificazione". (p.39) E', del resto, l'obbiettivo della consulenza aiutare il 'Cliente' a ritrovare le risorse per attivarsi in un differente approccio ai problemi che lo coinvolgono. Per dirla con le parole di Maslow : "L'accrescimento è determinato in misura maggiore dall'interno che dall'esterno. I bisogni di sicurezza, di appartenenza, di relazioni di amore e di rispetto possono venir soddisfatti soltanto da altre persone, vale a dire soltanto dall'esterno.(...) L'uomo carenzialmente motivato dovrà temere l'ambiente assai di più, poiché vi è sempre la possibilità che l'ambiente gli venga meno o lo deluda.(...)All'opposto, l'individuo che si auto realizza, che per definizione gratifica i propri bisogni fondamentali, è assai meno dipendente, meno obbligato, assai più autonomo e auto diretto". (p.44)

Durante il percorso della consulenza si dovrà affiancare la persona che si presenta nel graduale incontro con i propri vissuti che partendo dai segnali lanciati dai sentimenti lo conducano a incontrare le carenze più significative della sua esperienza, legate a quei bisogni che egli vede insoddisfatti, per aiutarlo a mettere a fuoco le ragioni che gli causano risonanze così importanti per poi cercare assieme le risorse alle quali attingere da dentro se stesso per mettere in atto una più ampia visione di ciò che sta attraversando e, successivamente, attivarsi in atteggiamenti che siano rispettosi sia della propria individualità sia del diverso modo di sentire del partner con il quale può vivere un conflitto.

Porre domande come:

"Cosa la fa soffrire maggiormente in questa situazione ?"

"Cosa significa questo per lei ?"

"Perché è così importante questo per lei ?"

"Cosa le manca di più in questo momento ?"

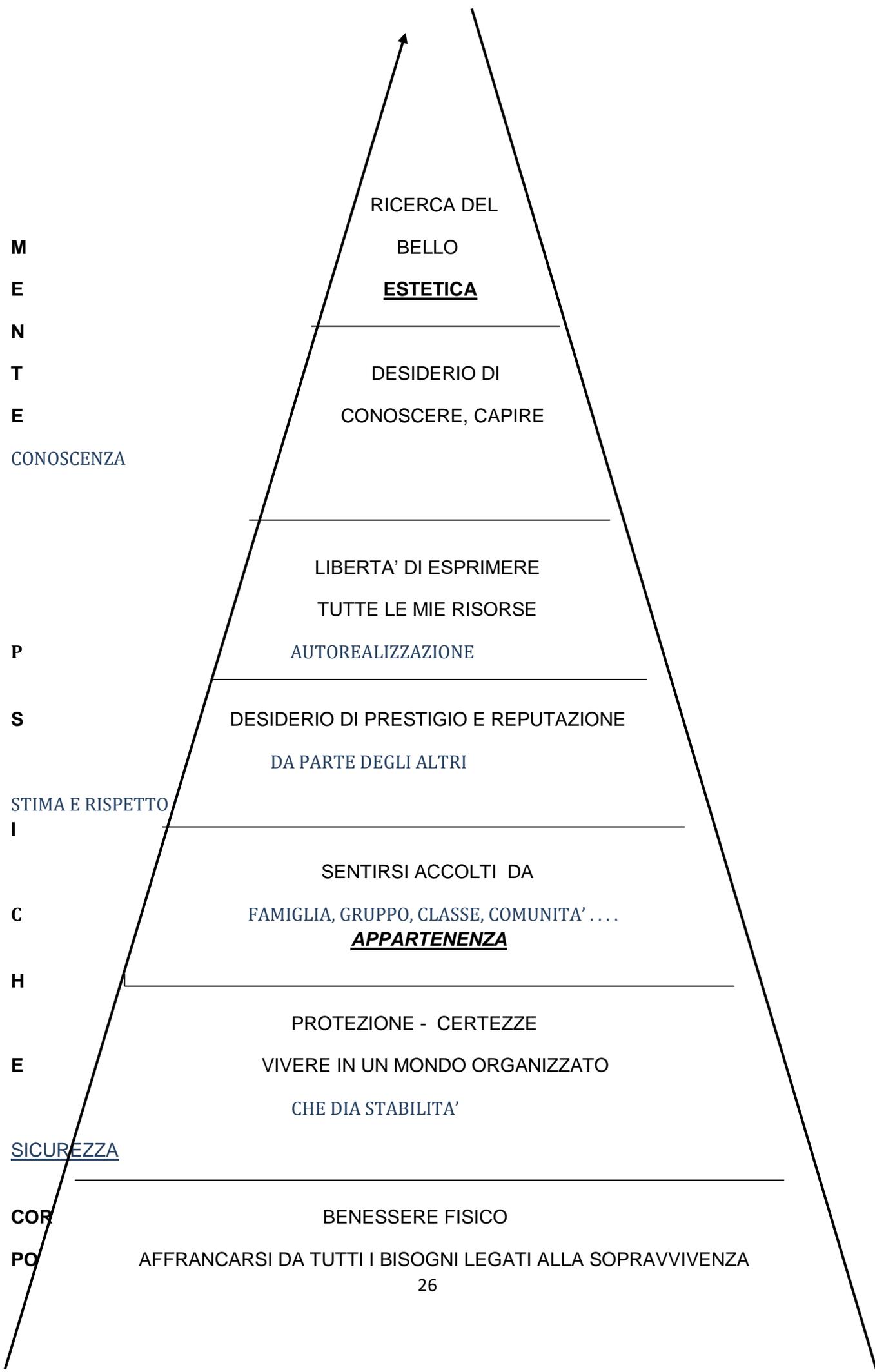
"Se potesse cambiare le cose in questo momento come vorrebbe che andassero ?"

"Cosa la disorienta in tutto questo ?"

Potrebbero aiutare chi si è rivolto al consultorio nel riuscire a focalizzare i propri vissuti.

Penso sia nella norma decidere di rivolgersi ad un servizio di consulenza quando i problemi che si stanno vivendo si sono presentati già molte volte e non se ne è trovata la soluzione, oppure quando hanno raggiunto un tale impatto sulla propria stabilità da causare disorientamento e confusione o quando si vive l'esperienza della "GOCCIA CHE FA TRABOCCARE IL VASO" come è successo ad un amico mio che attraversa una profonda crisi matrimoniale tale da iniziare a compiere i primi passi per affrontare la separazione. Mentre erano a tavola la moglie lo ha ripreso

