

TESI DI DIPLOMA FORMAZIONE PROFESSIONALE
COUNSELING INTEGRALE A INDIRIZZO OLISTICO

SCUOLA "ACCADEMIA DELL'ESSERE" DI VERONA

DALLA MENZOGNA ALLA VERITA': UN TRENO REGIONALE VERSO CASA



RELATORE

GREGORIO MARA SCARSI

Direttore Didattico Alberto Mantovani

Data 10 Novembre 2014

A Stefania M., Alberto M. e Paola C.,
amati maestri di Vita

INDICE

INTRODUZIONE	4
CAPITOLO PRIMO LA DINAMICA DELLA SOFFERENZA	6
CAPITOLO SECONDO ESSENZA O NON ESSENZA, ESSERE O NON ESSERE	12
CAPITOLO TERZO BAMBINO INTERIORE FERITO E CRITICO INTERIORE	15
CAPITOLO QUARTO L'IMPORTANZA DEL TORNARE A SENTIRE	26
CAPITOLO QUINTO STRUMENTI DI VIAGGIO: CORSO DIDATTICO, REBIRTHING, COUNSELING	32
CONSIDERAZIONI FINALI	68
FEEDBACK DEI VOLONTARI	71
BIBLIOGRAFIA	76

Allegato A) Invito al Progetto

Allegato B) Schema dei livelli logici

Allegato C) Elenco di emozioni

INTRODUZIONE

Non è stato semplice decidere quale argomento discutere per la tesi finale di un corso triennale di counselor olistico integrale. L' Accademia dell' Essere mi ha mostrato una tale varietà e qualità di insegnamenti che non sapevo bene su cosa portare più attenzione. Allo stesso tempo, riprendendo in mano tutti gli appunti dei tre anni, mi accorgevo che tutti gli insegnamenti avevano come filo conduttore quello di accompagnare le persone a prendere atto che la sofferenza non è qualcosa di esterno che entra in noi bensì qualcosa di interno a noi; la quantità di sofferenza che proviamo in determinate situazioni non dipende da qualcosa che qualcuno fa o dice ma dall'interpretazione che noi diamo a quel gesto, a quelle parole. E se diventiamo consapevoli di ciò, possiamo anche diventare consapevoli che smettere di soffrire è possibile, dipende da noi ed in noi ci sono le risorse per fare tutto questo e diventare creatori della nostra realtà o perlomeno della nostra serenità. Già, perché se ci rendiamo conto di esser noi stessi creatori della nostra sofferenza, allora possiamo scegliere di smettere di crearla e creare qualcos'altro. Se smettiamo di identificarci con la sofferenza allora possiamo renderci conto di quanto "altro" siamo e la scelta non è più solo "cosa posso fare per soffrire di meno" ma ci si ritrova tra le mani una intera gamma di opzioni. Non siamo solo sofferenza. Ma nel tentativo di non sentire questa sofferenza, creiamo relazioni e scegliamo lavori e hobby che ci permettano di non sentire più nulla. E' una cosa che impariamo prestissimo: non sentire. E così non sentiamo più nemmeno la gioia, la serenità. Il ponte della fiducia col nostro sentire, innato in ognuno di noi, crolla che siamo ancora bambini, schiacciato dalle aspettative di conformità familiare, sociale, morale, culturale, sessuale e religiosa, delle persone che ci circondano.

In Accademia, i doni più preziosi che ho ricevuto sono stati proprio la comprensione della genesi della sofferenza e la molteplicità dell'animo umano. Inoltre l'intera classe ha contribuito nel creare un "campo energetico" di sostegno ma anche di accudimento e protezione dove ognuno ha potuto mettersi in gioco, sperimentarsi, in assenza di giudizio e nella totale accoglienza. E dall'esperienza accademica è nato il progetto per questa tesi: lavorare con un gruppo di dieci persone; nove incontri di cui cinque individuali di due ore ciascuno ove abbinare counseling e breathwork, e quattro serate di due ore e mezza invece trascorse insieme dove ho condiviso con loro i concetti di base di: genesi della sofferenza, convinzione limitante primaria e verità personale, critico interiore e bambino interiore. La scelta di passare a tutti contemporaneamente le medesime informazioni, che poi venivano approfondite nelle sedute individuali, si è basata sull'idea che ascoltarle insieme avrebbe creato un campo che poteva fare da sostegno e da accelerante per il lavoro individuale. Non era quindi un lavoro di gruppo, a cui al momento non sono abilitato (tanto che non erano previste condivisioni o lavori soggettivi e alcune persone hanno partecipato al corso ma non hanno voluto fare il percorso individuale) ma un mini corso didattico suddiviso in quattro lezioni.

Il nome del progetto è "DALLA MENZOGNA ALLA VERITA': UN TRENO REGIONALE

VERSO CASA". **Menzogna** intesa come convinzione limitante primaria da cui, in questo specifico contesto, assumere un modo diverso di veder "come sono andate e come stanno andando le cose". Mi spiego meglio: per me prendere contatto con la convinzione limitante primaria è stata l'occasione di poter vedere come sono andate le cose, da cosa erano sospinte; nel riconoscere che, con la convinzione che avevo, non avrebbero potuto andare diversamente, si sono dissolti molti rancori, sensi di colpa e l'urgenza di dare e darmi perdono si è sciolta in un respiro di sollievo: non c'era nulla da perdonare né da perdonarmi. **Verità** intesa come verità personale, antagonista/antitesi/contrapposta della/alla convinzione limitante primaria, che diventa **la risorsa** a cui attingere ogni volta che sentiamo che stiamo "scivolando" verso la convinzione limitante primaria, che offre una nuova visione di sé, che introduce il "sospetto" che non siamo solo convinzione limitante o verità, bianco o nero, buoni o cattivi, ma una "moltitudine di parti" che possono coesistere in noi, che di fatto già esistono in noi. Tra l'altro nel testo indicherò questa dualità iniziale tra convinzione limitante primaria e verità personale come "scissione primaria" poiché la convinzione limitante primaria a mio parere costituisce a tutti gli effetti il risultato dalla prima separazione dalla nostra essenza. Un **treno regionale**, perché questi treni in genere per andare da una città all'altra fermano in tutte le stazioni di mezzo, quelle di paesini a volte sconosciuti; quindi il viaggio dentro se va fatto con calma, è fatto di piccoli step, ed ogni stazioncina è l'occasione per incontrare una parte di noi. Un viaggio verso **Casa**, un viaggio dentro sé, verso sé. Per me Casa è un luogo interiore, uno stato dell'Essere. *Essere a casa*, esserci, conoscersi. Se non sono a casa, se non sono presente a me stesso, come posso sperare di poter accogliere qualcun'altro, come posso far entrare qualcuno se nemmeno io sono a casa, come posso evitare che qualcuno entri e faccia scempio della mia casa se io non sono nemmeno lì, come posso credere di poter entrare in casa di qualcun'altro e averne cura e rispetto e amore, se non ho il coraggio o il desiderio di conoscere casa mia, di onorarla e rispettarla?

L'idea era quella di accompagnare le persone a riconoscere la propria convinzione limitante primaria e la verità personale, le convinzioni limitanti, il critico interiore e il bambino interiore e da lì aprirsi al ventaglio di parti che esistono in noi per passare dalla disintegrazione all'integrazione, dal rifiuto di parti di sé all'accoglienza di sé così come siamo e dove siamo ora, dal sentirsi chiusi fuori di casa all'entrare in casa propria e riscoprirne la ricchezza. Ero (sono) consapevole che nove incontri non potevano "risolvere" ma se almeno le persone avessero preso atto che l'accoglienza di sé priva di giudizio può essere una serena possibilità di tornare a riprendere in mano la propria vita. Beh anche solo instillare il 'dubbio' sarebbe stato per me un ottimo risultato.

"Questa è l'unica differenza tra il sogno e il reale: la realtà ti permette di dubitare, il sogno non consente di dubitare... Per me, la capacità di dubitare è una delle più grandi benedizioni per l'umanità." (Osho)

CAPITOLO PRIMO LA DINAMICA DELLA SOFFERENZA

Maharishi maesh Yogy dice:

"Lo scopo della Vita è l'espansione della felicità"

Eppure, sempre più spesso, incontro persone per nulla felici, che si sentono incastrate in insoddisfacenti relazioni sentimentali, stanche di alzarsi al mattino per andar a lavorare in un contesto demotivante, privo di stimoli e spesso mal retribuito, contribuendo così a far aumentare la frustrazione derivante da situazioni economiche precarie, dalla propria creatività bloccata, dal perpetrarsi di giorni identici l'uno all'altro.

L'essere umano sembra accumulare sofferenza identificandosi in vittima predestinata di un infausto destino, giacchè ogni volta che ha tentato di cambiare carattere, stile di vita, lavoro o quant'altro, cercando di fuggire alla sofferenza, ha fallito miseramente ritrovandosi a soffrire ancora di più. Tutto ciò perchè la dinamica della sofferenza è tuttora ignota alla stragrande maggioranza delle persone.

*"Rendi cosciente l'inconscio, altrimenti sarà l'inconscio
a guidare la tua vita e tu la chiamerai destino."*

(Carl Jung)

Quindi come si produce la sofferenza? Come possiamo disinnescare il processo?

