

IL COUNSELLING

La relazione di aiuto

(a cura di Sonia Angelisi)

La relazione di aiuto: cos'è e a cosa serve

L'etimologia del termine **relazione** è il verbo latino *refero-refertrelatum- referre* che è traducibile in: riferire, restituire, riportare.

Sono tutti verbi che sottintendono un rapporto tra due persone che si realizza attraverso qualcosa che li vincola. Affinché ciò accada è necessario che ci sia un'interazione tra i soggetti coinvolti.

Ecco perché il concetto di relazione è associato a quello di **rapporto, interazione**.

Per meglio comprenderlo possiamo fare riferimento alla spiegazione data da Cellentani. Questi parla di due principi, quello dell'**identità** e quello della **differenza**.

Un soggetto (un **Ego**) entra in relazione con altri soggetti (**Alter ego**). Ego e Alter ego sono differenti tra loro. Attraverso tale relazione riescono a dare senso alla propria esperienza.

L'identità di un soggetto si costituisce a partire da una differenza che si determina attraverso l'interazione con gli altri. **La relazione, diviene principio di identità e di senso, un'esperienza** dove i due soggetti, Ego e Alter-ego, all'interno del loro rapporto possono ri-conoscersi (**principio dell'identità**), per poi differenziarsi (**principio della differenza**) e definirsi come reciproche specificità.

Cosa intendiamo per relazione d'aiuto?

La relazione di aiuto è intesa come il mezzo attraverso cui si dipana il processo che

favorisce lo sviluppo della persona e la soluzione dei suoi problemi. La relazione non può intendersi esclusivamente come legame, ma è necessario interpretarla come **processo**.

«L'instaurarsi di un rapporto tra operatore e utente è il presupposto affinché si attivi in senso bidirezionale un continuo processo di interazione tra le parti».

Ogni relazione di aiuto deve essere fondata sul rapporto di fiducia. Tale principio produce una relazione **costruttiva ed efficace**. L'individuo è l'attore ed il **promotore del cambiamento**. È lui che, opportunamente direzionato ed orientato, interviene direttamente nella soluzione delle proprie difficoltà. In una relazione di aiuto dunque, il professionista **NON DEVE DIRE** all'utente cosa fare o sostituirsi ad esso, ma **supportarlo nel comprendere il suo disagio**. Il professionista deve far emergere gli strumenti dell'utente, così facendo quest'ultimo scoprirà le proprie risorse e riuscirà a prendere da solo le proprie decisioni. Sarà **autonomo e responsabile** nell'effettuare le sue scelte. L'operatore metterà dunque a disposizione la propria esperienza e la propria formazione. Eventualmente deciderà di coinvolgere la rete familiare dell'individuo, in quanto qualità e risorsa con cui costruire un **progetto di aiuto**.

Tutto ciò verrà svolto in una logica di bilanciamento tra le parti.

L'operatore sarà **accogliente**, farà emergere gli strumenti dell'assistito, le sue **potenzialità**, le sue **risorse**. Insieme si definirà un percorso di aiuto con la persona. La relazione che si stabilirà sarà frutto di una **responsabilità condivisa**.

L'intervento di aiuto si sviluppa in due momenti distinti ma legati tra loro:

- 1) **L'esame delle capacità**, competenze ed abilità emotivo-affettive, sociali, comportamentali, cognitive dell'utente utili alla soluzione dei suoi problemi.
- 2) **L'attivazione di un processo di crescita** e cambiamento dell'individuo che prende autonomamente le sue decisioni e fa le sue scelte giungendo ad una personale soluzione delle sue difficoltà.

Gli atteggiamenti facilitanti la relazione

L'operatore ha il compito di guidare l'interazione. Egli deve creare un clima di **sicurezza** e di **fiducia**. Tali elementi difatti sono necessari per il coinvolgimento e la motivazione della persona, come per la negoziazione degli obiettivi dell' intervento di aiuto. C. Rogers ,padre del counseling, aveva individuato una triade di atteggiamenti fondamentali e facilitanti perché si creino rapporti e processi interpersonali costruttivi e si realizzi un processo d' aiuto.

- 1) **Genuinità** (autenticità e congruenza)
- 2) **Considerazione positiva incondizionata** (sincero interesse)
- 3) **Empatia** (comprensione empatica)

AUTENTICITA'

È necessario essere autentici nel corso del processo di aiuto. Ciò significa essere onesti, spontanei, sinceri **senza porsi nel ruolo dell'esperto al di sopra di tutto e tutti**. L'utente deve comprendere di avere accanto una persona leale ed onesta nell'agire, una persona onesta e trasparente di cui potersi fidare.

Solo così sarà possibile costruire una relazione autentica, produttiva ed onesta.

SINCERO INTERESSE

L'operatore deve avere un sincero interesse nell'accogliere la richiesta di aiuto da parte dell'utente. Il professionista accoglie la persona che richiede aiuto **senza alcuna riserva e/o pregiudizio**. Non deve interessare ciò che pensa, ciò che dice ma **unicamente la sua volontà di cambiamento**. L'operatore deve orientare l'utente nel suo processo di evoluzione e mutamento senza giudicarlo, colpevolizzarlo o denigrarlo per taluni condotte da lui eseguite.

“L' helper deve comunicare al suo cliente il profondo e sincero interesse per lui come persona con potenzialità umane, un interesse non contaminato da un giudizio sulle idee, sui sentimenti o sul comportamento del paziente”.

La persona è accettata, indipendentemente da ciò che pensa, fa o dice, solo per quello che è e per la sua motivazione a cambiare. Il concetto rispecchia pienamente uno dei principi del servizio sociale: quello dell'**accettazione**.

EMPATIA

La capacità di porsi in maniera immediata nello stato d'animo o nella situazione di un'altra persona. La capacità di comprendere a pieno lo stato d'animo altrui, sia per ciò che riguarda le sensazioni di gioia che di dolore. Empatia letteralmente significa "*sentire dentro*", "*mettersi nei panni dell'altro*". L'empatia è una capacità che fa parte dell'esperienza umana ed animale. Il processo di aiuto ha come fine quello di aiutare gli individui, la comunità o il gruppo a risolvere ciò che loro vivono come un problema, aiutandoli a comprendere meglio la loro situazione, a riscoprire i loro strumenti e le loro risorse, attraverso cui possono trovare soluzioni adeguate.

ELEMENTI FONDAMENTALI DEL PROCESSO DI AIUTO:

- I protagonisti (operatore e cliente)
- I tempi (solitamente non imposti e non predefiniti)
- Gli spazi (accoglienti e informali)
- I contenuti (espressi con chiarezza e, all'occorrenza riformulati)
- Le tecniche finalizzate

Fasi metodologiche del processo di aiuto

- **analisi del problema**
- valutazione e **definizione degli obiettivi**
- elaborazione del **piano di intervento**
- **realizzazione e verifica**

Il percorso di aiuto può essere rappresentato come una sequenza di *fasi*, una successione di tappe, non in sequenza lineare, ma inserite in un **processo a "spirale"**.

Fasi operative nello specifico:

- 1) Analisi relazionale della domanda- Esplorazione
- 2) Valutazione della domanda
- 3) La presa in carico
- 4) Valutazione psicosociale
- 5) Fase collaborativa
- 6) Valutazione degli interventi
- 7) Valutazione conclusiva

LA COMUNICAZIONE

La comunicazione è una componente essenziale del counseling su cui porre particolare attenzione. Distinguiamo la comunicazione in: verbale, paraverbale, non verbale.

COMUNICAZIONE VERBALE

Il contenuto: quando parliamo il nostro intento è quello di comunicare idee, descrivere emozioni, stati d'animo, per riflettere e argomentare. Sceglieremo le parole da utilizzare in base alla situazione in cui ci troveremo, in relazione al nostro ruolo in quella data situazione e in base a ciò che vogliamo raggiungere. L'oggetto o il contenuto del discorso variano molto; può essere intimo o impersonale, semplice o astratto, informale o tecnico.