perché aveva mangiato un secondo yogurt dietetico e lui ha legato questo richiamo all'incongruenza del voler risparmiare 40 centesimi mentre la separazione che stavano per affrontare senza che lui la condividesse sarebbe costata decine di migliaia di euro, la discussione che ne è seguita ha subito fatto registrare un innalzamento dei toni con il conseguente invio di frasi pesanti sulla fissazione per le diete, sulla mancanza di libertà vissuta negli anni precedenti ecc... L'immagine che ne emerge potrebbe essere quella del recupero di un secchio dal pozzo che contiene magari anche semplice acqua, ma la catena che lo estrae è formata da un altissimo numero di anelli che corrispondono ai sentimenti che quel contenuto evoca, ai pensieri ed ai giudizi che scattano in noi di fronte ad una certa frase, alle risonanze corporee di agitazione, rabbia o malinconia, immediatamente intercettate dalla controparte che è a sua volta alle prese con la propria catena di pensieri emozioni e vissuti. E allora perché, trovandosi in consulenza di fronte ad un "cliente" che esprime tutto il groviglio di episodi che lo hanno alterato non proporgli di guardare dentro al secchio per fargli descrivere meglio quale sia il contenuto che gli crea così tanto disagio e consegnandogli il disegno **della catena e del pozzo dal quale stava attingendo**, non fargli attribuire i nomi e le descrizioni dei pensieri e delle emozioni che riesce a ricordare ? Sarebbe **un buon esercizio di focalizzazione** che potrebbe aiutare a non subire semplicemente le conseguenze di quei momenti di scontro a causa delle quali avrà attivato prevalentemente il proprio Bambino Ferito o il proprio Genitore Persecutore, ma faciliterebbe l'attitudine ad osservare quell'esperienza per comprenderne il significato più profondo, fornendogli l'opportunità di rielaborare le difficoltà incontrate con maggiore consapevolezza.



M
E
N
T
E

P
S
I
C
H
E

S
I
C
P
O

RICERCA DEL
BELLO
ESTETICA

DESIDERIO DI
CONOSCERE, CAPIRE

CONOSCENZA

LIBERTA' DI ESPRIMERE
TUTTE LE MIE RISORSE
AUTOREALIZZAZIONE

DESIDERIO DI PRESTIGIO E REPUTAZIONE
DA PARTE DEGLI ALTRI

STIMA E RISPETTO

SENTIRSI ACCOLTI DA
FAMIGLIA, GRUPPO, CLASSE, COMUNITA'
APPARTENENZA

PROTEZIONE - CERTEZZE
VIVERE IN UN MONDO ORGANIZZATO
CHE DIA STABILITA'

SICUREZZA

BENESSERE FISICO
AFFRANCARSI DA TUTTI I BISOGNI LEGATI ALLA SOPRAVVIVENZA

Soddisfatti di ciò che si è ! E' una parola...

Ricordo un bellissimo fumetto di Sturmtruppen, composto da due sole vignette. Nella prima il tenente intimava: **“Aaattenti !”** Nella seconda urlava alla truppa schierata: **“Feeelici !”** Chissà se funziona ? La tesi alla quale mi sto dedicando, magari parla dell’attenzione e della consapevolezza che possono esserci utili per essere sereni non per comando, ma per inclinazione...

“Daniele” significa: “Dio è il mio giudice”, ma non credo che la mia intransigenza nasca da lì. Penso piuttosto abbia la sua origine nel ruolo che mi è stato assegnato e mi sono poi assunto da piccolo di confidente di mia madre, di mediatore nei conflitti tra lei e mio padre e poi di correttore delle debolezze di mio padre: avevo 11 anni quando l’ho messo di fronte alle sue responsabilità. Sta in questo l’origine del mio idealismo, del mio “credere di poter cambiare il mondo” ed anche della grande fragilità che spesso mi ha fatto toccare smarrimenti veramente profondi. Mi avventuro in imprese più grandi delle mie reali forze e resto deluso di insuccessi che qualsiasi sano realista avrebbe previsto, ma che non avrebbe nemmeno iniziato ad intraprendere.

Il libro che stavo leggendo proponeva una serie di frasi di Jung commentandole in modo psicofilosofico invitando il lettore ad essere a sua volta attivo nel proporre un proprio pensiero; così, *stimolato da una sua frase , mi ero posto per l’ennesima volta il problema di cosa sia davvero indispensabile perseguire per non smarrire il senso. Le ho chiamate “Fragili intuizioni” percepite nella nebbia del correre quotidiano a rispettare scadenze e a progettare ulteriori appuntamenti. E’ il canale privilegiato nel quale riverso le energie rischiando di diventare compulsivo nel mio idealismo.*

“Avere un’anima”

è precisamente il prezzo della vita (C.Jung)

**Così non va,
i conti non tornano.
Bilanci e fughe
assalgono la mente
e slanci
imposti
da un destino coerente
che richiama
da dentro
sospingendo le scelte.
Ma tu dove sei?
Hai per caso incontrato
qualcosa che incastri
futuro e passato?
O sei fermo e confuso
affranto,
fremente
in balia e in ricerca
di ciò che chiede la gente ?
Attese ed affanno
travolgono il domani
non puoi liberare
il cuore o le mani
per andare
libero
a ciò che ti chiama.
E' questa l'anima
giudice e sovrana
marchio ed impronta
di una vita che incontra
fragili intuizioni
intraviste nella nebbia
di un oggi confuso**

**che richiama ai valori
a quei doni segreti
che stregano i cuori
e ti muovono dentro
nonostante la mente
il passato
o il presente,
nonostante le insegne
i premi o la gente,
nonostante la logica
che ricalca
e che mente.**

Oh sì, mi piace scrivere e condividere agli amici ciò che credo di aver capito. Licia, una di loro, ha risposto alla mail che le avevo inviato e nella sua risposta ha riversato tutta la sua visione della vita e dell'esperienza, potendo attingere a vari percorsi formativi e ad una sensibilità personale non comune. Nelle sue parole ho trovato chiarimenti ed un valido registro per la messa a fuoco della visuale dalla quale inquadrare la mia ricerca.

Caro Daniele

È davvero bella .

'Hai per caso incontrato qualcosa che incastri futuro e passato?'

Si . il presente.

I Maestri buddhisti dicono , ridendo divertiti : “

Il passato è passato(lascialo andare) ! Il futuro è (costruito) nella nostra mente!” . Loro sono estremamente pragmatici.

Ho qualche momento di questo ‘ presente ‘ . Ed è di grande leggerezza.

Il presente è spazioso e ridente. Il presente ‘ in relazione ‘ al passato è faticoso e suona di sforzo.

Il presente ‘in relazione’ al futuro crea angoscia .

Siamo abituati ad essere nel presente con il bagaglio del passato e i

progetti per il futuro , così nel presente non ci siamo mai davvero , e questo presente è ridotto prevalentemente ad un concetto di temporalità . E' difficile spiegare cosa è il 'qui ora' , bisogna provarlo . Non c'è nulla di negato del passato nel 'qui ora' , semplicemente è quello che è , qualcosa di trascorso , finito (come è finito il giorno di ieri nel calendario) e il presente è in linea continuativa e si srotola in ogni momento. Il passato è esperienza .

In uno spazio di questo genere , la fede , la fiducia , io , gli altri ...

E' tutto leggero. Senza tanti pesi , pregiudizi ,rancori.

L'ascolto , il sentire , lo stare , l'essere , il dare e prendere è come fuso , e questi atti perdono i confini, i perché .