Innanzitutto, che cosa intendiamo per "sofferenza"? E' qualcosa che non ha una connotazione fisiologica, ma piuttosto si tratta di una percezione emotiva o psicologica, mentale. Normalmente, è nel relazionarsi con il mondo circostante che alle persone sembra generarsi la propria sofferenza; la gente spesso crede che è in ciò che gli altri fanno o dicono che si genera la nostra sofferenza, non prendendo in considerazione che è la personale interpretazione di ciò che l'altro fa o dice a generare una certa quantità di sofferenza, tanto che nella stessa situazione le persone reagiscono in maniera totalmente differente. Ad esempio, prelievo del sangue (fatto oggettivo): qualcuno se lo fa prelevare senza problemi; qualcuno lo fa ma con lo sguardo rivolto altrove e impallidendo; qualcuno sviene solo a vedere l'infermiere con la siringa in mano. Altro esempio, l'amico non ci chiama per uscire (fatto oggettivo): c'è chi chiama per sapere come mai, c'è chi si offende e non lo saluta per una settimana, chi esce con qualcun'altro, chi è contento perchè quella sera non aveva proprio voglia di uscire, chi si interroga su cosa ha fatto di sbagliato, in che modo può aver offeso l'amico che quindi non lo ha chiamato.

Quindi la prima cosa da prendere in considerazione e facilmente osservabile è il comportamento. Come mai questi comportamenti diversi rispetto ad uno stesso fatto oggettivo? E soprattutto come

mai quando sperimento un comportamento eccessivo o che mi fa poi sentire a disagio, in risposta ad una determinata situazione, la volta successiva lo ripeto? Come mai ogni volta che mi dico "bene, questa cosa non la farò mai più", nel giro di ventiquattro ore la sto già rifacendo? Come mai mi sento quasi posseduto da una forza più grande di me che, mentre tra me e me mi dico "non rispondere, non reagire", dalla mia bocca stanno già uscendo parole di cui mi rammaricherò per giorni?

Il comportamento è sempre in relazione con l'ambiente, col mondo circostante, quindi con persone, animali, vegetali e si anche minerali (es. guidare una automobile). Ha a che fare con la dimensione del fare (che cosa sto facendo?) ed è facilmente osservabile in noi stessi e in chi ci circonda. Magari non osserviamo nulla di strano nel nostro comportamento ma qualche volta, nell'osservare gli altri, certi comportamenti saranno stati giudicati eccessivi, inappropriati, bizzarri, consoni o irritanti. Chi non ha mai detto: "ah, io al posto suo avrei fatto diversamente". Ascoltando qualcuno riportare una decisione presa: "ah, vedrai che succede, non dovevi fare così, dovevi fare in questo modo". O viceversa, nel prendere una decisione abbiamo ascoltato Tizio, così carismatico e convincente, per poi sentirci traditi o derisi se le cose non sono andate come speravamo.

L'unica cosa che ho cominciato a notare io è la quasi totale assenza di spontaneità. Il comportamento appare alla stregua di una determinata Risposta ad un determinato Stimolo. Nel contempo osservavo anche che il replicarsi di un medesimo Comportamento/Risposta si innescava anche in presenza di qualcosa che solamente in minima parte assomigliava allo Stimolo iniziale. Riconoscere però quale sia lo stimolo iniziale è spesso molto difficile; le persone riportano che non sanno perchè hanno reagito in quel modo o non capiscono cosa ci fosse di strano in loro che gli altri li hanno accusati di aver esagerato; rispetto ad una esperienza di disagio attribuiscono spesso al comportamento di un'altra persona la causa della loro sofferenza.

Quindi qual' è la connessione tra il Comportamento/Risposta e lo Stimolo? Qual' è il viaggio che l'informazione dall'esterno fa, entrando in noi, per poi uscire attraverso un certo tipo di comportamento? Attraverso quali fitri lo Stimolo in entrata viene percepito in un modo piuttosto che in un altro, attivando una determinata Risposta diversa per ciascuno di noi? Attivando una quantità diversa di sofferenza in ognuno di noi?

Nel Modello dei Livelli Logici (o struttura psicologica di come l'uomo è organizzato al suo interno per fare ciò che fa) di Alberto Mantovani ho trovato tutte le mie risposte e lo ritengo uno degli strumenti più efficaci che mi sono stati trasmessi dall' Accademia (vedi allegato B). Da questo schema si può dedurre cosa provoca un determinato Comportamento, che cosa spinge verso quella Risposta: le Emozioni. Il Comportamento è il ponte tra le relazioni con l'ambiente e le Emozioni. Per Emozione intendo uno stato d'animo psichico/affettivo momentaneo che consiste nella *reazione opposta dall'organismo a percezioni o rappresentazioni (Stimoli) che ne turbano l'equilibrio*. Le emozioni hanno a che fare con la sfera del Sentire (che cosa sento?)

Reprimere una emozione porta inevitabilmente a provarla ancora di più. Le emozioni hanno cicli naturali che portano alla loro risoluzione; reprimerle impedisce loro di completare il ciclo e causa un accumulo di quella emozione nel corpo e nella mente. Questo accumulo cercherà una valvola di sfogo (*reazione*), una situazione sopra le righe, per alleviare la pressione che si è creata. Come vedremo successivamente la sfera del Sentire è forse la sfera più boicottata o alterata del sistema "essere umano" che è portato fin da piccolo a scegliere tra il rimanere in contatto con ciò che sente e soprattutto fidarsi di ciò che sente, oppure assecondare gli adulti a cui è affidata la propria sopravvivenza; si può benissimo dire che deve scegliere tra vivere o morire tanto che anche da adulti, in taluni momenti dover fare una scelta è fonte di angoscia, insonnia, e per molti adulti ogni cambiamento, anche quando pianificato, è fonte di stress o di panico. Ma vedremo più avanti di che si tratta.

Torniamo allo stimolo che arriva, un evento esterno a noi. L'informazione arriva ai due emisferi cerebrali: quello sinistro che interpreta l'evento da un punto di vista razionale e quantitativo (cosa ottengo e cosa perdo); quello destro che interpreta l'evento da un punto di vista emozionale e qualitativo (come sto, cosa provo). L'interpretazione dei fatti che ottengo è data dall'elaborazione dei due emisferi. Questa elaborazione viene trasmessa al cervello limbico (o rettiliano); a sua volta il cervello limbico trasmette l'interpretazione al sistema nervoso ed endocrino (tramite l'ipotalamo). In questa fase noi percepiamo l'emozione nel corpo: il corpo, ricevendo l'informazione dall'ipotalamo, muta a livello endocrino, chimico e ormonale. Se l'interpretazione è serena e rilassata, il corpo sarà rilassato e produrrà un comportamento sano e rilassato (attivando l'attività cerebrale della neocorteccia). Se l'interpretazione dei fatti ha allarmato il mio "mondo interiore" avrò una manifestazione corporea di tensione e produrrò un comportamento reattivo di attacco, congelamento o fuga dalla situazione esterna (attivando l'attività cerebrale della amigdala). Si attiva una emozione spiacevole e non riuscendo ad accoglierla e a rimanerci in contatto, questa emozione prende il sopravvento innescando appunto un comportamento reattivo, così da scaricare l'emotività e poter continuare a non sentire cosa si agita in noi e perchè; non a caso molti usano l'espressione "schiavo delle mie emozioni". Ma in base a cosa, i nostri emisferi cerebrali, decidono se l'evento è positivo o negativo, se è una opportunità o una minaccia?

Il sistema limbico è gestito dalla memoria inconscia. La memoria inconscia è come un potente pc in cui sono registrate tutte le nostre esperienze catalogate come positive o negative. Essa, per evitare il ripetersi di esperienze negative, sceglierà sempre la risposta più idonea a non farci soffrire di nuovo; magari producendo un comportamento comunque dannoso ma sarà sempre meno pericoloso o doloroso della prima volta.

Esempio: all'età di tre anni sono stato morso da un cane. L'esperienza è stata negativa (mi sono sentito vulnerabile, aggredito, terrorizzato, fisicamente dolorante), sono stato all'ospedale; mi hanno

messo dei punti e ho dovuto fare una puntura al giorno per quaranta giorni. Da allora, ogni volta che vedo un cane mi spavento moltissimo tanto da congelarmi fintanto che non passa oltre. A vent'anni conosco una ragazza bellissima, andiamo d'accordo, parliamo, ridiamo, cominciamo a frequentarci e sono molto attratto da lei. Ma la prima volta che mi invita a cena da lei scopro che ha un cane. Se la mia mente inconscia decide che è troppo pericoloso avvicinarmi a lei (ossia al cane) arriverò a ritrovarmi a dover rinunciare magari ad una brillante relazione pur di non sentirmi aggredito, vulnerabile, terrorizzato e fisicamente dolorante come quando avevo tre anni. Alla mente inconscia non importa se ora non ho più tre anni, registra l'evento come negativo e io, "schiavo delle emozioni", scappo da casa della ragazza e dalla ragazza, ma per la mia mente sto scappando dal cane e da come mi ha fatto sentire un cane quando avevo tre anni. Sarò quindi dispiaciuto e mi sentirò magari anche stupido ma è sempre meglio che non sentirmi come quella volta che avevo tre anni. Nel momento in cui l'evento è registrato nel limbico, la carica emozionale associata rimane attiva come una vera e propria carica elettrica: è una energia che andrà a influenzare il corpo e il nostro agire ogni volta che quella memoria verrà richiamata.

E qui entrano in gioco altri due fattori: le nostre Convinzioni e i nostri Valori.