GLI ELEMENTI DELLA COMUNICAZIONE VERBALE:

- Emittente,
- messaggio,
- destinatario,

- codice,
- contesto,
- referente,
- canale.

COMUNICAZIONE PARAVERBALE

Si riferisce al *modo* in cui qualcosa viene detto. Si considera perciò il tono, la velocità, il timbro vocale, il volume, ecc. della voce. Nella scrittura, ad esempio, possiamo pensare all'uso della punteggiatura, capace di infondere un certo ritmo a quello che si legge. Il paraverbale è dunque quell'area della **comunicazione** che si riferisce al linguaggio; in particolare non riguarda quello che dici ma il **modo in cui lo dici**. Assumere maggior consapevolezza e controllo di questi elementi renderà il tuo modo di comunicare più **persuasivo, carismatico e interessante**.

COMPONENTI PARALINGUISTICI:

- Tono,
- timbro,
- volume,
- ritmo,
- pausa.

COMUNICAZIONE NON VERBALE

Nelle interazioni comunicative non si utilizzano solo le parole, ma anche gesti, posture corporali, movimenti, distanze, risate, sospiri, sbadigli. Inoltre si ricorre spesso ad alcuni aspetti più sottili, come errori linguistici, pause e intonazione per esprimere meglio sentimenti o sfumature. Gli studi sulla comunicazione hanno dimostrato che di tutte le informazioni che si trasmettono in un atto di comunicazione

abituale solo il 10% passa attraverso il contenuto verbale e il restante 90% è informazione trasmessa in modo non verbale, tanto attraverso componenti paralinguistici o vocali (40%) come attraverso aspetti fisici (50%).

Le funzioni che svolgono i messaggi non verbali sono varie:

- Enfatizzare il messaggio verbale
- Ripetere il messaggio verbale
- Sostituire il messaggio verbale
- Mostrare atteggiamenti di base al destinatario e regolare la comunicazione.
- Contraddire o distorcere il messaggio verbale, e quando questo accade, l'interlocutore si affida al messaggio non verbale.
- I sentimenti, i comportamenti e i messaggi vengono comunicati non solo attraverso le parole che vengono dette da una persona ma anche i suoi gesti, le posture e il tono di voce trasmettono in maniera indiretta la sua opinione e i sentimenti, vale a dire attraverso il linguaggio non verbale.
- Tramite questa si trasmette felicità, timore, sorpresa, rabbia, ecc.
- Anche la postura è un mezzo di comunicazione non verbale. Una postura eretta, verticale, normalmente indica che la persona ha un buon concetto di se stessa e un equilibrio interiore. Allo stesso modo la tristezza e la depressione sono solite far sì che la persona si ingobbisca, e non è raro vedere una persona depressa sprofondata in una seggiola, o camminare trascinando i piedi e con la testa bassa e le spalle in avanti. Anche il modo in cui uno si presenta ha un significato riguardo al benessere dell'individuo e per quanto riguarda i gesti, ad esempio, abbassare lo sguardo o uno sguardo sfuggivo indica il desiderio di evitare un tema in una comunicazione.

STORIA DEL COUNSELING

È con Frank Parsons nel 1908 che per la prima volta si utilizza il termine counseling per riferirsi a quella attività rivolta a problemi **sociali o psicologici**.

Nel counseling fondamentale è il **dialogo Io-Tu**, l'impegno del singolo, la responsabilità, il bisogno di riportare il soggetto al centro proprio modo di individuare le potenzialità di autodeterminazione, sviluppo e cambiamento.

Questo approccio si sviluppa grazie soprattutto a **Carl R. Rogers** e Rollo May. Rogers diede un contributo essenziale alla definizione scientifica e pratica di questa attività superando i modelli della psicoterapia e psicanalisi classiche. Creò la **terapia centrata sul cliente** o terapia non direttiva. Da questa si ispireranno l'analisi transazionale, la Gestalt e la relazione d'aiuto di Carkhuff, mentre Gerard Egan definì la struttura dentro cui il counselor potesse lavorare con il cliente in modo coerente e sistematico (vedi meccanismi d'azione). A partire dal 1963 si assiste lentamente al passaggio da un modello centrato sulla malattia a uno orientato alla salute dell'individuo, conducendo negli anni Settanta allo sviluppo della cosiddetta **“psicologia del benessere”**, fondata su una concezione evolutiva e sostanzialmente positiva dell'essere umano.

È solo alla fine degli anni '50 comunque che il counselor come professione arriva in Europa. Il counseling all'epoca viene utilizzato principalmente all'interno di ambulatori e consultori, anche se già fin dagli anni Venti e Trenta se ne trovavano esempi nel sistema della pubblica istruzione e del volontariato. Negli anni Settanta nascono le prime associazioni per la gestione della professione: nel 1971 viene istituito a Londra lo Standing Council for the Advancement of Counseling (SCAC), che riunisce organizzazioni di volontariato, enti statali e organizzazioni professionali in una sorta di forum per la condivisione di informazioni e contatti.

Nel giro di pochi anni viene pubblicato un primo elenco di servizi locali e documenti con le norme etiche sul counseling e nel 1976 lo SCAC si trasforma in British Association for Counseling (BAC), introducendo criteri di formazione e accreditamento per rendere il counseling sempre più professionale. Nel 2000 la BAC è diventata BACP (British Association for Counseling and Psychotherapy). Nel 1994 nasce la European Association for Counseling (AEC), con l'intento di favorire un ulteriore sviluppo del counseling in Europa.

In Italia l'avvento del counseling lo si ha con i consultori cattolici e municipali soprattutto come aiuto alla famiglia. Nell'accezione moderna i primi centri di counseling compaiono negli atenei italiani negli anni '80 per gli studenti che si trovano ad affrontare un momento di difficoltà.

L'Assemblea Nazionale FAIP COUNSELING il 18 aprile 2013 ha definito il counseling come *“una professione in grado di favorire lo sviluppo delle potenzialità, qualità e risorse di individui, gruppi e organizzazioni.”*

EAC nel 1995 definisce il counseling come un processo interattivo tra uno (o più) counselor e uno (o più) clienti – individui, famiglie, gruppi o istituzioni - che affronta in una **modalità olistica** temi sociali, culturali, economici e/o emozionali. Il counseling può occuparsi di:

- affrontare e risolvere problemi specifici,
- favorire un processo decisionale,
- aiutare a superare una crisi,
- migliorare i rapporti con gli altri,
- agevolare lo sviluppo,
- promuovere e accrescere la conoscenza e la consapevolezza di sé
- permettere di elaborare emozioni, pensieri, percezioni, oltre che conflitti interni ed esterni.

L'obiettivo globale è quello di offrire ai clienti l'opportunità di lavorare con modalità da loro stessi definite, per condurre una vita più soddisfacente e ricca di risorse, sia come individui sia come membri della società.

RISPOSTE DA NON DARE durante una seduta di counseling:

- Risposta Di Supporto,
- Risposta di soluzione al problema,
- Risposta di interpretazione ,
- Risposta di valutazione, Inquisitoria.

Abilità di comunicazione nel counseling

- *Congruenza*

- *Empatia*

- *Accettazione*

Queste abilità permettano di attuare un **ASCOLTO ATTIVO**, facendo leva non solo sulle parole ma anche sulla comunicazione non verbale. Viene eliminato tutto ciò che possa essere considerato un ostacolo per il cliente. Si ha la possibilità di vivere come proprio il vissuto del cliente **senza però lasciarsene influenzare** mantenendo il proprio sistema valoriale.