Tutto è naturale , come la gioia invece del dolore.

Questo è in parte il lavoro in caverna.

Le storie delle persone non possono cambiare , ma sono certa che si può modificare il vedere/sentire/ vivere la propria storia , in un percorso che conduca alla relazione affettuosa con se stessi.

Accogliere, accettare, tollerare...Di questo mi ha parlato Licia. Ma quanto è difficile assumere un atteggiamento morbido e disponibile verso se stessi quando si è insoddisfatti ? Quanto è raro stare di fronte all'altro in modo neutrale, senza cioè esprimere un giudizio sulle frasi che dice, sulle scelte che fa o sulla sua eventuale incoerenza, specialmente se ci parla di difficoltà che, a nostro parere, sarebbero state evitate anche solo con una condotta eticamente più responsabile ?

Quanto è stato difficile per me, durante le simulazioni di consulenza sperimentate al corso, sospendere il giudizio che mi scattava in automatico sentendo parlare un coniuge che voleva trovare il modo di risolvere i suoi problemi di relazione con la moglie, ma contemporaneamente affermava di non voler troncane la relazione extraconiugale che compensava la sua distanza dalla consorte e la sua ricerca di soddisfazione sessuale ! Quanto sarà difficile non suggerire la strada più rapida per consigliare di intraprendere i cambiamenti di visuale necessari ad una vita più positiva a quei clienti che si presenteranno come immaturi o bloccati da dubbi a nostro avviso banali ? Il ruolo del consulente che deve ricercare il difficile equilibrio tra accoglienza priva di giudizio e attenzione delicata che pone domande adatte al

“qui ed ora” del cliente mi pare ben descritto da Frankl : “Una psicoterapia che si occupa esplicitamente dei valori, come è il caso della logoterapia, non ha altra preoccupazione che quella di ampliare al paziente il campo di visuale dei valori, per lasciarlo in seguito decidere da solo quale significato concreto e quali valori personali intraprenderà a realizzare, e di fronte a che cosa si collocherà, se dinanzi ad una cosa o piuttosto dinanzi a qualcuno, dal momento che avrà colto la sua vita come vincolante la propria responsabilità” . (1)

La cultura attuale arrivistica, edonista e finalizzata al profitto ci induce a considerare come una debolezza il sopportare, ma ritengo che sia da prendere in considerazione ciò che don Primo Mazzolari diceva **“Della Tolleranza”**: essere tolleranti corrisponde a farsi carico, portare sulle proprie spalle e quindi accogliere, fare la propria parte. Qualcosa di attivo, qualcosa che può essere in grado di realizzare chi ha una forza alimentata dal coraggio di non innalzare gli steccati del giudizio. In uno dei primi capitoli parlava della **Tolleranza verso se stessi**, del saper accettare i propri limiti, ammettere i propri errori, perdonandosi quando Dio ci perdona... A volte siamo così poco soddisfatti di come siamo, che trasciniamo dietro di noi una scia di amarezza e di delusione e i pensieri e i giudizi che formuliamo su ciò che succede possono aprirci o chiuderci alle relazioni, anche con coloro che amiamo.

Forse solo una reale accettazione di noi stessi può renderci capaci di empatia, di reale ascolto. Se i significati che assumono le esperienze che attraversiamo si amplificano a causa dei nostri pregiudizi o dei nostri conti in sospeso fino al punto da farci alterare emotivamente, visceralmente o mentalmente non saremo buoni consulenti, ritengo. In questo senso l'esperienza dell'Enneagramma come maggiore conoscenza di se stesso e dei modi di attivare le proprie energie emotive (della dimensione empatica) o mentali (della dimensione cognitiva) o viscerali (legate alla propria corporeità) può diventare uno strumento utile al consulente che voglia perfezionare la propria autocoscienza.

Il benessere personale che il consulente deve curare diventa pre-requisito della sua capacità di sospensione del giudizio, il fatto che egli sia una persona che abbia attraversato momenti di difficoltà ma non abbia pesanti conflitti irrisolti è condizione funzionale al suo essere in grado di ascoltare fino in fondo esercitando empatia e tolleranza come si diceva più sopra, secondo l'assunto: **“Star bene aiuta a voler bene, voler bene aiuta a star bene”**. Maslow parla in questi termini: “Le persone che si auto-realizzano ordinariamente, non vedono la persona come uno

strumento ed è per loro assai più agevole assumere un atteggiamento di non-valutazione, di non-giudizio, di non-interferenza, di non-condanna; essere prive di desideri, essere consapevoli di non scegliere. Ciò consente una percezione assai più chiara, assai più penetrante e intelligente”. (2)

Questa necessità di avere uno stato di benessere personale per mettersi in una relazione con il cliente di reale accoglienza è trasferibile a qualsiasi tipologia di rapporto, in quanto maggiore è lo stato di benessere individuale delle persone minore sarà la lontananza percepita e minore sarà la fragilità e la posta in gioco in ogni scambio comunicativo. Paragonando l'interazione conflittuale ad un momento di scambi rapidi di sentimenti, ferite, significati profondi, giudizi, associazioni con i vissuti precedenti e rapide letture delle espressioni non verbali dell'altro come avevo esposto nel primo capitolo possiamo scegliere **la metafora della partita a Flipper...** Gli scambi comunicativi e le reazioni interiori corrispondono ai continui rimbalzi della pallina, i pulsanti e le leve di rilancio sono corrispondenti alla volontà di far valere le proprie ragioni e alla ricerca di soddisfare i propri bisogni, il sistema di bloccaggio del TILT lo si sperimenta quando gli urti impressi sono eccessivi, l'inclinazione che attrae la pallina può essere il destino della forza di gravità che attira verso temporanei insuccessi e così via... Mi pare appropriato proporre al cliente il suggerimento di analizzare la propria esperienza problematica alla luce di questo paragone, affinché egli possa dare un nome alle singole componenti del processo di scontro con la persona con la quale non riesce ad andare d'accordo e, in un secondo momento, parlare con lui dei passaggi più carichi di significato che egli avrà esposto con maggior frequenza o intensità emotiva.

Il confronto-scontro tra due individui spesso parte senza l'intenzione di arrivare a ferirsi o di produrre lontananza e delusione. Ognuno ha le sue buone ragioni e le proprie modalità per sforzarsi di andare verso comportamenti costruttivi, ma dopo pochissime battute di scambio le dinamiche complesse già analizzate creano le premesse per esprimere, in un certo senso, il peggio di sé o perlomeno pesanti giudizi e atteggiamenti di rivalsa che non possono portare certo ad un chiarimento. Come se le buone intenzioni non fossero sufficientemente sostenute dalle necessarie competenze comunicative e da quelle solide attitudini alla disponibilità che ci possono far accettare l'altro per quello che è. Un'altra metafora può venirci in

aiuto. **Quel gioco che alla fiera fa muovere in alto un braccio metallico** con il quale è possibile tentare di afferrare un pelouche o qualsiasi altro regalo presente nella teca. Inseriamo la moneta, guidiamo i movimenti della grù, tentiamo di afferrare il premio per poi farlo cadere nella buca. Sarebbe utile domandare ad un cliente che ha più volte tentato di migliorare il proprio rapporto:

“Fai l’elenco delle cose alle quali tieni di più in questa situazione”

“Quale tra queste ti preme maggiormente ?” – “Come mai ?”