Le convinzioni (che cosa credo) sono certezze, credenze, a cui una persona aderisce totalmente, acquisite per esperienza diretta o indiretta. Nell'esempio di prima (esperienza diretta) mi convinco, magari per non sentirmi imbranato per essermi fatto mordere, che i cani sono animali pericolosi da cui stare lontanissimi. Non ci sarà ragazza che tenga, le convinzioni se non le cambio, vincono sempre sulla volontà, e spesso senza nemmeno rendercene conto. Assaggio il gelato al cioccolato in un giorno di sole al parco con la mamma (esperienza diretta) e decido che mi piace generando in me la convinzione che il gelato al cioccolato è buonissimo (esperienza diretta) e ogni volta che vedrò il gelato al cioccolato il mio corpo sarà rilassato e penserò piacevolmente a mia madre, poichè il mio sistema limbico elabora un'emozione positiva solo vedendolo. Tuttavia la capacità del cervello umano di apprendere è così sviluppata che di fatto possiamo acquisire convinzioni indirettamente dai nostri genitori, dai nostri insegnanti, dall'ambiente e da tutte le persone intorno a noi. Una volta accettate le convinzioni degli altri come verità, *le loro convinzioni* vengono collegate permanentemente nel nostro cervello, *diventando così le nostre verità*. Ma se queste convinzioni apprese indirettamente fossero imprecise? In questo caso, nel nostro cervello vengono scaricate delle credenze scorrette che ci indurranno abitualmente a comportamenti inadeguati e limitanti. Le nostre risposte agli stimoli ambientali sono quindi estremamente influenzate dalle convinzioni. Le convinzioni sono come un paio di occhiali che cambiano il modo in cui si vede il mondo e in cui si percepisce se stessi (ritornando all'esempio del cane, una convinzione che si può creare è "i cani sono pericolosi" ma anche la convinzione "io sono incapace di difendermi" per cui crescendo lascerò che il capo mi aggredisca, il vicino mi aggredisca, una malattia mi aggredisca...)

L'evoluzione ha dotato il nostro cervello della capacità di scaricare nella memoria un numero enorme di comportamenti e convinzioni. Tra la nascita e i due anni di età, il cervello umano opera a onde delta. Tra i due e i sei anni, opera ad onde theta. Questo fatto ci fornisce una chiave importante per capire come i bambini riescano a scaricare l'incredibile quantità di informazioni di cui hanno bisogno per svilupparsi nel loro ambiente. I bambini osservano attentamente il loro ambiente e scaricano la sapienza del mondo trasmessa loro dai genitori direttamente nella memoria subconscia col risultato che il comportamento e le convinzioni dei genitori diventano quelli del bambino. E una volta immagazzinati nella mente subconscia essi possono controllare i nostri processi biologici per il resto della nostra vita..... a meno che non troviamo il modo di riprogrammarli.

Data la precisione di questo sistema di registrazione dei comportamenti, immaginate le conseguenze derivanti dal sentire i vostri genitori dire: "sei uno stupido", "non ti meriti niente", "non combinerai mai nulla", "sei debole", "non dovevi neanche nascere".

Quando genitori superficiali o non amorevoli trasmettono messaggi di questo tipo ai figli piccoli, non sanno che i loro commenti vengono memorizzati nel subconscio come "fatti assoluti". Nelle prime fasi dello sviluppo, la coscienza del bambino non è ancora in grado di capire che le frasi pronunciate dai genitori sono solo sfoghi verbali. Ma una volta immagazzinati nella mente subconscia, questi abusi verbali assumono lo status di "verità" e modelleranno inconsciamente il comportamento e il potenziale del bambino per tutta la vita.

I valori (cos'è veramente importante?) rappresentano ciò che è veramente importante per noi. Tutte le nostre scelte sono legate ai nostri valori anche se spesso non ce ne rendiamo conto. Le decisioni sono prese per salvaguardare i nostri valori e ricordiamolo, un bambino ha come valore principale la sopravvivenza. I valori ci vengono trasmessi dalla famiglia in cui cresciamo, dalla società, dalla cultura; in Italia, ad esempio, uno dei valori fondamentali è la famiglia intesa come mamma, papà, almeno due figli, preferibilmente un maschio e una femmina: E tutto ciò che mette in discussione questo valore è etichettato come immorale, oltraggioso. Non è un'esagerazione, pensate a tutti i dibattiti in materia di famiglie allargate, coppie gay, adozioni, famiglie arcobaleno, divorzio. Il valore della famiglia negli ultimi anni sta cambiando ma non è così semplice accettarlo e tale difficoltà è visibile. Pensiamo a quanto è difficile metterci in discussione, specie quando la situazione esterna ci crea un conflitto interno rispetto ai "nostri" valori. Metto nostri tra virgolette perchè in realtà di nostro c'è ben poco; facciamo nostri i valori di mamma e papà senza battere ciglio, aderiamo ai valori istituzionali senza battere ciglio, il tutto in virtù del bisogno di appartenenza, di far parte del gruppo. Crescendo, di volta in volta, sceglierò quali valori sostenere e a quali rinunciare sempre in virtù di questo bisogno di appartenenza, di non sentirmi solo.

Convinzioni e valori sono concomitanti e comprendono memorie, interpretazioni, paure, traumi, decisioni prese in un determinato momento e dimenticate, condizionate e condizionanti.

E come detto poco fa, la loro funzione è proprio quella di proteggerci, di non farci sentire soli, diversi, per non farci sentire le ferite emozionali, per non farci provare il disagio provato in passato. Prendiamo ad esempio un episodio in cui genitori "inconsapevoli e stressati" inveiscono su di un bambino di quattro/cinque anni che colorando ha versato del colore sul pavimento.

Il bambino vede trasformarsi una sua figura di riferimento in qualcuno che gli scarica addosso qualcosa di troppo forte e grande per lui. Nel bambino si attiva una emozione (che varia da bambino a bambino) riportante il messaggio: così non vai bene.

Sei sono le ferite emozionali di base: rifiuto, abbandono, umiliazione, tradimento, ingiustizia, indifferenza; la stessa biologia dice al bambino: ok vediamo cosa si deve fare per non essere rifiutato, abbandonato...

In quel momento sceglierà di rinunciare alla propria creatività, si vedrà costretto a credere di non essere bravo a disegnare o che non gli interessa poi così tanto disegnare; non può perdere l'amore dei genitori (il sostegno più che altro) e quindi non può credere che siano loro quelli "sbagliati" (valore della famiglia, onora il padre e la madre) e si convincerà che è sua la colpa, che merita di essere aggredito perchè imbranato o stupido, e questa convinzione lo accompagnerà per tutta la vita, specie quando la sua creatività magari vorrebbe esprimersi; per quel bambino sarà ritenuto così pericoloso disegnare (se lo faccio mamma e papà non mi ameranno più) che probabilmente passerà tutta la vita a dichiarare di non saper disegnare, che non gli piace, che è una attività stupida.

Inoltre il bambino magari colorava per soddisfare un suo particolare bisogno, ad esempio di esprimere la propria individualità e creatività, che a quel punto rimane insoddisfatto, anzi si ritrova pure ad essere sgridato perchè assecondava il suo bisogno, quindi reprimerà questo bisogno dentro se raccontandosi che non era importante, che il bisogno di mamma di avere i pavimenti sempre puliti è un bisogno più accettabile.

E questo è *l'inizio della fine*: smettere di sentire noi stessi, che non sta bene ciò che sentiamo, e cominciare ad agire/reagire solo i comportamenti ritenuti accettabili e che ci garantiscono la sopravvivenza.

Quindi convinzioni e valori proteggono di fondo il nostro SENSO DI IDENTITA' di cui parleremo dettagliatamente nel prossimo capitolo.

CAPITOLO SECONDO
ESSENZA o NON ESSENZA,
ESSERE o NON ESSERE
(SCISSIONE PRIMARIA)

Francise Lucille insegna che: "la causa della sofferenza è l'ignoranza. E l'ignoranza non è altro che la confusione tra il Sé e il Non-Sé".

Nello schema dei livelli logici allegato sotto la lettera B, sotto le convinzioni e i valori troviamo l'IDENTITA', ovvero chi credo di essere, il personale e soggettivo senso di me.

Qui per senso di Identità (altrimenti detto: Io Mentale, Nucleo Profondo della Personalità, Identità ordinaria, Ego, Non-sé, falso Sé, Non Essenza) indico l'idea che ciascuno si fa di se stesso, ciò che ognuno pensa di essere, la percezione che si ha di se stessi, chi credo di essere. E l'identità è influenzata innanzitutto dalla nostra venuta al mondo, dalla nostra nascita. Nello schema si vedono nell'ordine: Senso di Identità, Trauma di Nascita, Convinzione Limitante Primaria, Daimon e Essenza.

“Prima della nascita, l’anima di ciascuno di noi sceglie un’immagine o disegno che poi vivremo sulla terra, e riceve un compagno che ci guidi quassù, un daimon, che è unico e tipico nostro. Tuttavia, nel venire al mondo, dimentichiamo tutto questo e crediamo di essere venuti vuoti. È il daimon che ricorda il contenuto della nostra immagine, gli elementi del disegno prescelto, è lui dunque il portatore del nostro destino”.