• La riformulazione delle frasi secondo Rogers

La riformulazione può presentarsi sotto diversi aspetti, che si trovano su una linea unica e, benché non si possa separarle con nette linee di demarcazione, se ne possono tuttavia distinguere 3 tipi:

1. **Reiterazione o riflesso semplice.** Questa risposta prepara il terreno ad una maggior presa di coscienza. Il modo con cui il riflesso semplice facilita la presa di coscienza può essere paragonato all'effetto prodotto dalla punteggiatura in un testo. Generalmente concerne il contenuto strettamente evidente del racconto del cliente; soprattutto quando la comunicazione è confusa il riflesso semplice puntualizza e crea un certo ordine.
2. **Riflesso del sentimento o riflesso propriamente detto o riformulazione riassunto.** Ha lo scopo di tirar fuori l'intenzione, l'atteggiamento, o il sentimento insiti nelle parole del cliente e di proporglieli senza imporglieli. In termini gestaltici, consiste nell'illuminare lo "sfondo" della comunicazione in modo da permettere al soggetto di rendersi conto se vi si trovino elementi suscettibili di essere integrati con la "figura", di modificarla o metterla in risalto.

3. Delucidazione o chiarificazione. Il compito della delucidazione è di rilevare dei sentimenti e degli atteggiamenti che non derivano direttamente dalle parole del soggetto, ma che possono ragionevolmente essere dedotte dalla comunicazione o dal suo contesto. Per il fatto che la delucidazione corre il rischio di non essere riconosciuta dal soggetto come appartenente al campo della sua percezione, è necessario formulare il contenuto di questa risposta in modo non categorico; per esempio inserendo una clausola del tipo "Se ho ben capito..."

4.

Riassumendo.

Accompagnare e guidare il cliente

È importante che il cliente venga "accompagnato" dal Counselor nel corso di una sessione. È opportuno rimandare al cliente che quello che sta dicendo è chiaro; ciò rafforza il rapporto e crea le condizioni affinché si possa arrivare a dei risultati migliori. Tale atteggiamento da parte del Counselor ha anche una funzione di guida; senza interpretazione o manipolazione, ma ascoltato e sostenuto, il cliente si sentirà più stimolato ad approfondire il proprio processo.

Cambiare stile di Counseling in base al cliente

Essere un Counselor non significa interpretare in modo rigido un ruolo ma portare al cliente il frutto della propria conoscenza ed esperienza; occorre una buona dose di elasticità per potersi adattare alle caratteristiche del cliente e delle argomentazioni che lo stesso porta di volta in volta. Ad esempio a volte l'ironia e l'umorismo possono essere utili mentre altre volte meno. Quello che funziona con alcuni, non può funzionare con altri: è importante fluire con l'energia del momento piuttosto che con la convinzione di avere una chiave efficace di lettura di ciò che sta avvenendo.

Cercare l'empatia e non la compiacenza

L'empatia non va confusa con altre forme di rapporto interpersonale: citiamo la compiacenza dato che è, purtroppo, un mezzo a volte ancora troppo spesso utilizzato per ottenere la fiducia del cliente. Un buon Counseling non può dipendere da una

qualsiasi forma di compiacenza, dato che questa non aiuta la persona nel suo processo di crescita e cambiamento.

Chiedere al cliente di utilizzare metafore

Le metafore aiutano il cliente a mostrare, a se stessi e al Counselor, un'immagine chiara di ciò che a volte la mente non riesce ad esprimere. Inoltre la metafora è facile da ricordare e da portare con sé al di fuori di una sessione e può spesso essere usata come termine di paragone nel momento in cui, ad esempio, attraverso scelte o impegni di varia natura si ottengono risultati che creano una variazione nella metafora stessa. In questo modo sarà il cliente in prima persona che potrà verificare, nella vita di tutti i giorni, il progresso della propria metafora e la esporrà facilmente nell'incontro seguente al proprio Counselor.

Dare attenzione ai messaggi verbali e/o non verbali del cliente

Nella comunicazione interpersonale è ormai appurato che la parte verbale riveste un'importanza minima, di quanto viene trasmesso, rispetto al senso di ciò che viene ricevuto; il Counselor sarà quindi attento, oltre a ciò che viene detto dal cliente, anche a come lo stesso trasmette i propri messaggi. La parte non verbale, come ad esempio la postura, il tono della voce, le inflessioni e le emozioni, rivestono un aspetto fondamentale nel livello di comunicazione; sapere di essere ascoltato al di là delle parole facilita nel cliente il formarsi di empatia e fiducia.

Essere consapevoli dei propri limiti

Quello che spesso avviene è che il Counselor “porti a casa” i problemi emersi nel corso di una sessione; questo è uno dei modi possibili per descrivere l'insorgere di un tema che riguarda non il livello di crescita del cliente ma del Counselor stesso. Spesso ciò coincide con l'incertezza su cosa fare e come affrontare il tema nella sessione successiva, e questo può portare ansia e paure di fallire. Il Counselor ha a questo punto il dovere deontologico di risolvere la questione prima di tutto personalmente (sessione su di sé e/o supervisione) per poi arrivare all'incontro sereno e “pulito” da condizionamenti troppo personali. Evitare in questo senso

procrastinazioni o sottovalutazioni del tema è fondamentale per il proseguimento della professione di Counselor.

Evitare di dare consigli o soluzioni

Compito del Counselor è quello di facilitare i clienti verso le proprie soluzioni. Tanto non va dimenticata questa affermazione, tanto sarà opportuno che ci si renda conto che molti clienti vanno “educati” alla soluzione poco alla volta. La tendenza a fare affidamento sugli altri è ben radicata nell’intimo dell’essere umano e sarà quindi naturale che spesso emerga, nel corso di una sessione, la domanda: “e quindi cosa faccio?”. Una buona risposta a questo punto potrebbe essere quella di dire, ad esempio: **“vediamo insieme cosa si può fare”**. Da qui l’esperienza del Counselor potrebbe anche fornire dei suggerimenti, ma questi avranno più il senso di una domanda di scoperta reciproca piuttosto che di una risposta definitiva. Questa strategia, nel tempo, crea nel cliente lo spazio e la fiducia per poter operare autonomamente le proprie scelte.

Evitare domande chiuse

Le domande chiuse, per definizione, impongono come risposta una frase o un’affermazione senza via d’uscita. Spesso questo fa sentire chi riceve questo tipo di domande con le “spalle al muro” e nel peggiore dei casi porta a una troncatura del pensiero e della comunicazione. In questi casi è opportuno che il Counselor si alleni a trovare domande “aperte”, in modo da portare il cliente ad una introspezione specifica su come, ad esempio, si sente rispetto la questione o come si è creata nella sua vita tale circostanza.

Evitare giudizi moralistici o di parte

Anche in presenza di argomenti o situazioni apparentemente eclatanti, è bene che il Counselor non ceda alla tentazione di dispensare giudizi o interpretazioni di parte. Il motivo per cui il cliente è arrivato, nel corso della sua vita, ad assumere una visione, per esempio estrema di alcuni argomenti, è probabilmente la ragione per cui egli

stesso ha scelto di fare una sessione di Counseling. In altre parole l'ammissione di una visione o di una modalità, nel momento in cui viene espressa e confidata al Counselor ha già in se il seme del cambiamento. Un giudizio moralistico o di parte è probabilmente quello che lui stesso ha ricevuto per anni nell'ambiente in cui è vissuto.

L'alleanza terapeutica

L'alleanza terapeutica la si crea in due ed è la base per poter ottenere dei buoni risultati. Il cliente fa il proprio "primo" passo, decidendo di scegliere di lavorare su di sé e in seguito farà gli auspicabili passi di apertura e messa in discussione. Il Counselor ha l'opportunità di creare le condizioni tali per cui l'ambiente, il dialogo e soprattutto l'ascolto e la comprensione rendano il rapporto proficuo e fertile. Nessuno si sente al sicuro se ha a che fare con un interlocutore che lo forza o, peggio, lo interpreta.