“Quali sono i binari sui quali fai muovere il tuo braccio meccanico ? Cosa rende così difficile per te afferrare ciò che vorresti ?”

“Racconta uno di questi momenti ed i sentimenti e i pensieri che hai provato ?”

La consapevolezza delle dinamiche attraversate porterà una certa decantazione al picco delle reazioni conflittuali e l’autoascolto indotto dall’ occasione offerta da questa attivazione potrebbe aprire qualche spiraglio ad una migliore focalizzazione dei problemi vissuti e prima solo subiti.

(1) Frankl V, “Alla ricerca di un significato della vita”, Milano, Mursia 1974, P. 86

(2) Maslow A., “Verso una psicologia dell’essere”, Roma, Astrolabio 1971, P. 49

Empatia e Comprensione dei Significati in Consulenza

Nei consultori di impostazione rogersiana si attua l'affiancamento del cliente attraverso l'ascolto empatico dei suoi vissuti ed attraverso un percorso graduato si cerca di accoglierlo, aiutarlo a mettere a fuoco sia il problema prevalente che sta opprimendo il suo percorso esperienziale, sia la consapevolezza dei suoi atteggiamenti di fondo che corrispondono al suo copione di vita, sia le risorse che egli può attivare per dare una risposta più funzionale ai bisogni che vive come prioritari. Le tre fasi dell'ACCOGLIENZA, della PERSONALIZZAZIONE e dell'ATTIVAZIONE attraverso le quali i vari incontri si susseguono vogliono offrire al cliente un reale incontro con se stesso per identificare l'origine di quelle reazioni personali che lo possono aver spinto ad assumere un'immagine di sé e dei problemi troppo rigida e conflittuale, inducendolo a mettere in atto: forme di svalutazione di se stesso, comportamenti reattivi e fortemente squalificanti ed una visione del proprio futuro minata dall'insoddisfazione e dall'agitazione. Gli strumenti che il consulente può utilizzare come: il DIARIO EMOTIVO, l'IMMERSIONE NEI PROPRI VISSUTI, la PERSONALIZZAZIONE DI UN SINTOMO PSICO-SOMATICO, il BILANCIO DEI COSTI E DEI BENEFICI, la RICERCA DI ALTERNATIVE AI PROPRI COMPORTAMENTI ABITUALI...proposti nel testo **"L'ascolto Costruttivo"** di R.Rossi (1) non sono altro che possibili strade di ampliamento della propria consapevolezza riguardo a cosa significhi per ciascuna persona una determinata esperienza relazionale. In pratica quello che la consulenza si propone è un itinerario che partendo dal problema segnalato, affianchi il cliente nell'aiutarlo a scoprire quali bisogni vitali gli rivelino i sentimenti provati, quali pensieri e giudizi influenzino le sue valutazioni riguardo alle esperienze che sta attraversando, cosa si possa muovere nel profondo della sua personalità da farlo sentire così ferito, deluso o sfiduciato per offrirgli l'occasione di raggiungere una diversa visione di se stesso e dei problemi. Passo dopo passo egli potrà comprendere le ragioni profonde che gli hanno causato quell'esperienza problematica per poi andare alla ricerca di quelle risorse che lo potranno aiutare ad essere in grado di non restare "schiacciato" da quel vissuto così cruciale, ma gli forniranno l'opportunità per dare più energia alla propria DIMENSIONE ADULTA fino ad aumentare la propria dotazione di strumenti di resilienza, che gli consentano cioè una maggiore possibilità di reazione. Avendo avuto bisogno di ricorrere al sostegno terapeutico sia personale, sia per la mia coppia ho sperimentato varie volte come sia energizzante ampliare la propria visione dei problemi, incontrare quella verità su stessi che ti consente di collocare ogni significato nella giusta prospettiva. All'inizio è un'intravedere, poi diviene una speranza e successivamente una fiducia nel poter compiere quei passi che ti consentono di sospendere il giudizio, che ti danno il gusto di reagire con maggiore tolleranza ed, infine, il poter fare un piccolo positivo bilancio di cambiamento di tendenza corrisponde all'operazione algebrica di **cambiare quel segno – con il segno + davanti alle parentesi della tua esistenza** in relazione ai rapporti più significativi. Pur non

avendo ancora svolto il ruolo di consulente ho varie volte esercitato relazioni di aiuto ad amici o genitori di alunni svantaggiati, anche protratte per parecchi mesi e devo dire che questo respiro di apertura suscitato dal semplice vedersi aprire davanti una diversa visione del proprio futuro rappresenta una reale risorsa di cambiamento. Rogers stesso si è posto il problema di misurare la portata terapeutica attribuibile al grado di empatia che chi è deputato all'ascolto è in grado di esercitare. I passi che riporto di seguito vogliono sottolineare ancora una volta la centralità della parola SIGNIFICATO nella formazione del consulente, in quanto essa può essere considerata come il misuratore dell'empatia. Se **l'obiettivo del percorso triennale** che stiamo terminando era renderci maggiormente **capaci di ascolto** (Accoglienza del cliente), di **empatia** (Partecipazione condivisa dei suoi vissuti) e **congruenza** (Accoglienza dei propri vissuti), ritengo che saper partecipare ai vissuti che il cliente ci condivide corrisponda, alla fin fine, a fargli capire che quello che egli ci sta raccontando è importante per noi, **significa tanto** anche per noi !

K. Rogers: "Sono sempre stato colpito dal processo di modificazione che si verifica in una persona nel corso di una relazione terapeutica veramente efficace. Si potrebbe dire in termini molto generali e teorici, che i clienti progrediscono verso l'attualizzazione delle loro potenzialità, abbandonando la rigidità per sostituirla con la flessibilità, progrediscono in direzione di un'avita più autonoma. (...) Ma il problema che mi ha appassionato in questi anni è un altro : "che cosa dà origine ad un tale processo ?" (...) Quali sono allora le condizioni nel cliente, nel terapeuta, nella interazione, che permettono questo tipo di modificazione ?" E questa è la risposta che dà: "...il processo di modificazione è in rapporto con il clima psicologico creato dal terapeuta e non con le sue tecniche, con il suo orientamento terapeutico, con la sua conoscenza scolastica della dinamica della personalità. (...) Si è rivelata decisiva l'empatia profonda e sensibile vissuta e comunicata dal terapeuta" (2)

(1) Rossi R. , "L'ascolto costruttivo", EDB, Bologna, 02

(2) Rogers K., "La terapia centrata sul cliente", Martinelli, Firenze, 94

Diverse le personalità, diversi i vissuti.