(J. Hillman, Il codice dell’anima)

Il daimon è quel qualcosa che esiste in ciascuno di noi, che ci rende unici e irripetibili, e che contrassegna i nostri vissuti e i nostri agiti in modo irriducibile. Insomma, ognuno di noi ha una sua personalità, una sua vocazione, una sua immagine che lo contraddistingue in modo radicale e che, di conseguenza, va ricercata e alimentata, per rendere davvero autentica la nostra esistenza. Per dirla come Platone: *noi siamo ciò che abbiamo scelto di essere*. In questo senso siamo chiamati a decifrare il codice della nostra anima, affinché possiamo cogliere il senso compiuto della nostra presenza nel mondo. Ecco perché il nostro modello di vita è da sempre inscritto nella nostra anima: scegliere la virtù, coltivare la parte migliore di noi stessi o attuare ogni giorno, con coerenza e coraggio, la nostra vocazione dipende, quindi, solo da noi. E se così fosse ciascuno sarebbe totalmente connesso, incarnerebbe solamente la propria Essenza, ossia ciò che siamo veramente ma che abbiamo dimenticato e che, a causa del trauma di nascita e la convinzione limitante primaria, abbiamo sostituito con ciò che crediamo di essere, con il senso di identità. E tutta la nostra sofferenza è legata a questa confusione iniziale, ciò che io chiamo SCISSIONE PRIMARIA tra ciò che sono e ciò che credo di essere, tra Essenza e Non Essenza, tra Sé Reale e Falso Sé. E questa scissione primaria lascia nell'essere umano un profondo senso di separazione (come in effetti avviene) che si manifesta

attraverso un profondo senso di inadeguatezza, di impotenza, di essere sbagliati, soli, senza Amore. Da tale deformazione cognitiva nascono infiniti problemi: dipendenze, paure, depressioni, comportamenti negativi e distruttivi, idee contorte su se stessi e gli altri, difficoltà nelle relazioni. Purtroppo la persona, pur tentando di fare del suo meglio, lo fa in base ad un calcolo: evitare la sofferenza di affrontare nuovamente il trauma iniziale, di percepirsi sola, separata e impotente, e compensare il vuoto lasciato dalla scissione primaria con la nostra Essenza. Ci identifichiamo totalmente col senso di identità che si crea in un momento veramente difficile, la nascita. In quel momento di estrema fatica e totale vulnerabilità, tutto il nostro essere, impegnato negli sforzi di sopravvivenza, registra una serie di impressionamenti negativi e limitanti, a livello fisico, emozionale e coscienziale che nel tempo divengono memorie biologiche autoreferenziali connesse principalmente con il senso di difesa dalle minacce alla nostra stessa sopravvivenza. A causa di questa sovraesposizione energetica e coscienziale si forma un nucleo energetico-cognitivo detto "nucleo profondo della personalità", al quale associamo la nostra identità ordinaria (Ego) e con cui immediatamente ci identifichiamo consolidando così l'installazione della convinzione limitante primaria. Da quel momento in poi, tutte le esperienze successive saranno confrontate dal nostro sistema limbico a quel trauma e a quella convinzione limitante primaria, ed il nostro comportamento sarà regolato da strategie di sopravvivenza tese ad evitare di dover affrontare nuovamente una tale sofferenza. Come detto nel precedente capitolo, dai zero ai due anni di età il cervello registra gli eventi ad onde delta quindi non più codificabili; perciò non si ricorda cosa è successo mentre si nasceva ma rimane addosso l'idea di sé che ci si è fatta in quel momento e la riteniamo indiscutibile. Infatti l'eco di quel momento è sempre accessibile nel presente, è la convinzione limitante primaria (matrice di tutte le altre convinzioni). Quindi il nucleo profondo della personalità diventa modulatore di tutte le nostre esperienze, percepiamo la realtà attraverso questa convinzione che ci si appiccica addosso praticamente subito, appena arriviamo qui, e, senza rendercene conto, continuiamo a creare, attirare le situazioni che ricreino, confermino, conservino la nostra convinzione limitante primaria poichè essa ci garantisce comunque la sopravvivenza primaria. E come convivo con questa convinzione? Facciamo un esempio di convinzione limitante primaria "io sono stupido":

- La subisco (si vede, non la metto in discussione, è così, l'altro l'ha vista e me lo dice: "guarda che hai fatto sei proprio stupido");
- La compenso (sono stupido ma devo inventarmi qualcosa per far sì che nessuno se ne accorga);
- La proietto (tutti gli altri sono stupidi. Sono talmente in basso che per sollevarmi devo tirare giù qualcun'altro).

Un'altra conseguenza della scissione primaria è che dalla dimensione dell'essere si viene catapultati nella dimensione del fare. Essere sé stessi non implica nessun sforzo, semplicemente si è, in totale armonia col Tutto, realmente e pienamente fiduciosi in sé stessi e nell'esistenza. Ma non

essere sé stessi implica tutta una serie di atti diretti a far sì che nessuno si accorga di chi sono realmente; l'ho dimenticato anche io chi sono veramente, l'unica primissima idea che ho di me è la convinzione limitante primaria che nessuno deve sapere altrimenti morirò e quindi imparo velocemente cosa *devo* fare per ottenere accudimento, cibo, acqua, sostentamento. Pur di sopravvivere assorbiamo indirettamente tutti i valori, le convinzioni, le regole sociali, morali, religiose e quant'altro ci arriva. Ne facciamo un dogma indiscutibile. Accoglieremo qualunque costrizione, abuso, pur di non essere abbandonati; impareremo a sorridere piuttosto che a piangere pur di non esser rifiutati; rinnegheremo ogni istinto pur di non esser umiliati, traditi; rinunceremo ai nostri bisogni pur di non vivere nell'indifferenza. Impareremo a mentire agli altri pur di non subire torti o ingiustizie. Qualunque cosa pur di non sentirsi come alla nascita, soli, infinitamente soli.

E' questo è il processo di costruzione del nostro senso di sè, del nostro Ego. Esso si forma nei primi anni di vita quando il bambino è in stretto contatto con i genitori o con altre figure di accudimento che fungono da regolatori; comincia ad apprendere che ci sono cose permesse e apprezzate e altre proibite o rifiutate.

"I tuoi genitori ti hanno ripetuto: tu sbagli, questo non è giusto, non avresti dovuto farlo. E lo hanno ripetuto mille volte. E allora tu hai raccolto un messaggio: che non sei stato accettato per ciò che sei e amato semplicemente per il fatto di essere. Se soddisfi i loro desideri ti amano; il loro amore è un affare. Se li segui come un'ombra, allora ti apprezzano e ti approvano. Se solo diventi un po', libero e cerchi di essere un individuo, sono contro di te, i loro occhi, il loro comportamento, tutto cambia. E ogni bambino è così indifeso, solo per sopravvivere deve diventare politico e accettare tutto ciò che i genitori gli dicono... La società è completamente politica."

(Osho, The Discipline of Transcendence, 1978, vol. I cap. 6)

Quindi ho una scissione primaria, iniziale, tra la mia vera Essenza e ciò che invece mi convinco di essere. Inoltre, nascendo, crescendo e quindi cominciando a relazionarmi con l'ambiente esterno, con i genitori, con gli insegnanti e via dicendo, che non devono scoprire la mia convinzione limitante ma che mi devono accudire altrimenti muoio, devo scindere anche ciò che sento dentro me da quello che invece ritengo di dover sentire per non esser abbandonato. Io chiamo questa scissione, scissione secondaria ed è l'argomento del prossimo capitolo (vedi diagramma "DELLA DIS-INTEGRAZIONE DELL'ESSENZA" a pagina 29).

CAPITOLO TERZO
BAMBINO INTERIORE FERITO
E CRITICO INTERIORE

(SCISSIONE SECONDARIA)

Premesso che questa è una mia personalissima interpretazione e degli studi fatti in Accademia e della esperienza fatta con le persone che hanno lavorato con me per la tesi,

Ho elaborato questa idea della Scissione Secondaria come origine poi di tutte le parti che compongono il nostro mondo interiore.

Come abbiamo già detto, il bambino per non sentirsi come alla nascita, comincerà ad essere molto sensibile a tutte le variazioni di quantità e qualità di accudimento che riceve.

Inoltre ha già il filtro della convinzione limitante primaria attraverso cui interpreta gli atteggiamenti delle persone intorno al lui. Si renderà conto velocemente che gli atteggiamenti della mamma e del papà nei suoi confronti cambiano a seconda del proprio comportamento quindi imparerà come procurarsi attenzione e amore da loro avviando quel processo di auto-manipolazione che stabilirà il formarsi della propria personalità.

Quindi scinde ciò che è il suo sentire, il suo reale bisogno, da ciò che crede di dover sentire per ottenere almeno il minimo indispensabile per poter continuare a sopravvivere (e questo "minimo indispensabile" è per molti un valore imprescindibile, specie nelle relazioni di coppia: meglio una relazione cattiva che nessuna relazione. Possiamo quindi immaginare quanto davvero sia difficile chiudere una relazione anche quando violenta o non appagante sotto vari aspetti, poiché mi garantisce *sopravvivenza*).

Si crea l'Ego, il Senso di Identità, che mi ricorda come devo essere *per non morire*. E ci si identifica totalmente in questo Senso di Sé. Non ricordo me stesso, chi sono veramente, quindi devo inventarmi un ruolo da recitare per far parte dell'ambiente, per esser accettato, visto, amato (scissione primaria).

Ma cosa accade a tutti i miei bisogni insoddisfatti, ai miei comportamenti naturali, istintivi, creativi ma ritenuti inaccettabili, indesiderabili, discutibili? Non posso separarmene, sono parte di me, posso non agirli ma rimangono dentro me.