L'approccio centrato sulla persona

Nel Counseling è il cliente a "guarire" se stesso accompagnato dalla presenza esperta del Counselor; questo significa che il Counselor farà di tutto per far sì che questo processo avvenga grazie all'ascolto e all'attenzione che il cliente sarà in grado di dare a se stesso nel corso di una sessione. Avere fiducia in questo processo impone quindi al Counselor un atteggiamento di ascolto, attenzione e positività nei confronti del proprio cliente.

Privilegiare l'ascolto alla parola

È importante dare priorità a quello che il cliente ha da dire piuttosto che "inondarlo" di ragionamenti o peggio, consigli e suggerimenti. La capacità di saper ascoltare è di gran lunga una delle caratteristiche che rendono efficace una sessione di Counseling. Sono sufficienti poche parole o domande ben rivolte per aprire degli spazi che sono di proprietà del cliente e non del Counselor, dato che riguardano la sua vita e il suo cambiamento.

Proporre al cliente delle obiezioni solo dopo aver stabilito la fiducia

Esistono tecniche, all'interno di una sessione, consigliabili solo dopo aver chiarito che

esiste una relazione di fiducia e stima reciproca. È questo il caso delle “obiezioni”, che vengono portate al cliente al solo scopo di far sì che sperimenti una condizione diversa da quella che ha immaginato o vissuto fino ad allora e non certo per disapprovarlo o far pesare il proprio parere. È opportuno a riguardo utilizzare frasi come ad esempio: “come sarebbe se tu...”, “... e se invece provassi a ...”, “hai mai provato a ...”.

Riformulare quanto ascoltato

La tecnica della riformulazione consiste nel riproporre in modo sintetico e riassuntivo quanto espresso fino a quel punto dal cliente. È un metodo valido in generale e soprattutto con quelle persone che hanno la tendenza a perdersi nelle parole o a perdere il senso di quello che intendevano dire inizialmente. In questo modo, oltre a ricevere l’informazione che è seguito con attenzione, il cliente è stimolato a ripartire dal punto centrale del ragionamento che magari aveva abbandonato a favore di altri ragionamenti.

RICORDA:

CERCARE DI EVITARE...

VALUTAZIONI!

!

INDAGINI!

!

SOLUZIONI!

!

TROPPO SOSTEGNO!

!

INTERPRETAZIONE

LE DOMANDE NO

Domande chiuse!

Si usano se si ha bisogno di informazioni specifiche ma non sollecitano una comunicazione riflessiva ed elaborativa!

“ Le piace questa situazione?”!

Domande Perché!

Possono mettere il cliente sulla difensiva e possono inibire.!

Domande allusive!

Domande poste in modo tale da indurre una particolare risposta!

Domande multiple!

Possono confondere e portare a risposte parziali!

Domande retoriche!

Domande che non richiedono una risposta!

“ Chi non vorrebbe avere una vita piena di soddisfazioni?”

LE DOMANDE SI

Domande aperte

Offrono ai clienti l'opportunità di rispondere con i propri tempi e di espandere e chiarificare aree significative

“Cosa intende per...”

Domande affettive

Domande che invitano i clienti a discutere i sentimenti: facilitano l'identificazione e l'espressione dei sentimenti e stimolano la riflessione e il pensiero

“Quindi si è sentito impaurito immagino”

Domande scandaglio

Domande che incoraggiano ad andare avanti per una maggiore elaborazione di quanto detto

” **Non so come spiegarlo.... Mi piace il mio lavoro...**

Però a volte... La pressione..”

“La pressione?”

LE DOMANDE UTILI

Domande di apertura

Deve essere aperta in modo da incoraggiare il cliente a parlare liberamente. Segnala che il counselor è lì per ascoltare.

!

Domande di facilitazione

Formulare domande che incoraggino il cliente a parlare liberamente

!

Domande ipotetiche

Domande che portano il cliente ad usare le proprie abilità immaginative per guardare un problema da varie prospettive

DOMANDE CIRCOLARI

Formulate per individuare connessioni, sistemi di relazioni, pongono riflessione su più punti di vista e portano quindi novità e perturbazione!

!

COME DESCRIVEREBBE IL RAPPORTO CON SUA MOGLIE/
MARITO NELL'ULTIMO MESE?!

E IL RAPPORTO TRA SUA MOGLIE/MARITO E I SUOI FIGLI?!

COME HA VISSUTO LA NOTIZIA DEL LICENZIAMENTO DI
SUO/A MOGLIE/MARITO?!

COME PENSA LA ABBA VISSUTA IL RESTO DEI FAMILIARI?!

HA NOTATO QUALCHE CAMBIAMENTO NEL
COMPORTAMENTO DI SUO/A MOGLIE/MARITO DOPO
QUESTA NOTIZIA?!

COSA PENSA CHE POSSA ACCADERE SE LEI E SUO/A
MOGLIE/MARITO VI SEPARASTE?

DOMANDE DI CHIUSURA

DA QUANTO EMERSO OGGI LE VIENE IN MENTE UNA NUOVA PROPOSTA/SOLUZIONE ALLA QUESTIONE?!

!

VOGLIAMO VALUTARE INSIEME LE IPOTETICHE CONSEGUENZE DI CIO' CHE E' EMERSO OGGI?!

!

CI SONO AZIONI/PROVE PRATICHE/ATTIVITA' CHE VORREBBE METTERE IN ATTO PRIMA DEL PROSSIMO INCONTRO?!

!

ABBIAMO AFFRONTATO CIO' CHE VOLEVA?!
CI SONO DOMANDE CHE POTEVO PORLE ED HO TRALASCIATO?!

!

FACCIAMO UNA BREVE SINTESI DELL'INCONTRO DI OGGI?

TECNICA DEL COLLOQUIO

CHIAREZZA E SEMPLICITA' DI LINGUAGGIO!

!

CONTATTO VISIVO!

!

CONTROLLO DELLA POSTURA!

!

USO DELLA RIFORMULAZIONE!

!

USO DEL FEEDBACK

LA RIFORMULAZIONE

INTERVENTO CHE PERMETTE DI RIDIRE IN MODO

PIU' CHIARO ED ACCURATO CIO' CHE IL CLIENTE HA APPENA DETTO. SERVE PER FAR COMPRENDERE AL CLIENTE CHE E' STATO ASCOLTATO E COMPRESO FORNISCE QUINDI EMPATIA E RINFORZA LA RELAZIONE DI FIDUCIA.!

!

HA QUATTRO FINALITA':!

CHIARIRE!

PARAFRASARE!

RISPECCHIARE!

RIASSUMERE

CHIARIFICAZIONE

IL COUNSELOR RISPONDE CON UNA DOMANDA CHE STIMOLI QUANTO E' STATO APPENA DETTO IN TERMINI NEBULOSI!

SI UTILIZZANO LE **FORME** “ **SE HO CAPITO BENE STA DICENDO CHE...**”, “**INTENDE DIRE CHE...**”!

!

“NON SO SE RIESCO A PARTIRE, NON HO ANCORA COMPRATO I BGLIETTI”!

“VUOL DIRE CHE PARTIRA' SE RIUSCIRA' AD ACQUISTARE I BIGLIETTI?”

PARAFRASI

IL COUNSELOR RIFORMULA IL CONTENUTO DESCRITTIVO DI QUELLO CHE E' STATO DETTO DAL CLIENTE!

!

“MI SONO INNAMORATA DI UN RAGAZZO EGIZIANO CHE VIVE QUI DA UN ANNO E ORA VORREMMO SPOSARCI. PERO' NON SO SE CE LA FACCIO AD ANDARE CON LUI A VIVERE IN EGITTO. LUI CONTINUA A BATTERE SU QUESTO PUNTO. IO POTREI PROVARE A STARE CON LUI DUE O TRE SETTIMANE IN EGITTO, INFATTI ABBIAMO GIA' UN VOLO PRENOTATO PER GENNAIO. PERO' DI PIU' NON SO SE RIUSCIREI A STARE LONTANO DALLA MIA FAMIGLIA”!