Ogni personalità ha le sue ricchezze, le sue zone d'ombra, il proprio modo di sfruttare le energie a disposizione; deve, inoltre, essere considerata non rigidamente, ma come modalità prevalente di approccio alle situazioni ed alle relazioni interpersonali. (*)

PROFILI DELLE NOVE PERSONALITA'

1

IDEALISTA - Impegnato a migliorare se stesso e a creare un mondo di giustizia e di ordine morale. Ha standard morali elevati ed è disposto a sacrificare i propri interessi per salvaguardare i principi in cui crede. Lavora con intensità: è metodico e organizzato. Valuta istintivamente le situazioni, giudicando ciò che è bene o male, ciò che è giusto o sbagliato. Cura i dettagli e ritiene essenziale che le cose siano fatte con precisione. Più spesso introverso che estroverso.

2

AIUTANTE - Estroverso, amabile, affettuoso e altruista. Le parole preferite del suo vocabolario sono: amore e amicizia. Possiede ottime capacità di comunicazione, una spiccata sensibilità nel cogliere i bisogni altrui, una grande disponibilità e generosità nel farsi carico del prossimo. Agisce con spontaneità e calore ed è sicuro di poter gestire le diverse situazioni e difficoltà che richiedono il suo intervento.

3

PROMOTORE - Ha obiettivi chiari e una grande capacità di lavoro. È in grado di portare avanti contemporaneamente molti progetti. Maestro nell'arte della comunicazione, ha grande forza di persuasione, sa vendere le sue idee adattandosi con facilità alle esigenze di chi gli sta intorno. Dinamico, pragmatico, assertivo, cura l'immagine che vuole dare, trasmette sicurezza ed entusiasmo per ciò che fa, sapendo promuovere il lavoro di equipe. Valorizza, in particolare, la competenza e la professionalità.

4

ARTISTA - Più facilmente introverso, è intuitivo e focalizzato sui sentimenti, che egli vive intensamente. Valorizza tutto ciò che è bello ed ha uno spiccato senso estetico (vedi cura della casa e del modo di vestire). Si sente attratto dalla forza del simbolo e si esprime con il linguaggio

dell'arte (poesia, pittura, musica). Privilegia la relazione a due, giocata in intensità e profondità (soprattutto quando la persona amata è distante) più che quella di gruppo. Dentro di se alberga come un vulcano di sentimenti e bisogni, che egli fa fatica ad esprimere adeguatamente. Si rifugia nella fantasia e nell'immaginazione per compensare i momenti di solitudine ed incomprensione. È particolarmente sensibile al tema della mancanza, del dolore e della morte.

5

OSSERVATORE - Dà grande valore alla conoscenza, sentendosi stimolato da tutto ciò che allarga il suo sapere. Ha una propensione particolare per l'analisi e la sintesi, è affascinato da nuovi sistemi e teorie. È percettivo, logico e originale nel suo modo di valutare la realtà. Ama la libertà e l'indipendenza, non vuole essere al centro dell'attenzione, evita il protagonismo, vivendo bene da solo. È di ampie vedute, lungimirante e sa dare un valido contributo al progresso della scienza. Possiede una curiosità innata e un sottile e arguto senso dell'umorismo.

6

COLLABORATORE - Si distingue per il suo forte senso di fedeltà e responsabilità rispetto ai valori dei diversi gruppi cui appartiene (famiglia, chiesa, stato, partito, associazione ecc.). È costante nel portare avanti gli impegni presi, e su di lui si può fare affidamento. Ha bisogno di conoscere le aspettative altrui, avere chiare linee di comportamento cui conformarsi e, così, agire con più sicurezza. Generalmente fedele all'autorità costituita, ama la tradizione, temendo l'avventura e l'innovazione.

7

OTTIMISTA - Presenta un perenne stato di vitalità, di gioia e di energia, che lo rende particolarmente simpatico e attraente. È estroverso, creativo e aperto a tutte le opportunità eccitanti che la vita offre: viaggi, feste, canti, buona tavola ecc. Ha molti interessi e sa essere l'anima della compagnia. Costantemente proiettato verso il futuro, è convinto delle illimitate possibilità della vita. Ha bisogno di stimoli costanti, è flessibile e conserva l'innocenza del bambino, possedendo il dono dello stupore e dell'ottimismo. Accentua costantemente la parte positiva della vita, sapendo sdrammatizzare le situazioni.

8

CAPO - Forte - ma non complicato - realista e orientato all'azione e al lavoro. Ha opinioni chiare e ben radicate sulle cose. Lotta per i valori in cui crede, va diritto all'obiettivo, sapendo confrontare i

suoi interlocutori. Sa assumere il ruolo di leader e non teme di confrontare l'autorità. Ha un forte senso della giustizia e si batte per proteggere i più deboli. È concreto, passionale e deciso. Ha un grande bisogno di controllare tutto ciò che lo circonda: cose e persone. Ama le sfide e le situazioni difficili, apprezzando le persone che sanno lottare senza tirarsi indietro.

9

PACIFICATORE - Calmo e amichevole, è portatore di una bontà, semplicità e amabilità naturali. Ha un'immagine modesta di sé ed è paziente e tollerante con il prossimo. Non è portato a criticare o a giudicare le persone, ma cerca piuttosto di riportare riconciliazione e pace dove c'è tensione e conflitto. È metodico e tenace nel portare avanti il proprio compito, prediligendo le cose abitudinarie e la routine. Portato all'obiettività e all'equilibrio, cerca la mediazione e promuove l'armonia tra le parti. Ha una forte capacità di sopportazione e sa adeguarsi alle situazioni e convivere bene con il silenzio.

Le 9 personalità e le loro zone d'ombra

1

Pignoleria, perfezionismo, critica eccessiva, senso di colpa, insoddisfazione e frustrazione dinanzi a ciò che non corrisponde alle sue attese. Forte senso del "dovere", moralismo, intolleranza e rigidità.

2

Invadenza nella vita altrui, tendenza a manipolare gli altri, atteggiamento possessivo, "complesso del salvatore", paura del rifiuto, timore del vuoto e della solitudine, tendenza a dare consigli, ricorso alla vendetta se non si sente apprezzato per quanto fa.

3

Eccessiva dedizione al lavoro, accentuata importanza data al ruolo e al successo a scapito dei sentimenti e dei bisogni personali. Competitivo, stacanovista e arrivista. Manipola le persone per conseguire i propri obiettivi mentendo o tacendo la verità.

4

Portato ad avvertire un senso di incomprendimento e di incomunicabilità. Esaltazione del passato e conseguente squalifica del presente, insoddisfazione cronica, difficoltà ad accettare il distacco, incapacità di guarire le ferite, tendenza a trasformare ogni situazione in tragedia. Si lascia travolgere dai propri sentimenti.