I comportamenti, gli impulsi, le idee e le azioni percepite come indesiderabili saranno quindi inizialmente rifiutati e soppressi e successivamente repressi, diventando non più disponibili alla consapevolezza.

Negli anni cresciamo, diventiamo adulti, ma quel bambino vulnerabile che fummo è ancora presente in noi, come un *sé rinnegato*, il bambino interiore ferito, e continua ad avere bisogno di essere amato, visto e apprezzato. Per contro, cresciamo, diventiamo adulti, ma *accompagnati da un sé*

dominante, il critico interiore, che costantemente ci ricorda che cosa dobbiamo o non dobbiamo fare per non esser abbandonati, rifiutati, disprezzati.

Con la nascita e lo sviluppo del nostro senso di identità si generano quindi due ulteriori parti in noi, il bambino interiore ferito e il critico interiore, e mi piace chiamare questo momento Scissione Secondaria, perché rappresenta una ulteriore divisione tra il mio senso di identità (ciò che credo di essere) e la mia Essenza (ciò che sono veramente) la cui memoria è comunque presente in noi e affiora attraverso l'affermazione dei nostri bisogni, attraverso la nostra creatività, attraverso il desiderio di esperienza diretta della vita.

Per certi aspetti il bambino interiore ferito è depositario della memoria di noi stessi, mentre il critico interiore difende il nostro senso di sé.

Ma essendo doloroso il passaggio "obbligatorio" (sia al momento della nascita sia successivamente nel relazionarsi con l'ambiente avendo come bisogno primario la sopravvivenza) tra il rimanere sé stessi e rinunciare in virtù della sopravvivenza, il bambino interiore è anche custode di tutta la sofferenza vissuta nei primi anni della nostra infanzia.

Ciascuno di noi è venuto al mondo con un patrimonio genetico e un'impronta psichica di base che ci rende unici, irripetibili e diversi da chiunque altro. Nasciamo con la capacità di sviluppare molti aspetti di noi, ma le esperienze della vita ci spingono a privilegiarne alcuni rispetto ad altri nella costruzione della personalità e così alcuni lati del nostro temperamento di partenza diventano prevalenti e finiscono per determinare chi siamo e come ci comportiamo e li possiamo definire come i nostri *Aspetti (o sé) dominanti (o primari)*. Essi sono come una famiglia interiore. I comportamenti opposti a quelli *primari* saranno esclusi dalla nostra vita e sono chiamati *sé rinnegati*. Quest'ultimi sono considerati comportamenti inaccettabili per noi, non dobbiamo assolutamente essere in quel modo: arroganti, egoisti, sensuali, ecc. altrimenti ci sentiamo in colpa oppure non ci riconosciamo più. Quindi le prime due parti che si "accendono" sono il bambino interiore ferito e il critico interiore e la loro continua mediazione darà vita a questa numerosa famiglia interiore.

I nostri *sé primari (aspetti dominanti)* ci fanno agire in modo automatico nella vita, senza una reale scelta, attraverso quei comportamenti che percepiamo come essere apprezzati ed amati dalle persone che ci circondano; saremo quindi identificati come quelli disponibili oppure simpatici o responsabili, affidabili, egoisti, ribelli, instabili, ecc. ecc.

Ma molto spesso la sensazione che avremo in noi però sarà quella di non essere mai abbastanza, oppure inadeguati, non meritevoli o in colpa.

Molte volte il messaggio che riceviamo quando siamo piccoli è il seguente: "c'è qualcosa che non va in te; se soltanto tu cambiassi, tutto andrebbe meglio per te e per gli altri; se ti impegnassi di più, se facessi come ti dico io".

Questo tipo di messaggio ripetuto in molte maniere e da persone diverse può causare un senso

di vergogna e di inadeguatezza che ci fa stare male proprio quando avremmo più bisogno di essere accettati e amati.

Quindi svilupperò in me un bambino interiore ferito in cui riverserò tutte le esperienze di deprivazione, solitudine, abbandono e tutto ciò di emotivamente gravoso, mortificante e che ho dovuto reprimere, e un critico interiore che mi ricorda cosa devo fare per evitare di rivivere quelle esperienze dolorose (vedi diagramma "DELLA DIS-INTEGRAZIONE DELL'ESSENZA" a pagina 29).

IL BAMBINO INTERIORE FERITO

Dentro ciascuno di noi c'è una parte che conserva le caratteristiche di quando eravamo piccoli, sia quelle belle che quelle più problematiche. Il Bambino Interiore è uno degli aspetti più delicati della personalità, è in contatto con le nostre esigenze più profonde. Durante il processo formativo questa parte di noi deve ridurre le sue esigenze e rischia di finire accantonata: il mondo non è un posto sicuro per un essere così sensibile e vulnerabile, meglio sviluppare altre parti più funzionali al contesto in cui ci troviamo a vivere. Tutti siamo stati cresciuti non tanto venendo incoraggiati a diventare, sperimentare ciò che siamo realmente, bensì cresciamo condizionati a diventare la persona che gli altri si aspettano da noi e a causa di ciò le nostre naturali e vitali qualità cominciano a modificarsi: l'innocenza diventa sospetto, la fiducia diviene diffidenza, la spontaneità si trasforma in scoraggiamento e insicurezza, la vitalità può divenire depressione o carenza di energia, la naturale capacità di autoaffermazione muta in ribellione o asservimento, l'entusiasmo si fa preoccupazione, la fluidità lascia il posto alla tensione, e via dicendo. Ciò non significa che il Bambino dentro di noi scompaia: si nasconde dentro noi e dal suo nascondiglio vede, sente e percepisce, anche se non ne siamo consapevoli. Tra le tante caratteristiche del Bambino Interiore prendiamo in esame ora la *vulnerabilità*; essa nel suo stato naturale è tenera, ricettiva, espansiva. Ma senza fiducia interiore essa viene contaminata dalla paura, dalla solitudine, dalla vergogna. E la vergogna porta inevitabilmente con sé altri sentimenti profondi: tradimento, dolore, rabbia, impotenza, disperazione. E indipendentemente dalle strategie che abbiamo scelto per sopravvivere, dentro di noi rimane questo bambino ferito, solo e che, nonostante il suo disperato bisogno degli altri, non riesce ad aprirsi. Per il Critico sarebbe terribile se gli altri sapessero, lo vedessero. La chiave per interrompere la mortificazione della nostra parte più sensibile consiste nell'assumerci il compito di accudire noi il nostro Bambino Interiore, guarendo così i sentimenti di vergogna e umiliazione. Fintanto che non lo facciamo, è il Critico Interiore a fungere da genitore del Bambino Interiore e nell'unico modo che ha conosciuto, ossia come facevano i nostri genitori quando eravamo bambini. Ora, mano a mano che emergerà in noi un centro, un Io consapevole, saremo in grado di prenderci cura noi stessi dei nostri Bambini sollevando il Critico da questo compito e scoprendo la possibilità di avere una visione diversa delle cose, una gamma di scelte molto più ampia. Scoprire chi siamo, come operiamo, divenire

consapevoli del meraviglioso sistema di parti o sub-personalità che vivono in noi e osservare come interagiscono, ci aiuta ad acquisire la capacità di scegliere come usarle nelle varie circostanze della vita. In questa prospettiva tutti siamo compagni di esplorazione, anche se più o meno esperti; di conseguenza il Critico potrà rilassarsi e il cammino sarà più agevole.

"Tutti noi – nessuno escluso – siamo nati con le potenzialità per crescere. Se impariamo a mettere in pratica questo potenziale, vivremo una vita d'intensità e di pienezza indicibili. Riusciremo a sviluppare delle risposte di crescita che ci permetteranno di andare ovunque e di fare qualsiasi cosa. ...[...] Crescere è la nostra vera ragione di vita. I processi umani rappresentano il veicolo della nostra crescita. Noi, come esseri umani, siamo il prodotto dei nostri processi. In effetti, siamo umani solo se siamo in grado di gestire i processi umani. E alla fine, o moriremo crescendo, oppure moriremo condizionati ed impotenti, profughi e senza casa nel nostro stesso mondo" (Robert Carkhuff, - L'arte di aiutare, 1987).

IL CRITICO INTERIORE

Per evitare quindi sofferenza, vergogna, umiliazione, a poco a poco sviluppiamo dentro di noi una parte che si sforzerà di ricordarci le regole di comportamento più appropriate. Questa parte viene chiamata **Critico Interiore**, ossia quella parte di noi stessi che si è attivata sotto la spinta delle aspettative e delle regole dell'ambiente in cui siamo cresciuti, per garantirci l'affetto e il sostegno delle persone da cui dipendeva la nostra vita. Egli è cresciuto con noi e si è specializzato nel *attivarsi* quando *dobbiamo agire scegliere decidere chiedere o quant'altro*, al fine di evitarci il malessere e la sofferenza derivanti dalla vergogna e dalle umiliazioni che potrebbero derivare dalle nostre *inappropriate azioni*.

E' detto anche *Superego*, ossia quella parte della struttura psichica che, attraverso giudizi, ammonizioni, rimproveri e premi, protegge il nostro senso di identità, la nostra immagine, sostenendola insieme ad una particolare raffigurazione della realtà, facendoci vivere in un mondo interiore e di relazione basato su immagini e non sulla connessione e interazione di individui reali. In pratica viviamo e ci relazioniamo tutti attraverso maschere che rappresentano chi e come dovremmo essere, modificando la percezione interna ed esterna a noi. Il **Critico Interiore** è il custode delle regole che ci scegliamo come bussola per muoverci nella vita e interviene tutte le volte che potrebbero essere infrante.