“LASCIARE LA FAMIGLIA E ANDARE A VIVERE IN UN PAESE LONTANO PER SEGUIRE LA PERSONA AMATA LA LASCIA INDECISA E SCONCERTATA”

RISPECCHIAMENTO

COME LA PARAFRASI MA INVECE DI FOCALIZZARSI SUL CONTENUTO LO SI FA SULLE EMOZIONI!

!

“MA GUARDA TU E ADESSO COSA FACCIO? NON LAVORO DA PIU’ DI SEI MESI, HO FINITO I SOLDI, NON TROVO NULLA E HO UNA FAMIGLIA DA MANTENERE. A VOLTE PENSO DI NON FARCELA, STO PERDENDO IL MIO EQUILIBRIO” (DETTO A VOCE ALTA, QUASI URLANDO)!

“NOTO UNA CERTA RABBIA PER LA PERDITA DEL LAVORO E PREOCCUPAZIONE PER LE RESPONSABILITA’ VERSO LA SUA FAMIGLIA E LE PROSPETTIVE FUTURE”

RIASSUMERE

SIGNIFICA ALLARGARE IL PROCESSO DI PARAFRASI RIFORMULANDO LE INFORMAZIONI PRINCIPALI EMERSE NEL COLLOQUIO ED EVIDENZIANDOLE IN MANIERA MARCATA.!

!

“PAPA’ FACEVA TANTE COSE E DA QUANDO NON C’E’ PIU’ MI SENTO TUTTI ADDOSSO. NON RIESCO NEMMENO PIU’ A DORMIRE”- “A VOLTE MI SENTO COSI STANCO CHE VORREI SCAPPARE”-”DAL FUNERALE DI PAPA’ E’ LA PRIMA VOLTA

CHE MI CONCEDO UN RIPOSO, CHE STACCO LA SPINA...”!

“DOPO TUTTE LE ENERGIE IMPIEGATE PER PRENDERSI DA SOLO SULLE SPALLE TUTTE LE RESPONSABILITA’ DI SUO PADRE, PRIVANDOSI DEL RIPOSO NECESSARIO, DEI SUOI SPAZI PERSONALI E SACRIFICANDO ANCHE I SUOI MOMENTI LIBERI, PROVERA’UN SENSO SOLLIEVO GRAZIE A QUESTA PAUSA”

FEEDBACK

STRUMENTO UTILE CHE SI OFFRE AL CLIENTE. IL COUNSELOR SI ESPRIME IN PRIMA PERSONA, SENZA PERO’ DIRE TUTTO QUELLO CHE SENTE O PENSA, MA ADATTANDO IL CONTENUTO A QUANTO DETTO OD OSSERVATO FINO A QUEL MOMENTO.

QUESTA TECNICA FACILITA L'ATTRIBUZIONE DI MESSAGGI.!

“MENTRE RACCONTAVA...” (ATTIMI PRIMA)!

HO VISTO (MANI CHIUSE, MIMICA, POSTURA)!

HO IMMAGINATO (CHE FOSSE ADIRATO/A, TRISTE...)!

HO PERCEPITO (TENSIONE, PREOCCUPAZIONE...)!

HO ASCOLTATO (CHE CITAVA, SI RIFERIVA A...)!

“ORA NOTO CHE...” (QUI ED ORA)!

“IL SUO VISO E' PIU' RILASSATO/A, LE MANI NON SONO
CONTRATTE...”!

“IMMAGINO CHE SI SENTA PIU' TRANQUILLO/A...”!

“PERCEPISCO MENO TENSIONE/TREMORE NELLA SUA VOCE...”

IL COUNSELING SOCIOLISTICO e l'approccio SALUTOGENICO

Nel corso di una sessione di Counseling, solitamente della durata di circa un'ora, il Counselor guida con delicatezza il cliente in un percorso volto a migliorare la comprensione di se stesso: lo invita a sintonizzarsi sulle sue frequenze e a capirne l'andamento. L'obiettivo precipuo è quello di condurlo verso una posizione di maggiore responsabilità della propria vita. E' interessante notare come etimologicamente il termine responsabilità richiami proprio il concetto risposta: responsabilità = abilità alla risposta. Il cliente diventa, quindi, guaritore di se stesso, migliorando la propria chiarezza mentale e il proprio ascolto interiore, al fine di superare difficoltà che non ricadono nell'ambito della patologia clinica; pertanto, il counseling è indicato per risolvere situazioni particolari della propria vita quotidiana, quali:

- Mancanza di fiducia in sé stessi
- Mancanza di motivazione

- Mancanza di una visione chiara
- Stati di paura
- Sensi di colpa
- Difficoltà a pianificare i propri obiettivi
- Blocchi creativi
- Ansie da prestazioni professionali, scolastiche, artistiche, sportive
- Tensione
- Disagi della gravidanza e post partum
- Difficoltà nel ricordare
- Difficoltà respiratorie
- Mancanza di concentrazione
- Dipendenze da fumo, cibo, alcool ed emotive
- Difficoltà nelle scelte
- Difficoltà relazionali, personali e di lavoro
- Conflitti con le persone importanti della propria vita.

Il *counselor sociolistico* è una figura nuova, con abilità totalmente autonome rispetto ad un counselor tradizionale, ad uno psicologo o ad un socioterapeuta. Da sempre, infatti, soprattutto nella nostra penisola, si registra un malcontento crescente tra le varie figure professionali che si occupano del benessere psicofisico, come se si registrasse un costante sconfinamento di competenze. A differenza degli Stati Uniti o di alcuni Paesi Nord Europei in cui si ricerca un approccio cooperativo tra professioni simili e complementari, in Italia si fa fatica ad entrare nell'ottica di un approccio integrato. Eppure quest'ultimo apporterebbe dei vantaggi inimmaginabili non solo alla ricerca scientifica, ma alla vita quotidiana di ognuno di noi.

La figura che orientata al benessere dell'Altro che illustro in questa breve guida è quella del consulente sociolistico. Il *Counseling sociolistico* è un **metodo unificato** che prende in considerazione **mente, corpo e spiritualità** della persona. L'aspetto olistico è doppio: il primo è che si agisce su tutti i livelli energetici dell'individuo innescando un cambiamento totale nel suo essere, il secondo è che questo

cambiamento avrà ripercussioni a catena su grande scala visto che l'individuo, non solo condividerà la sua esperienza, ma tenterà di attrarre a sua volta il prossimo nella spirale virtuosa del mutamento.

Questo approccio metodologico rappresenta una sintesi evoluta di diversi approcci scientifici appartenenti a più settori disciplinari: dalla psicologia del benessere a quella transpersonale, dal mondo olistico con le sue tecniche di autoguarigione riconosciute ufficialmente dai paesi di appartenenza alla sociologia della salute. E' importante sottolineare, infatti, che **CURA** e **MALATTIA** sono **fatti sociali**, costrutti sociali e non sono affatto indipendenti dal luogo in cui si collocano e dal tempo in cui nascono e si sviluppano. La sociologia della salute parte dall'assunto che la sanità, così come la malattia, è un fatto sociale nel senso più ampio del termine ovvero politico, economico e culturale. Lo stato di infermità, come quello di salute, è determinato storicamente e culturalmente e non può ridursi assolutamente a mero fatto biologico. Studi antropologici hanno appurato come per alcune società un sintomo è considerato malattia, mentre per altre non lo è, ma viene ritenuto addirittura normale, piuttosto tollerabile e conseguente a stili di vita indaffarati. Persino la stessa cura delle malattie si differenzia spazialmente e temporalmente: basti pensare alle differenze tra la medicina occidentale e quella tradizionale cinese, entrambe riconosciute come valide dai rispettivi paesi di appartenenza. Tutto ciò significa, quindi, che non possiamo ridurre il significato di salute e malattia a qualcosa di strettamente biologico come suggerisce l'approccio biomedico, ma salute e malattia vanno considerati come costrutti sociali, cioè prodotti della nostra società.