- 5** Difficoltà ad esprimere i sentimenti, a lasciarsi coinvolgere emotivamente e a vivere le situazioni di intimità. Appare freddo, indifferente e distaccato: è come se chiudesse fuori da se la realtà (cose e persone). Eccessiva preoccupazione rispetto a possibili sorprese: di qui la sua ossessione di sapere tutto prima di esporsi a qualsiasi rischio
- 6** Eccessiva dipendenza dagli altri, scrupoloso attaccamento alle convenzioni, critica e condanna di chi trasgredisce le regole, difficoltà ad accettare l'ambiguità, paura di sbagliare e di dare una cattiva immagine di se, incapacità di dire "no", indecisione cronica e dubbio sistematico.
- 7** Superficiale, impulsivo ed edonista, fugge dalla sofferenza attuando la strategia della distrazione o ricorrendo a giustificazioni opportuniste (razionalizzazione e conseguente facilità all'auto-assoluzione). Difficoltà ad empatizzare con chi vive situazioni di sofferenza e di negatività. Ricorso al sogno e alla fantasia come fuga da una realtà frustrante. Mancanza di perseveranza, di impegno e di autodisciplina.
- 8** Aggressivo e arrogante, formula giudizi immediati sulle situazioni e sulle persone prima ancora di conoscerle a fondo, intollerante verso chi cambia bandiera, vendicativo, nasconde la propria debolezza, trascura i sentimenti più delicati, controlla eccessivamente le situazioni e tende a dominare le persone, atteggiandosi a uno che non ha bisogno degli altri.
- 9** Difficoltà a dire di "no". Fugge il conflitto o lo minimizza. È portato a reprimere i sentimenti, soprattutto la collera, ha bisogno di essere sollecitato dall'esterno per agire. Portato a svalutarsi e a rimandare a domani quello che può fare oggi. Ha difficoltà a focalizzare l'attenzione e a incanalare le proprie energie.

(*) La descrizione dei 9 profili è tratta da "Sentieri verso la libertà" di A. Pangrazzi e dai vari corsi dell'Associazione "Ennegrammaltalia" frequentati al cui sito rimando.

L'aver descritto le caratteristiche corrispondenti alle 9 possibili personalità di appartenenza non vuol indurre ad un approccio di impostazione psico-interpretativa, nel senso di inquadrare ciascun possibile cliente all'interno di una delle tipologie, vuole, piuttosto offrire una ulteriore chiave di lettura a chi leggerà questa tesi affinché possa considerare il proprio approccio relazionale come influenzato dal suo personale modo di reagire alle diverse situazioni comunicative. L'appartenere cioè ad un profilo piuttosto che ad un altro implica l'attivazione privilegiata di tutto un sistema di reazioni emotive, mentali e viscerali

che quasi mai sono bilanciate tra di loro, ma tendono a privilegiare l'uno o l'altro dei centri di energia. Una modalità a mio avviso paragonabile a quanto ci propone l'Analisi Transazionale. Nel mio caso, per esempio, l'aver sperimentato di essere un'idealista viscerale mi ha chiarito come mai io provassi così rapidamente rabbia nelle situazioni che giudicavo incoerenti o come io sia così pressante nel provare intransigenza anche di fronte alla minima irregolarità, ritrovandomi a disperdere tantissime energie nel cercare di tenere sotto controllo i comportamenti dell'intera popolazione scolastica degli istituti nei quali lavoro come insegnante. Nel caso di mia moglie invece, che appartiene alla tipologia dell'Aiutante noto la sua grande dipendenza dal consenso degli altri e le difficoltà ad ammettere pareri diversi dal proprio a causa della propensione all'essere orgogliosa tipica del suo profilo. La storia delle nostre relazioni educative ha plasmato in noi l'IO GENITORE, l' IO ADULTO e l' IO BAMBINO, strutturando delle vie preferenziali di utilizzo delle nostre energie, rendendoci esperti di particolari modalità di transazione-comunicazione che hanno definito quello che viene chiamato "Copione di Vita". Analogamente penso sia essere utile conoscere come mente, emotività e visceralità (i nostri tre centri di energia) possano orientare le nostre propensioni, aspettative e fragilità, in base a ciò che la ricerca enneagrammatica ha delineato nel corso di quasi 100 anni di cammino.

In pratica l'esperienza dell'Enneagramma offre al consulente ulteriori elementi di conoscenza di se stesso in modo da fargli comprendere quale sia la sua prevalente modalità di approccio alle situazioni ed alle relazioni. "La tua migliore qualità può diventare la tua gabbia" afferma un antico motto dei monaci Sufi ed io sono un idealista viscerale che tende ai grandi voli, non ammette di sbagliare e non accetta le sconfitte o le imperfezioni. Diventare maggiormente consapevole di cosa circoli dentro di me nei casi nei quali commetto un errore: non me lo perdono, vengo colto da stupore e da un rimuginio prolungato che arriva a provocare degli strascichi sul mio umore, tendo ad isolarmi nei miei pensieri, vorrei assolutamente rimediare anche se non è possibile, diventando meno tollerante e più reattivo nella relazione con gli altri in genere. Questo quadro di risonanze mi porta confusione mentale, tendenza alla svalutazione di me stesso in un modo abbastanza pesante. Mi sembra di essere bloccato da pensieri e giudizi negativi : "Non doveva succedere ! Vedi come sei orgoglioso?... Tutti possono sbagliare, ma tu, quando lo fai, ne fai una tragedia". E' evidente in questo quadro come agisca dentro di me la **distorsione cognitiva** del "TUTTO O NULLA" alimentata dal "SII PERFETTO" che ritrovo in dissonanza con il ruolo del consulente che deve affiancare senza aspettative di perfezionismo, di soluzione ideale ed affrettata dei problemi presentati dal cliente. Uno dei punti vincolanti esposti dalla Bartolini è che l'obiettivo della consulenza è il recupero dell'individuo a se stesso, che sicuramente richiede, da parte del consulente, la capacità di adattarsi a successi ed insuccessi, ad accelerazioni e rallentamenti, a contributi che non necessariamente siano risolutivi. Se la mia validità dipende dall'essere privo di fallibilità non ci sono le giuste premesse per un'accoglienza reale e completa dell'individualità e dei vissuti di qualsiasi cliente e ciò può facilmente alimentare la difficoltà di sospendere i giudizi sulle imperfezioni del cliente stesso. Mi pare di avere incontrato un ulteriore

aspetto da tenere presente per un percorso di auto-ascolto necessario a vivere più apertamente le relazioni in genere ed il compito di consulente in particolare. Ciò che mi fa impantanare nella “Palude delle paure” è il timore di non valere, di non essere utile, di non contare... E quando incarni questi bisogni in modo troppo pressante non puoi che difettare nella capacità di ascolto, in quanto tendi a mantenere il controllo della situazione cercando intuizioni risolutive che sono delle scorciatoie per la soluzione dei problemi del cliente, ma, quasi sicuramente, delle occasioni per perdere il contatto con i suoi vissuti e per imprimere una sorta di accelerazione prematura, per la quale non sussistono ancora le condizioni più adatte.

(1) La descrizione dei 9 profili è tratta da **“Sentieri verso la libertà”** di A. Pangrazzi e dai 7 corsi dell’Associazione **“Ennegrammaltalia”** da me frequentati, al cui sito rimando.