Qualunque saranno i lati caratteriali che avremo sviluppato, il Critico Interiore sarà lì a richiamare continuamente i devî, non devî, del nostro sistema primario, perché la sua funzione è quella di aiutarci a restare all'altezza delle regole che ci siamo dati: nella sua visuale, fuori dalle regole che ci siamo dati, la situazione può diventare pericolosa, estremamente pericolosa.

E lo farà in maniera piuttosto categorica; userà spesso parole come *dovere, problema, sbaglio*,

sintomo. Ad esempio: è stato uno sbaglio; non sarei dovuto andare a quell'appuntamento; non dovevo prender quell'impegno; non dovevo dire quella cosa; avrei dovuto farlo prima; dovevo pensare prima di agire...

Dietro tutti questi *avrei dovuto e non avrei dovuto* c'è la sicurezza che abbiamo commesso un errore. E un errore per il **Critico Interiore è inaccettabile**, perchè ci mette in una situazione pericolosa! E a volte può esserci una parte di vero nelle sue osservazioni ma la sua costante carica ansiosa finisce per minare l'autostima e ostacolare pesantemente il nostro benessere.

Anche perchè è **bene ricordare che non è possibile accontentare il Critico Interiore!**

È incapace di darsi dei limiti e sotto il suo sguardo esigente rischiamo di diventare impacciati e terrorizzati all' idea di sbagliare.

Per accogliere le sollecitazioni del Critico Interiore senza farci travolgere, dobbiamo scoprire cosa si nasconde sotto i suoi commenti negativi e i suoi atteggiamenti duri e severi.

Quando il Critico Interiore ci parla, spesso lo fa in un modo particolare: non si limita ad esprimere delle opinioni, ma *emette sentenze indiscutibili*. Questo modo di presentarsi come portavoce della verità assoluta è una delle ragioni per cui è difficile trattare con lui.

Ovviamente la sua modalità di manifestazione varia da persona a persona e alcune non si rendono nemmeno conto della sua presenza perchè sono più portate a criticare gli altri.

Vediamo quindi le situazioni più comuni che possono allarmarlo:

- A) Difetti fisici (percezione di)
- B) I giudizi degli altri (il Critico Interiore è particolarmente sensibile alla percezione di giudizi negativi degli altri nei nostri confronti, perchè, nella sua prospettiva, corriamo il pericolo di non esser più accettati e benvenuti; è necessario quindi individuare dentro noi la parte che fa da cassa di risonanza ai giudizi negativi esterni, a tutto ciò che in qualche modo ci sminuisce e ci umilia)
- C) La stanchezza e lo stress (la stanchezza ci rende più vulnerabili del solito ed ogni situazione di stress costituisce un terreno fertile per il nostro Critico Interiore che, come abbiamo visto, si attiva quando teme che siamo in difficoltà)
- D) Le nostre parti represses *fanno un blitz* (l'emergere di qualche aspetto non abituale della nostra personalità è un'occasione di allarme per il nostro Critico Interiore)
- E) Le situazioni insolite (le situazioni impreviste mettono in allarme il Critico Interiore che è il custode delle abitudini acquisite. Egli è estremamente sensibile alla nostra sopravvivenza ed è letteralmente terrorizzato dall'idea che possiamo essere abbandonati o che non riusciamo a farcela. Più sarà spaventato, più si agiterà dentro di noi. E' interessante notare che *anche situazioni piacevoli ma nuove* possono esser per lui fonte di allarme poiché mettono comunque alla prova il nostro comportamento abituale e quindi sono potenzialmente fonti di insicurezza e disagio).

Inoltre esso si attiva con particolare frequenza quando non sono accuditi i nostri bisogni primari, per esempio se abbiamo fame o ci sentiamo soli.

Il Critico si è attivato proprio per proteggere il nostro Bambino Interiore e la sua vulnerabilità, avendo come punto di riferimento ciò che ci veniva richiesto dall'ambiente in cui siamo cresciuti. E ha fatto suo non solo le regole che ci sono state insegnate, ma anche il modo in cui venivano impartite. Se perciò i genitori e gli altri formatori hanno usato metodi educativi particolarmente severi o hanno messo in atto abusi e maltrattamenti, il Critico Interiore ha imparato a maltrattarti nello stesso modo; anzi spesso è diventato particolarmente zelante e violento nello svolgimento del suo compito, per esser sicuro che tu fossi preparato ai colpi che potevano arrivare da fuori. Il Critico Interiore può straripare dai suoi compiti originari: credendo di proteggere, in realtà si accanisce ed arriva ad umiliare; quando si crea una situazione di questo genere, la persona stessa non è in grado di valutare l'ingiustizia della sua sofferenza; da qualche parte è convinta che non ci può far niente o addirittura di meritarsela. Quando non si ha la sensazione di meritarsi quello che di buono e di bello il mondo ha da offrire, si è prigionieri nel ruolo di vittima alla mercé di chiunque voglia farci del male, anzi senza accorgersene, si finisce per attirare persone che ci maltrattano. Si è in uno stato di inconsapevolezza, si sa solo di star male e che le situazioni dolorose si ripetono senza sapere perché.

La prima importante fondamentale cosa da imparare è quindi distinguerci dal Critico Interiore: noi non siamo il Critico Interiore.

Vediamo quindi due situazioni in cui tutti potrebbero riconoscere l'attivarsi del proprio Critico Interiore (Già! Ogni essere umano sembra possederne uno):

La prima: alzi la mano chi non si è mai chiesto almeno una volta nella vita: *che cosa penserà la gente? O nello specifico: cosa penserà lei/lui di me?*

Questa è una delle domande preferite del Critico Interiore che è sempre pronto ad osservare gli altri per capire come dovresti essere per venir accettato, apprezzato, benvoluto. Egli di fondo ha paura tu possa restare solo, non amato, abbandonato, umiliato.

Lavorare su stessi a questo proposito è molto utile al fine di imparare se, quanto e quali reazioni degli altri siano davvero da prendere in considerazione.

La seconda: il confronto, il continuo confronto con gli altri. Tra l'altro notiamo che sia la critica verso noi stessi (l'interno) sia il giudizio risentito verso gli altri (l'esterno) sono i due volti di questo "simpatico personaggio" che dimora in noi: il volto del *Critico* quando giudica noi stessi, il volto del *Giudice* quando criticiamo gli altri.

Elenco ora alcuni dei "danni" provocati da una inconsapevole convivenza col proprio Critico Interiore:

- a livello relazionale il Critico Interiore fa di noi dei mendicanti, dei bambini bisognosi di conferma del proprio valore nell'approvazione degli altri, così trasformiamo in *padri e madri*

tutti coloro che ci circondano e avremo un enorme bisogno della loro approvazione per cercare di neutralizzare la bassa opinione che abbiamo di noi stessi. Affidiamo a loro la nostra parte bambina che in realtà solo noi possiamo accudire creando relazioni destinate a creare ulteriore tensione, insofferenza e delusione. Inoltre un Critico Interiore molto forte ci rende insicuri, inaffidabili, incapaci di prendere una posizione chiara nei confronti di familiari, amici, colleghi e di coloro che ci possono condizionare coi loro giudizi.

- stimola negli altri l'energia del Giudice: il modo migliore per evitare di essere giudicati dagli altri consiste nel non giudicare se stessi, perché il nostro Critico attiva inconsciamente il Giudice nelle persone che ci circondano.
- non tollera il silenzio, specie quello degli altri così si sente autorizzato ad interpretarlo a modo suo. E questa tendenza ad interpretare i silenzi è molto sabotante nelle relazioni intime. Ad esempio: se uno dei due partner sta zitto l'insicurezza dell'altro fa escogitare ogni tipo di interpretazione; il Critico spesso coglie nel silenzio solo giudizi negativi, ad esempio "devi aver sbagliato qualcosa, per quello non vuole parlare con te" e questo tipo di reazione impedisce una reale intimità dove poter rilassarsi senza dire o fare nulla.

Ogni volta che percepiamo un senso interiore di disagio, agitazione, ansia, soggezione, vergogna, senso di colpa, senso di castrazione, rifiuto di noi stessi, tensioni o contrazioni nel corpo, allora stiamo subendo un attacco da parte del critico e reagiamo in uno dei seguenti modi: fingendo, arrossendo o sbiancando, nascondendoci, negando i nostri sentimenti, andando in stato di shock, congelandoci, attaccando l'altro, impegnandoci in attività, limitando la nostra vitalità e sessualità, adeguandoci all'altro o alla situazione; questi meccanismi sono totalmente inconsci: generalmente, infatti, ci rendiamo conto (se ce ne rendiamo conto...) di esser sotto l'attacco del Critico Interiore quando ormai l'attacco è già accaduto.

Bene, a questo punto è evidente che questo Critico Interiore esiste dentro di noi, quindi che farne? Come ridurre il suo potere? Come evitare di lasciargli sabotare la nostra vita, le nostre relazioni?

Innanzitutto ripetiamo: **NOI NON SIAMO IL CRITICO**, ma egli funziona perché noi siamo completamente identificati con esso, quindi la prima cosa da fare è prendere atto che il Critico Interiore è *solamente* una parte importante della nostra personalità, cominciare a fare la sua conoscenza e scoprire le regole di comportamento a lui più care.

Quindi, più ci rendiamo conto delle varie parti che compongono la nostra personalità, tanto più diminuirà il potere di azione del Critico e si amplierà la zona di influenza di un IO capace di gestire le varie parti che ci compongono.