La ricerca della salute attraverso il **potenziamento delle proprie risorse interiori** è un **concetto prettamente sociologico** se pensiamo agli studi sulla salutogenesi del sociologo Aaron Antonovsky. Circa 40 anni fa Antonovsky elaborò il modello della salutogenesi a partire dalle storie raccolte sull'esperienza di salute/malattia tra persone che avevano vissuto traumi importanti ed esperienze negative; in particolare osservò l'adattamento di donne ebraiche sopravvissute all'esperienza traumatica dei campi di sterminio durante la Seconda Guerra Mondiale. Indagando sulle loro

condizioni di salute mentale, Antonovsky si accorse che alcune di queste non solo avevano saputo affrontare il dramma in modo coraggioso, ma erano state in grado di rispondere con adattamenti migliori a cause di stress successive. Antonovsky scoprì che molte persone erano riuscite a ritrovare il proprio equilibrio e a costruire “salute” nella loro vita quotidiana nonostante un trauma, una disabilità, una malattia. Da questa sorgente si generò la domanda salutogenica: Cosa permette a un individuo di passare da una situazione di malessere ad una di benessere? Antonovsky lo spiega interpretando la salute come un continuum fra salute e malattia. Ognuno di noi si posiziona su questa linea immaginaria e ognuno di noi dispone di risorse e opportunità per favorire lo spostamento della propria condizione personale verso il polo della salute. La salutogenesi ci aiuta a capire, dunque, perché le persone rimangono sane e Antonovsky risponde in maniera molto semplice a questo interrogativo, attraverso il concetto di **Sense of Coherence (SOC)** il senso di coerenza caratterizzato da un forte e duraturo senso di fiducia nel fatto che il mondo è prevedibile e che c'è una buona probabilità che le cose vadano come noi ci aspettiamo. Quindi, potremmo dire che il SOC è uno stile di pensiero fondato su: prevedibilità, ottimismo e fiducia in se stessi. Ciò permette all'individuo di rispondere agli eventi con tre modalità vincenti:

1. Comprensibilità (gli stimoli esterni sono prevedibili e spiegabili; rappresenta la DIMENSIONE COGNITIVA)
2. Affrontabilità (dentro di me ci sono tutte le risorse per poter rispondere a questi stimoli: rappresenta la DIMENSIONE COMPORTAMENTALE)
3. Significatività (ogni stimolo, ogni evento che mi accade è una sfida degna di impegno, quindi portatrice di significato; rappresenta la DIMENSIONE MOTIVAZIONALE)

Secondo Antonovsky, il SOC si forma durante l'infanzia e l'adolescenza e si stabilizza intorno ai 25-30 anni; esso rappresenta il nostro orientamento generale verso il mondo e il futuro.

Oltre al costrutto del SOC, Antonovsky formula quello del General Resistance Resources (GRR) il quale non è altro che l'insieme delle risorse salutogeniche interne ed esterne che ci permettono di affrontare i fattori di stress. In particolare, ci riferiamo a fattori:

- le risorse **salutogeniche interne** sono tutte quelle potenzialità psicologiche, relazionali, emotive, mentali e cognitive dell'individuo (asests personali);
- le risorse **salutogeniche esterne**, invece, sono quelle economiche, sociali, culturali, ambientali (asests di contesto)

Quello che è interessante notare in questo studio, è che le capacità di ognuno di noi di produrre salute sono indipendenti dalle attività dei sistemi sanitari. Questo significa che i sistemi sanitari non sono indispensabili nei processi salutogenici. La salute si crea a partire dagli STILI DI VITA che adottiamo.

Se la scienza clinica e l'approccio biomedico finora si è concentrato troppo sui processi patogenici (cioè quelli che causano malattie e forme di malessere), è arrivato il momento di concentrarsi sull'approccio BIO-PSICO-SOCIALE e, quindi, sulla comprensione dei fattori che proteggono la salute (fattori salutogenici).

Del resto, fin dal 1948 l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) definisce la salute come qualcosa di più dell'assenza di malattia, precisamente come: “uno stato di completo benessere fisico, psicologico e sociale e non semplice assenza di malattia o di infermità”.

Se l'approccio biomedico è ancorato a una visione dicotomica salute/malattia con eccessiva medicalizzazione di ogni aspetto della vita, quello bio-psico-sociale riconosce, oltre ai determinanti biologici, anche l'influenza della dimensione psicologica ed emozionale, **nonchè l'incidenza delle relazioni interpersonali sullo stato di salute.**

Per questa ragione, fare del counseling un campo di intervento prettamente psicologico, come spesso si sente reclamare da vari ordini e associazioni di categoria

professionale, è **un grave errore**. La relazione d'aiuto guarda al cliente a 360°, alla sua persona, alle sue relazioni, alle sue dimensioni emozionali e mentali, ai suoi stili di vita: l'analisi dei mutamenti derivanti dal continuo scambio di informazioni tra individuo e ambiente è oggetto precipuo della sociologia.

Inoltre, non dobbiamo dimenticare come **il sociologo ora rientri a pieno titolo tra le figure sociosanitarie**. Oggi è imprescindibile il ruolo del sociologo nella promozione della salute in senso lato: se con la Legge 3/2018 che istituisce l'area delle professioni socio-sanitarie si inserisce anche la figura del Sociologo, è giusto che quest'ultimo abbia la possibilità di espletare il suo ruolo nel sistema dei servizi sociosanitari sotto più punti di vista.

Se è vero che la sociologia è quella disciplina deputata allo studio dei mutamenti, allora ancor di più in questo passaggio delicato da approccio biomedico ad approccio bio-psicosociale, il sociologo diventa elemento chiave per meglio comprendere, definire strategie d'azione, mediare tra parti con interessi evidentemente differenti e, nello specifico di questa breve guida introduttiva, il sociologo diventa elemento chiave per interpretare i bisogni dell'individuo in relazione col suo ambiente e potenziarne le abilità.

Le discipline psico-sociali si ricollegano al benessere olistico e al counseling, inteso come attività di consulenza del benessere. Ogni metodo afferente alle cure alternative, ricalca principi base fondamentali imperniati essenzialmente sulla visione olistica e sul concetto di salutogenesi. la presa di coscienza delle nostre potenzialità nascoste, ci convince sempre più ad incentivare l'interessamento e l'attenzione verso la cura della nostra salute anche in assenza di patologie. Preservare e promuovere sono i nostri primi verbi-guida di questo percorso.

Se a questo aggiungiamo le contingenze del nostro tempo quali, ad esempio, la crisi della cultura materialistica, ci rendiamo conto di come questo bisogno di recupero e questa conservazione delle nostre capacità intuitive/emotive sia ancora più impellente. La cultura materialistica ha, nel tempo, separato l'individuo dall'infinito, dal Tutto, alimentando il suo senso di alienazione/separazione che si è manifestata

con una sorte di morte dell'anima, la quale potrebbe essere tradotta ulteriormente rifacendoci ai concetti espressi da Goleman: **morte dell'anima uguale a una totale mancanza di empatia**. La vita umana non si riconnette più alla vita universale poiché si è assopita la coscienza ovvero quella straordinaria capacità che ci permette di riflettere su noi stessi. Wilber propone uno sviluppo circolare della coscienza, dimostrando anzitutto che la nostra coscienza normale è solo uno stato di ridotta consapevolezza della realtà, in cui solo una minima parte delle nostre potenzialità umane è realizzata. La coscienza normale comprende solo ciò che è sensorialmente percepibile, escludendo la dimensione trascendente della vita. Wilber, allora, ci introduce all'analisi dei diversi livelli di coscienza, i quali si evolvono da un ambito sensoriale ad uno spirituale secondo una struttura gerarchica che va dal particolare all'universale, fino a toccare la Coscienza Cosmica (o Coscienza dell'Unità): quella che include il Tutto, l'Immanente e il Trascendente, il Relativo e l'Assoluto, superando la dualità e la separazione, abbattendo ogni confine per unire l'individuo a ciò che lo ha generato. La natura umana viene finalmente spiegata nella sua prospettiva olistica perché è solo nell'interezza che l'uomo non conosce malattia né infelicità, in quanto sono esplicate al massimo le sue potenzialità cognitive, creative e spirituali.