Cosa significa rispettare se stessi...

Mi sono chiesto cosa significa rispettare se stessi.

Decine, centinaia di volte facciamo esperienza di cosa sia il *rispetto* nelle nostre giornate. Quando apriamo con cura la custodia di un CD, quando infiliamo la chiave nella serratura per entrare in casa nostra o quando stendiamo la tovaglia sul tavolo... Se vogliamo utilizzare una cosa, dobbiamo conoscerne la natura e il funzionamento, altrimenti?...Rischiamo di romperla, di diventare impacciati, inefficienti, goffi.

Riguardo al rispetto di noi stessi penso funzioni allo stesso modo.

Se vogliamo rispettarci dobbiamo conoscere come siamo fatti nelle nostre tre dimensioni fondamentali (Cuore-Corpo-Mente). E' la "conditio sine qua non" al raggiungimento del benessere.

Il corpo ci parla 24 ore su 24 della sua/nostra esigenza di essere rispettato, attraverso il sonno, il tono muscolare, la regolarità dei nostri atti respiratori, le variazioni della pressione sanguinea, il livello di ansia...

Se non fosse così non avrebbero ragione di esistere tutte le forme di cura del corpo dal Fitness allo Yoga, dalla pratica sportiva alle scuole di ballo, dai centri benessere al Training autogeno.

Le dipendenze stesse sono una conferma di questo bisogno imprescindibile. Ho bisogno di calmarmi: fumo o mangio in continuazione...Voglio essere su: mi carico con la musica, bevo caffè o assumo sostanze...Ahimè!

Quello che chiamiamo **cuore** è la cassa di risonanza delle emozioni che proviamo, a decine nella nostra giornata ed è il secondo indicatore del nostro benessere psico-fisico, esso risuona diversamente in base a chi ci sta vicino, al compito che dobbiamo svolgere, ai ricordi che ci attraversano, ai bilanci o alle previsioni che operiamo, ai messaggi verbali e non verbali che ci provengono dalle persone con le quali interagiamo e tanto più queste sono significative per noi, tanto maggiore sarà la loro intensità evocativa.

Le emozioni negative ci mettono in allerta. Ci dicono che uno dei nostri bisogni basilari (Essere Amato, Essere Valido, Essere Rispettato o Essere Libero) è stato frustrato. Le emozioni positive ci confermano, ci danno energia, ci riavvicinano al bello, alla voglia di vivere. Entrambe queste tipologie ci parlano della distanza che ci divide dal raggiungere l'armonia: il fine della nostra esistenza.

La nostra **mente** tiene sotto controllo il mondo interno monitorandolo in continuazione; valuta, opera bilanci e previsioni, calcola le probabilità di successo dei nostri orientamenti. Controlla, inoltre, la coerenza dei nostri comportamenti rispetto alle esperienze precedenti e rispetto al progetto complessivo che abbiamo dentro di noi. Contiene dentro di sé le nostre scale di valore e in base a queste esprime giudizi su noi stessi, sull'andamento delle cose e su chi ci sta di fronte. E' la sede della memoria dei vissuti pregressi e ci ripropone le sue rielaborazioni, facendoci rivivere, a volte i momenti di conflitto, come su un palcoscenico nel quale noi stessi copriamo contemporaneamente i ruoli di giudice, avvocato, parte lesa o giustiziere.

Queste nostre tre dimensioni hanno una tale ricchezza, complessità e profondità da non essere ancora state esplorate completamente nonostante l'impegno profuso da tutte le facoltà psico-neuro-fisiologiche esistenti.

Ciò che è sottolineare è **l'interdipendenza** che esiste tra queste tre espressioni dell'essere umano.

Al nostro interno convivono, interagiscono e si influenzano reciprocamente: pensieri, emozioni e reazioni organiche in modo quasi simultaneo e con una ciclicità ripetitiva che la psicologia chiama personalità, il nostro precipuo modo di reagire alle situazioni, ai rapporti e ai segnali che il nostro corpo ci invia.

Ciò che succede ai piani più bassi della nostra psiche influenza anche i nostri pensieri: un conflitto relazionale si scarica sul nostro tono muscolare e sulla regolarità di respirazione e battito cardiaco, ad esempio. Se ascoltiamo una musica possiamo ritrovare la calma o la carica giusta. Alcune pratiche di autocontrollo o di yoga possono portare cambiamenti respiratori, muscolari o pressori. E via di seguito.

G.Perna parla dei mutamenti fisiologici legati agli stati emozionali, nel testo "Le emozioni della mente", per mettere in luce quei processi neuro-biologici.

Ma già A. Damasio ne "L'errore di Cartesio" e "Alla ricerca di Spinoza" aveva identificato le vie somato-sensitive come le strade neurologiche dell'emozionalità.

E. Soresi ne "Il cervello anarchico" chiarisce come le reazioni psico-somatiche siano un segnale che il cervello mette in atto per riportare l'organismo all'omeostasi.

Già P. Vayer aveva parlato del tono muscolare (la Funzione Tonica) come la risultante sia dei fattori fisiologici che relazionali e la mia esperienza di insegnante di Educazione Fisica mi ha confermato spessissimo questo dato: iperattivi e ipotoni non hanno una coordinazione ottimale, il loro approccio al gioco e alla motricità in genere è alterato da un a-priori esperienziale collegato al vissuto precedente.

Questa simultaneità delle tre dimensioni considerate condiziona le nostre modalità di rapporto come *se il nostro stile relazionale funzionasse come un flipper*, caratterizzato da scambi veloci, reattività agli impulsi, rimbalzi, barriere che si alzano o si abbassano...E noi a giocare, cercando un controllo improbabile.

Un'altra immagine che potrebbe chiarire questa tripla dimensione è quella di un traghetto che per poter navigare e raggiungere il porto deve sfruttare e gestire la forza del motore, seguire la guida degli ufficiali che tengono in considerazione correnti, vento e informazioni radar ed avere un buon equipaggio che abbia sistemato in sicurezza il carico, si occupi dei passeggeri e faccia funzionare ogni reparto durante l'intera traversata.

In seguito alla malattia mentale di una delle mie tre figlie (per fortuna, curata nell'arco di 18 mesi) ho approfondito lo studio di queste dinamiche tentando una sintesi dei miei percorsi formativi (Corso biennale per insegnanti di sostegno, biennio di filosofia nei domenicani, Diploma ISEF, 11 esami di pedagogia, docenza in due corsi biennali di specializzazione con 11 tesi su motricità e handicap, Corsi sulla personalità e sulla relazione di coppia, paternità, osservazione di migliaia di alunni nel gioco e nell'attività motoria, referenza nella prevenzione del disagio scolastico, ecc.) e vorrei dire attraverso una banale verità:

solo se stiamo bene riusciamo a voler bene.