La tecnica del *VOICE DIALOGUE* è un ottimo modo per cominciare a conoscere gli altri aspetti dominanti della nostra personalità e riconoscere la voce del Critico dentro di noi e la sua modalità di intervento così da cominciare a fronteggiarlo indirettamente. Lo scopo principale del lavoro col Voice

Dialogue è quello di far nascere nella persona un *Io Consapevole*, ossia un centro, una sorta di direttore d'orchestra in grado di riconoscere le diverse componenti della personalità e sappia gestirle a seconda delle circostanze, in modo da rendere più armoniosa la musica della propria vita. La separazione dai propri sè primari è il primo passo per sviluppare un Io Consapevole capace di contenere tutto, anche gli opposti della propria personalità e di accettarli. Questo stato di consapevolezza si costruisce gradualmente e mai definitivamente. Nei momenti di difficoltà, gli aspetti primari riprenderanno il controllo della situazione sempre in funzione di proteggere la nostra vulnerabilità ma non rappresentano più l'unica opzione, l'unica scelta possibile o perlomeno saranno presenti nella consapevolezza. Sviluppare un Io Consapevole ci dà la possibilità di scoprire la varietà e la complessità dei nostri sentimenti e la ricchezza delle tante energie che convivono nella nostra psiche; ci permetterà di avvicinarci sempre più alla nostra impronta psichica originaria, di ritrovare la pienezza e la straordinarietà del nostro esser umani e unici quali siamo per diritto di nascita.

Un altro metodo è il *principio di conversione*, cioè la capacità di trasformare la sofferenza causata dai suoi interventi in *comprensione delle paure sottostanti che l'hanno attivato*.

Si parla di *paure sottostanti* poichè pare che l'intervento del Critico nasconda una richiesta di aiuto, un sistema di allarme che vuole avvertire la persona di un imminente pericolo.

Non bisogna dimenticare che il Critico nasce proprio per proteggere il bambino piccolo e sensibile che eravamo e continuerà a vivere in noi per sempre. Il Critico ricorda l'imbarazzo, l'umiliazione e la vergogna provata quando venivano feriti i sentimenti di quel bambino, come soffriva quando le persone lo deridevano, quando la mamma lo sgridava o papà lo ignorava; ricorda il terrore provato da quel bambino nel sentirsi abbandonato, non amato, non accettato; il Critico farà qualsiasi cosa per evitare di nuovo quelle sensazioni, (anche farci del male ma sarà sempre meno doloroso di quello provato in passato) qualsiasi cosa, anche se comporterà il negare proprio questa parte bambina sensibile ed i suoi bisogni (che paradossalmente finiscono per diventare bisogni eternamente insoddisfatti).

Cominciando a cogliere la preoccupazione del Critico per il nostro benessere al di là dei modi che usa, ci accorgeremo che al di sotto di lui c'è il nostro Bambino Interiore che aspetta di essere liberato dalla sua pressante tutela e di esser accudito personalmente da noi stessi.

Altre tecniche pratiche possono essere:

- A) Tenere un diario (scrivendo si riesce ad oggettivare meglio le Voci e a rafforzare l' Io consapevole)
- B) La *scrittura decentrata* (evoluzione del tenere un diario) ossia approfondire i dialoghi con ogni aspetto dominante della nostra personalità, dar loro spazio ascoltandoli mentre esprimono i loro sentimenti e pensieri, utilizzare colori diversi per ciascuno di loro, non farsi sopraffare ma gestire comunque il colloquio in maniera consapevole.

C) Il Disegno

Quando impariamo a riconoscere le preoccupazioni del Critico Interiore senza farci sopraffare, cominciamo ad assumere il controllo degli aspetti della nostra vita che fino a quel momento sono stati governati da lui. Questo cambiamento sgancerà il Critico dalla costante ansietà che distorce le sue qualità (ebbene sì, ha anche delle qualità di cui parleremo più avanti) e ci permetterà di affrontare le difficoltà della vita in modo più funzionale.

La seconda cosa da imparare è: prenderci cura del nostro Critico assumendoci noi i compiti da lui svolti. Il nuovo ruolo sarà *esser genitore dei nostri sé interiori* comprendendo che noi siamo molto di più. Osservare i nostri aspetti dominanti permetterà di scoprire ed accogliere anche altri lati di noi finora sconosciuti; i sé primari sono disposti ad alleggerirsi del compito di protezione che si sono assunti, una volta assicurati che c'è qualcuno capace di gestire la tua vita e questo qualcuno naturalmente siamo noi stessi.

Essi, col sostegno del Critico, tentano di proteggere il Bambino Interiore e si possono rilassare e mollare il controllo solamente se saremo noi ad accudirlo e a soddisfare le sue esigenze in modi nuovi.

Quando parliamo con il Bambino Interiore, spesso ci dirà esattamente di cosa ha bisogno, cosa gli piace e cosa no. Forse non accadrà subito, specie se è stato molto maltrattato; occorre avere pazienza e permettere che acquisti fiducia, e finalmente potrà esprimersi.

Diventare il genitore del bambino interiore significa entrare in contatto con i suoi bisogni, timori, ansie, confortandolo, dedicandogli tempo e spazio, incoraggiandolo e sostenendolo, facendolo sentire accudito, ascoltato, protetto, amato. E' davvero sufficiente ascoltarlo, fargli sentire che ci siamo, che siamo lì per lui e che lo stiamo seriamente prendendo in considerazione

Un'altra cosa da imparare: diventare più impersonali, ossia mantenere la centratura su se stessi senza farsi influenzare eccessivamente dai sentimenti o dalle reazioni degli altri.

Aver chiari i propri confini senza farsi invadere dall' emotività altrui. E' una qualità energetica altrimenti detta *energia impersonale*. L' *energia personale* è invece quella che ti lega alle emozioni e ai sentimenti degli altri. Vivere nell'energia personale fa sentire il bisogno di restare in contatto emotivo con gli altri e ci rende facile vittima delle altrui reazioni/azioni. I nostri confini sono indefiniti perciò si è facilmente influenzabili da ciò che succede al di fuori di noi, ritrovandoci costantemente destabilizzati; quello che gli altri provano è di vitale importanza, tanto che ci è quasi impossibile dire no a qualunque richiesta/esigenza altrui.

Un atteggiamento impersonale quindi ci può aiutare ad acquisire un distacco necessario per rimanere lucidi e obiettivi piuttosto che giudicanti; se resti impersonale non hai bisogno di compiacere continuamente gli altri o di discuterci perchè sei centrato su di te. Sei in grado di proteggere la tua sensibilità, riesci a distinguere le tue responsabilità da quelle degli altri.

Un'altra cosa che è utile ricordare: imparare l'umiltà, umiltà intesa come virtù, come capacità di riconoscere i propri limiti o meglio di rifuggere ogni forma di orgoglio e di superbia. Se ci si accorge che tutti questi espedienti non sono sufficienti ad eludere la potenza del critico interiore non abbiamo timore (cedendo ancora una volta agli attacchi del Critico) a rivolgerci ad un terapeuta, un counselor o ad uno psicoterapeuta per il tempo necessario ad imparare ad autogestirsi. Se si fanno dei lavori di gruppo si dovrà aver cura di prestare molta attenzione ai propri tempi, al proprio sentire, a rispettarsi e farsi rispettare dagli altri partecipanti.

Il Critico Interiore e tutti gli altri Aspetti di cui abbiamo parlato compongono il nostro caleidoscopio interiore e si presentano come soggetti vivi e reali che gradualmente emergono dalla trama della nostra psiche. Abbiamo cominciato questa esplorazione interiore sperimentandola su di noi; a poco a poco ha preso forma il metodo che abbiamo chiamato Voice Dialogue o Dialogo delle Voci