. La visione olistica delle medicine complementari che si concentra sulla triade corpo-mente-spirito, ha particolarmente a cuore la cura dei disturbi psicosomatici. In passato questa relazione mente-corpo non era spiegabile scientificamente, fino alla scoperta di una novità che ha rivoluzionato il paradigma medico dagli anni '80, ovvero l'evidenza di un sistema integrato chiamato **PNEI (Psico-neuro-endocrino-immunologia)**, il quale mette proprio in relazione tre apparati:

-endocrino

-immunitario

-nervoso

Questo sistema dimostra biologicamente come lo stato mentale ed emotivo possono influenzare la risposta immunitaria, cosa non razionalizzabile dalla biologia e dalla medicina fino a qualche anno fa ossia prima della scoperta del sistema PNEI.

Tutto questo, per dire che medicina convenzionale e medicina complementare sono in continua evoluzione, così come l'approccio salutogenico sta modificando i nostri stili di vita in vista di una costruzione autentica del benessere e della ricerca di una guarigione (intesa come armonia ed equilibrio) piuttosto che di una cura.

APPENDICE DI APPROFONDIMENTO

STRATEGIE OLISTICHE

Impara ad ascoltare il tuo corpo

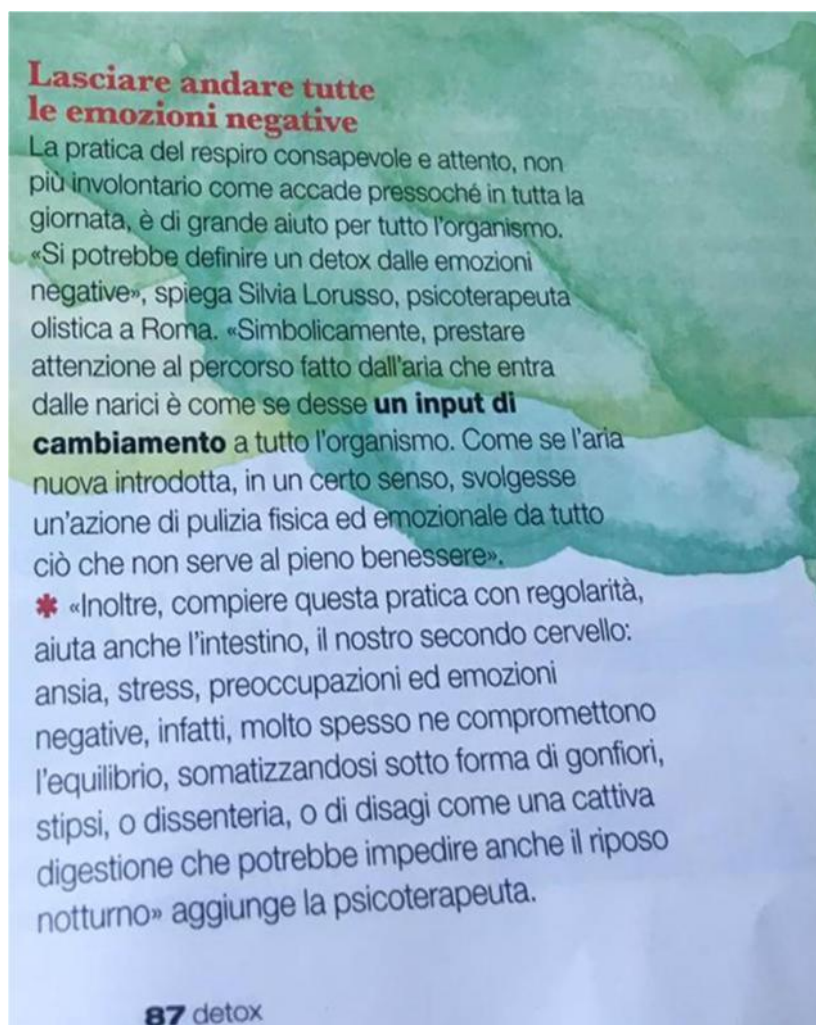
Le tecniche di rilassamento, di visualizzazione stimolano sensazioni corporee di piacere, focalizzano il pensiero su immagini interiori positive generando in tal modo non solo le emozioni ma anche le sostanze del benessere. Questi oppioidi interni, avrebbero lo stesso effetto delle droghe, ma sono del tutto naturali e prodotte dal nostro organismo quando proviamo piacere.

Hanno un effetto notevole non solo sulla mente, provocando una sensazione di benessere ma anche sul nostro corpo. Le ricerche scientifiche ne dimostrano i loro effetti sul sistema immunitario.

Queste tecniche si fondano su dati scientifici che ci raccontano di quanto le sensazioni di piacere possano agire sul benessere psico-fisico e sui comportamenti orientati alla salute. Sono utili perché favoriscono un contatto maggiore con il proprio corpo, aiutano a riconoscere le emozioni affinando la sensibilità all'ascolto.

Anche una buona attività sportiva è un valido aiuto per ascoltare il corpo, aiutare la mente a produrre le sostanze del benessere, aumentare la capacità respiratoria, tutto ciò aiuta a scaricare le tensioni e rimuovere le somatizzazioni accumulate.

La Respirazione Consapevole è un metodo semplice ed immediato per agire una vera e propria pulizia dalle tossine emotive e alleggerire il peso che si forma spesso a livello fisico all'altezza del petto. Ecco perché la respirazione è anche il punto di partenza di molte Tecniche di Meditazione.



Allena l'Intelligenza emotiva e impara la meditazione

Aumentare i momenti piacevoli è un ottimo antidoto al dolore. Stimolare le emozioni positive, come la gratitudine e la gioia, attivandole attraverso i nostri atteggiamenti mentali è il miglior modo per allenarci a creare benessere, riducendo ma mai rinnegando i benefici delle esperienze dolorose.

Il dolore va vissuto per essere consumato. La paura va guardata in faccia per essere trasformata in coraggio. La rabbia va ascoltata per essere trasformata.

Insomma se c'è una regola d'oro per gestire le emozioni è viverle. Occorre imparare a non venirne travolti ma ad esserne attraversati.

Per gestire le emozioni è importante ascoltarle e per farlo è necessario saperle riconoscerle, per questo si parla di **alfabetizzazione emotiva**. Una vera e propria educazione emotiva è l'unica soluzione in una cultura in cui le emozioni vengono spesso demonizzate.

“Nella nostra società le emozioni in generale vengono scoraggiate. Benché senza dubbio il pensiero creativo, come ogni altra attività creativa, sia inseparabilmente legato alle emozioni, è diventato un ideale pensare e vivere senza emozioni. Essere emotivo è diventato sinonimo di instabile e squilibrato.” Erich Fromm

La parola “meditazione” viene dal latino “meditari”, forma passiva del verbo che letteralmente significa “essere mosso verso il centro”. La coscienza rimane passiva mentre è mossa verso il centro (l'inconscio), dove può raggiungere la totalità: una riunificazione con i contenuti e con le tendenze che sono stati esclusi dalla coscienza. (Milton Erickson)

La meditazione ha un altissimo valore educativo su chi la pratica e, proprio per questa ragione, è stata inserita nei programmi scolastici di alcune scuole del Nord Europa come abbiamo visto nel capitolo precedente.