Nonostante tutti i corsi fatti, le catechesi, la preghiera, la meditazione della Parola di Dio...quando tra me e Claudia non funziona la relazione, non funziona neanche il resto: non va bene lo stato d'animo, non sto bene fisicamente, sono meno disponibile agli altri.

E' come se queste tre dimensioni fossero talmente impastate assieme da non riconoscere dove finisca l'una e dove inizi l'altra; come in un impasto per il pane non puoi più distinguere farina, acqua, lievito e sale. D'altra parte è logico: noi siamo un'unica persona.

Se poi pensiamo che il Padre eterno ci ha fatti così, diventa ovvio dedicare tempo, interesse, denaro, ricerca... alla conoscenza di noi stessi; perché sapendo come funzioniamo possiamo essere anche più utili agli altri, entrando in confidenza con questa nostra natura per rispettarla, per viverla ecologicamente, in armonia.

- (1) Per un approfondimento di queste tematiche rimando alla sezione "Vivere in Armonia" del sito "COMITATO VIVERE INSIEME" nel quale ho raccolto quanto a mia disposizione relativamente alle tematiche: a- in **Armonia con se stessi** (Corpo-Mente-Emotività); b- **Nei momenti difficili** (Contrasti-Panico-Lutto); c- **Condividendo Ideali** (Progetti-Poesia-Musica); d- **Con la natura** (Link alle associazioni di volontariato di Pontelagoscuro).

Quello che credo, in conclusione.

Quello che credo e che mi pare sia supportato da validi e autorevoli autori è che il **Significato** possa essere **come la Via** che può condurci a ritrovare il bandolo della matassa dei nostri vissuti, attraverso numerose possibili strade: dai sentimenti ai bisogni, dagli scontri alla ricerca di rispetto, dalla conoscenza della nostra complessa natura ai fondamenti dei valori che ricerchiamo, dalle scuole psicologiche alla volontà di una vita sana. E l'esperienza della consulenza possa essere un itinerario che attraverso l'attenzione, l'empatia e l'ascolto possa condurre al ritrovamento delle risorse per un superamento dei conflitti interiori.

Quello che credo è che il **Significato** sia **come il legame** che abbiamo **con la Verità** nel senso di un inquietudine di fondo che ci rimanda alla necessità di un rispetto di tutta intera la nostra personalità e non solo di un dibatterci alla ricerca di una soddisfazione parziale dei nostri impulsi. I rimbalzi che sopportiamo per correggere la rotta che stiamo seguendo non sono altro che un richiamo a conformarci a ciò che è meglio per noi, come sfidati in un continuo gioco di apprendimento, crescita e ripartenza.

Quello che credo è che **la profondità del Significato** sia come **la vita** alla quale aspiriamo desiderando di gustare in modo pieno, senza incrinature e senza imperfezioni, ma che spesso ci svela la distanza che esiste tra i sogni che abbiamo e ciò che possiamo realmente assaporare. E quante volte ci succede che alla ricerca di quel qualcosa in più ci concentriamo tanto su quello che non va da diventare vittime delle nostre stesse pretese ed intransigenze? Iniziamo a processare, a cercare le cause, a combattere le incoerenze. Smontiamo e rimontiamo il nostro passato o fuggiamo da esso, condizionati come siamo dalla ricerca di una diagnosi, di un trauma infantile, di una fragilità ereditaria, di una predisposizione familiare. E' Frankl che auspica il passaggio dalla psicologia del profondo, alla psicologia delle altezze, dei valori, degli obiettivi. "In realtà l'esistenza umana si proietta sempre al di là di se stessa, si rivolge sempre ad un significato. In tale prospettiva, l'uomo deve agire nella sua esistenza non per raggiungere il piacere (ciò di cui l'uomo ha bisogno non è il piacere in se stesso, bensì una ragione per essere felice) o la potenza, e neppure la

realizzazione di se stesso: **piuttosto** per conseguire **una pienezza di significato**".
(cit., pag. 115)

Il punto cruciale può essere la difficoltà di percorrere questo viaggio che dobbiamo intraprendere dentro noi stessi, per accoglierci nei nostri limiti, per ammettere che siamo spesso utilitaristi nel restare abbarbicati ad antichi copioni o troppo dipendenti dalla nostra sfera emotiva o mentale o corporea, mentre la rilettura del nostro passato potrebbe chiarirci quali siano le porte alle quali abbiamo già bussato troppe volte senza riuscire a farle aprire e l'aspirazione verso i nostri ideali potrebbe farci ritrovare la rotta per riportare armonia nella nostra esistenza. La relazione di aiuto che il rapporto di consulenza instaura è un'ottima opportunità di far raggiungere sia al cliente che al consulente queste consapevolezze.

Bibliografia

- Benasayag M.- Schmit G.**(08), "L'epoca delle passioni tristi", Feltrinelli, Milano
- Berne E.** (06), "A che gioco giochiamo", RCS, Milano
- Carkhuff R.** (89), "L'arte di aiutare", Erickson, Trento
- Chapman G.** (02), "I 5 linguaggi dell'amore" Ellenici, Torino.-
- Goleman D.** (96), "Intelligenza emotiva", Rizzoli, Milano
- Damasio A.** (03), "Alla ricerca di Spinoza", Adelphi, Milano
- Di Pietro M.** (92), "L'educazione razionale-emotiva", Erickson, Trento
- Frankl V. E.** (74), "Alla ricerca di un significato nella vita", Mursia, Milano
- Gendlin E.** (01), "Focusing-Interrogare il corpo per cambiare la psiche", Astrolabio, Roma
- Glasser W.** (98), "Puoi scegliere", Editori Associati, Milano
- Lombardo P.** (06), "Impariamo ad amare- La maturità psicoaffettiva", Vitanuova, Verona
- Marcoli A.**(03), "Passaggi di vita", Mondadori, Milano
- Maslow A.** (71), "Verso una psicologia dell'essere", Ubaldini, Roma
- Muriel- James** (97), "Nati per vincere", S.Paolo, Torino
- Perna G.** (04), "Le emozioni della mente", San Paolo, Cinisello Balsamo
- Poletti-Dobbs** (05), "I segreti dell'autostima", Il punto d'incontro, Vicenza
- Rogers C.** (94), "La terapia centrata sul cliente", Ed. Psycho di Martinelli, Firenze
- Rossi R.** (04), "Piccoli genitori grandi figli", EDB, Bologna
- Rossi R.** (02), "L'ascolto costruttivo", EDB, Bologna
- Pangrazzi A.**(97), *Sentieri verso la libertà. L'enneagramma come teoria della personalità*, San Paolo, Torino
- Patfoort P.** (01), "Io voglio, tu non vuoi. Manuale di educazione non-violenta", EGA, Torino,
- Schiff J.L.** (80) "Analisi Transazionale e cura delle psicosi", Astrolabio, Roma
- Soresi E.** (06), "Il cervello anarchico", UTET, Torino
- Ury W.** (07), "Il no positivo", Corbaccio, Milano

Watzlawick P. (97), "Istruzioni per rendersi infelici", Feltrinelli, Milano