“La pratica della quiete, naturalmente, non coinvolge solo il corpo, ma anche il pensiero. Però chi prova a lasciar riposare il proprio pensiero scopre che l'ostacolo è l'agitazione emozionale, cioè essere in cerca di qualcosa di non definito. La nostra eccessiva agitazione affonda le sue radici nel mondo dei bisogni nevrotici o delle passioni, che altro non sono che ciò che gli antichi chiamavano peccati. Non può restarsene quieta, ad esempio, una persona che ha troppa ambizione, poiché l'ambizioso è qualcuno che sta sempre lottando per un progetto, creando qualcosa o immaginando future possibilità, e starsene quieta lo indurrà ad avvertire che sta

perdendo tempo. Ma neanche una persona troppo invidiosa può rimanere quieta. Tutti quei peccati conosciuti dagli antichi hanno in comune il problema di allontanarci dalla pace della quiete. ”

Il continuo essere avviluppati nei nostri pensieri, nelle nostre sensazioni al secondo, frenetiche e indecifrabili, intrappolati nell'anticipazione del futuro senza comprendere l'importanza di soffermarsi sull'esistenza del presente, ci rende come automi inconsapevoli delle nostre azioni e perennemente insoddisfatti della nostra vita proprio perché non riusciamo a coglierla, a comprenderla, sfuggente com'è. La pratica della quiete, dunque, diventa una porta d'accesso verso il nostro Io invisibile che ci permetterà di diventare più forti non in assenza di conflitti, ma dentro i conflitti interni ed esterni alla nostra persona. Una sorta di armatura fatta di silenzio e introspezione che ci permetterà di essere costruttori di pace per noi e per gli altri. L'educazione alla quiete personale diventa, infatti, un potente strumento per la realizzazione di un'armonia globale: la pace del mondo richiede prima di tutto la nostra pace interiore. Per questa ragione in alcune scuole britanniche e statunitensi hanno riscoperto il valore della meditazione tanto da inserirlo nei programmi educativi. I programmi di apprendimento sociale ed emozionale che contemplano anche la pratica meditativa in classi dalla prima alla quinta alla sesta elementare nella California settentrionale, hanno prodotto i seguenti risultati :

- Miglioramento delle abilità sociali cognitive
- Miglioramento del riconoscimento delle proprie emozioni
- Miglioramento dell'autocontrollo
- Miglioramento della pianificazione per la risoluzione di problemi
- Miglioramento della riflessione prima di agire
- Più efficace risoluzione dei conflitti

Negli studenti con particolari bisogno si è registrato un miglioramento della condotta in classe per quanto riguarda:

- Tolleranza della frustrazione

- Abilità sociali nell'affermare se stesso
- Orientamento nel compito da eseguire
- Abilità nel rapporto coi coetanei
- Condivisione
- Socievolezza
- autocontrollo

Le attuali ricerche in campo educativo, psicologico e, più in generale, in tutte le sfere correlate a questi settori dimostrano i benefici dei programmi di apprendimento socio-emozionale (*Social Emotional Learning*) per i giovani sia in età prescolare che nei adolescenti. La consapevolezza sociale si sta allineando ai risultati delle ricerche tanto che recentemente un articolo del New York Times ha pubblicato queste ricerche e ha concluso affermando che "...i programmi di apprendimento sociale ed emozionale migliorano significativamente la performance scolastica degli studenti.". Ulteriori studi dimostrano, inoltre, che l'Intelligenza Emotiva è fortemente correlata al completamento degli studi, al prevenire i comportamenti a rischio e al miglioramento la salute generale dei giovani .

Coltiva l'ottimismo

Avere un'attitudine di pensiero ottimistico migliora la salute e aumenta la longevità. Ciò che determina la salute è infatti il nostro modo di pensare! Le credenze e le convinzioni sono importanti ed hanno effetti sulle esperienze che viviamo e sui nostri comportamenti. C'è un potere creativo in ogni pensiero e con la nostra mente possiamo generare malessere o imparare a creare benessere.

Non si tratta di seguire le mode del *pensiero falso-positivo* rinnegando i propri momenti di tristezza o dolore. Saper riconoscere le trappole del pensiero positivo è davvero importante. Il pensiero è un vero e proprio farmaco.

Se crediamo che le emozioni che stiamo provando siano dannose ecco che il nostro corpo accuserà il colpo. Se impariamo a pensare che le emozioni hanno una loro funzione e una loro utilità e che possiamo controllare le nostre reazioni, allora ne cambieremo completamente gli effetti.

Vivi nel qui e ora

La maggior parte delle sofferenze emotive sono causate da ricordi di eventi passati o aspettative riguardanti il futuro. Vivere nel qui e ora significa non essere imprigionati dalle emozioni legate al passato o dalle anticipazioni sul futuro dovute a preoccupazioni che, il più delle volte, si dimostrano irrealistiche. Solamente lasciando andare tutto ciò che ci trattiene è possibile immergersi nel presente ed eliminare sofferenze inutili.

Più ti ascolti e sei consapevole di ciò che accade dentro di te e più sei ancorato al qui e ora. La via privilegiata per accedere al momento presente è proprio il corpo. Non a caso molte meditazioni si propongono di allenare la consapevolezza partendo dal respiro per raggiungere un maggiore equilibrio emotivo che passa anche per la consapevolezza dei propri pensieri. Solo quando sei nel qui e ora puoi essere padrone di te stesso.

Per evitare tensioni e frustrazioni è molto importante ritagliarsi dei momenti preziosi per dedicarsi ai propri affetti, alle proprie passioni, ad attività che ti nutrono l'anima, che ti coinvolgono anche emotivamente in modo positivo.

Quando sei presente puoi entrare nel famoso “stato di flow” dove la tua attenzione è più focalizzata, le azioni fluiscono senza sforzo, la mente è libera e la tua energia scorre permettendoti di esprimere a pieno il tuo vero potenziale.

Cari colleghi,

*spero che questa breve guida sia stata gradita e che abbia stimolato la vostra curiosità di scienziati sociali verso temi innovativi e affascinanti come quello delle discipline olistiche analizzate da un punto di vista sociologico. Inoltre, spero vi sia utile per rendere operativo lo Sportello ON Line di Counseling Sociolistico attivato dal nostro **Presidente Antonio Latella**.*

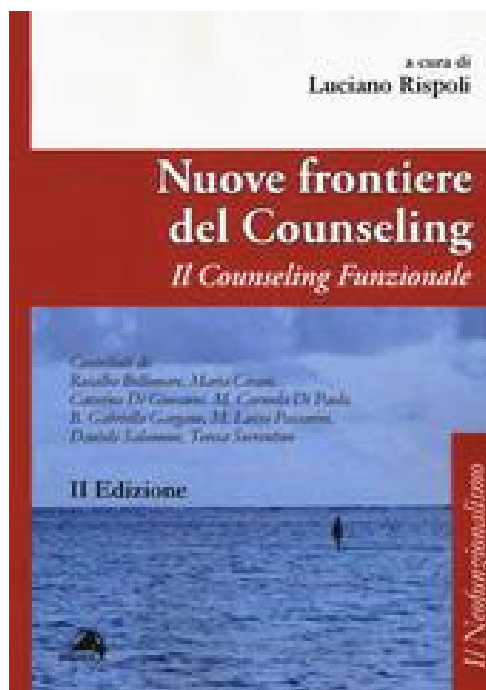
La figura del Counselor Sociolistico secondo il Metodo Beyond è stata approfondita anche in un mio recente saggio che indicherò qui di seguito insieme ad altri testi interessanti.

Vi ringrazio per l'attenzione e **FORZA ASI: SIAMO NATI PER FARE!**

Sonia Angelisi

Per ulteriori approfondimenti, consiglio i seguenti testi:





**DANIEL
GOLEMAN**

**INTELLIGENZA
EMOTIVA**

**CHE COS'È E
PERCHÉ PUÒ
RENDERCI FELICI**

best
BUR