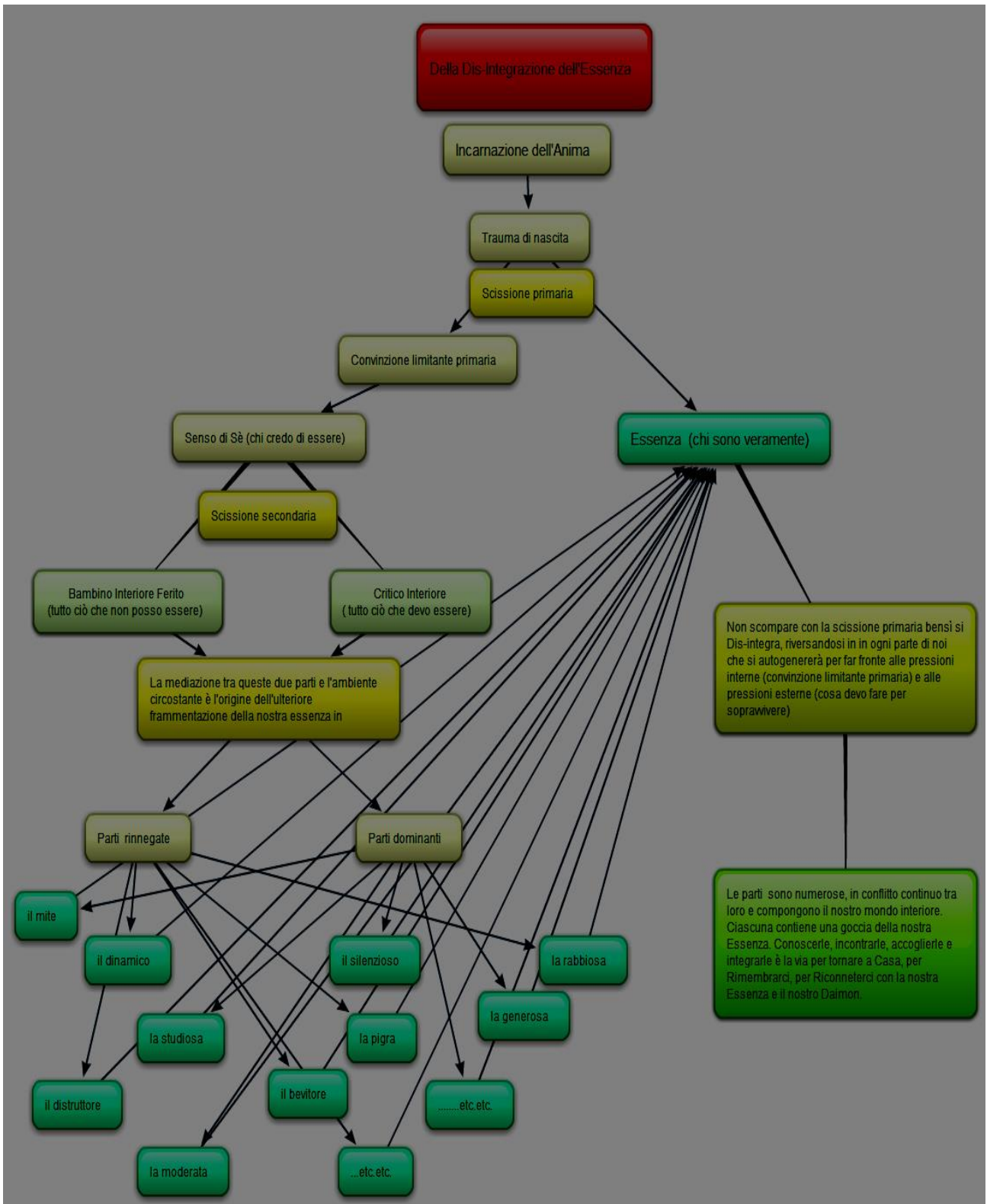
(Hal e Sidra Stone, Il Critico Interiore, 2008 ed.italiana)

Inoltre neutralizzare il potere negativo del Critico Interiore significa anche poter avere a disposizione le sue risorse. Il Critico Trasformato ci fornisce lucidità, capacità di scegliere un determinato comportamento in conformità con le esigenze della situazione, autorevolezza, energia impersonale, sostegno al nostro processo evolutivo. I suoi difetti

trasformati diventano pregi; ciò che prima aveva valenza negativa una volta trasformato assume una valenza positiva; ad esempio: il suo giudicare diventa esser obbiettivo; prima spronava a fare di meglio unicamente per esser accettato, amato dagli altri, dopo ti sprona a fare del tuo meglio per te stesso utilizzando pazienza e disciplina e nel rispetto dei tuoi limiti e della tua vulnerabilità; la sua autorevolezza nel criticare se trasformata diventa senso di sicurezza e capacità di esprimersi con chiarezza; un critico trasformato sostiene la crescita della nostra autostima, la capacità di fidarsi di se stessi e delle nostre intuizioni personali aumenta notevolmente.

L'ultima cosa da ricordare/imparare nel lavorare col critico: elasticità.

La trasformazione e la comprensione del Critico non sono processi definitivi; nei momenti di stress o particolarmente impegnativi il Critico tenderà a tornare alle vecchie abitudini. Ma ora sappiamo come non farci sopraffare. Sarà facile riconoscere il Critico e comunicare con lui così da comprendere cosa lo allarma e rassicurarlo che insieme si può superare qualunque difficoltà. E non serve scoraggiarsi, qualche volta soccomberemo ancora sotto i suoi attacchi ma ora sappiamo cosa lo spinge a reagire così e potremo facilmente rialzarci osservando le cose da un punto di vista distaccato.



CAPITOLO QUARTO L'IMPORTANZA DEL TORNARE A SENTIRE

Le emozioni non sono funzioni cosce. Noi siamo il nostro corpo e più siamo in contatto col nostro corpo, più siamo in contatto con noi stessi. E dobbiamo sentirci, sentir dove siamo per esser consapevoli delle nostre emozioni e ci vuole tempo per rendersi conto che proviamo delle emozioni, o che non ne proviamo, che non sentiamo niente. Dobbiamo ricominciare a sentire, e la strada per sentire parte dal corpo. Sentire è un concetto molto semplice: è percepire il corpo.

(Alexander Lowen)

Sentire, sentire... Ho voluto riservare un breve capitolo a questo argomento perchè ritengo il tornare a "sentire" la chiave di volta della riprogrammazione del nostro sistema interiore. All'inizio ho sostenuto che ogni comportamento è spinto da una emozione ma molto spesso se chiediamo a qualcuno cosa lo ha spinto ha reagire in un certo modo riceveremo in risposta: "ma, non so, non mi andava di ascoltarlo; quel tipo non fa un chilo, inutile dargli bado; lei è sempre così eccessiva, pesante, non la sopporto, cos'altro potevo fare". Difficilmente qualcuno dirà: "sai la frase che ha detto mi ha fatto sentire in difficoltà, ho sentito lo stomaco contrarsi, le mie spalle si sono irrigidite, la mia amigdala si è attivata e di conseguenza anche il mio critico; il mio bambino interiore si è agitato e io non riuscivo a calmarlo; sentivo la convinzione limitante pulsare dentro me e temevo per la mia stessa vita, così non gli ho permesso di terminare la frase, non ho ascoltato che cosa volesse dire e me ne sono andato". Magari sembro eccessivo o esagerato, ma come detto all'inizio, spesso il comportamento è alla stregua di "risposte condizionate da valori, convinzioni e autoconservazione del nostro senso di identità" a "stimoli deformati dalla nostra convinzione limitante primaria e dall'incapacità di discriminare ciò che sta accadendo ora da qualcosa che è accaduto molto tempo fa".

Per "sentire" qui ora intendo l'innata capacità di ciascun essere umano di avvertire un qualsiasi stato di coscienza indotto in noi dal mondo esterno attraverso i sensi, o un qualsiasi stato affettivo insorgente nell'animo. Essere consapevoli di ciò che sta accadendo dentro e fuori di noi; avvertire a livello fisico e a livello psichico i mutamenti indotti da ciò che sta accadendo ora, in questo momento. Come evidenziato nei precedenti capitoli, noi impariamo molto presto "a non sentire", a non rimanere in contatto con ciò che percepiamo dentro di noi e lo facciamo smettendo di respirare profondamente e soprattutto *scollegandoci* dal corpo. Ci ricordiamo del corpo solamente quando si ammala, quando muoverlo ci crea dolore fisico. E se vogliamo passare all'azione, anzichè rimanere nella reazione, se vogliamo agire consciamente anzichè inconsciamente, dobbiamo ri-cominciare a sentire il nostro corpo. Dicono che *la mente mente ma il corpo non mente mai* ed invito spesso i miei clienti ad osservare proprio questo, specie quando emerge una qualche emozione e i loro corpi immediatamente cambiano postura. Ma alcuni hanno bisogno di più tempo per accorgersi di questi cambiamenti, anche

quando "visti da fuori" sono molto evidenti e marcati. Condivido le parole sopra di Alexander Lowen: sentire è percepire il corpo. Le emozioni nel corpo si manifestano sempre, tanto che se non ne sono consapevole, se rimando il mio sentire, il corpo accumula tutte queste emozioni inesprese e si ammala proprio nello sforzo continuo di mantenere il controllo di tutto ciò. Il proteggersi dal "sentire" perchè terrorizzati dall'idea che tutto ciò che abbiamo smesso di sentire è perchè era "troppo doloroso" genera una costante tensione volta al controllo delle nostre emozioni, alla loro repressione, al rimanere chiusi, chiusi a sé stessi e chiusi agli altri. E la repressione è vivere col freno a mano tirato, facendo cose che non desideriamo realmente fare; repressione è esser qualcuno che non sei; l'espressione è la vita, la repressione è lento suicidio. Attraverso la repressione, come abbiamo già visto nei precedenti capitoli, la mente si divide, si dissocia. Ciò che accettiamo diventa l'elemento conscio, ciò che neghiamo diventa l'inconscio. E nell'inconscio buttiamo tutto ciò che non accettiamo di noi stessi, sempre in virtù del fatto che se saremo noi stessi agli altri non andrà bene e ci rifiuteranno, ci abbandoneranno, torneremo a sentirci soli... Ma qualsiasi cosa accumuliamo nell'inconscio, diventa sempre più parte di noi, si riversa in noi, nel nostro sangue, nelle ossa, evolve in malattia. Paradossalmente, più reprimiamo qualcosa, più questo qualcosa aumenta, diventa più grande e più difficile da controllare. Reprimiamo la paura nel goffo tentativo di non voler sentire cosa sta succedendo ed ella nella nostra stessa repressione trova cibo con cui alimentarsi e crescere. Sembra che l'80% delle malattie siano causate da emozioni represses. In primo luogo, quindi, tornare a sentire per stare fisicamente meglio, avere più energia a nostra disposizione anzichè impiegarla a proteggerci da qualcosa che comunque fa parte di noi e che quindi dovremmo accogliere e amare.

In secondo luogo, come detto prima, sentire, sentirci, ci permette di sviluppare la capacità di passare dalla reazione alla azione. L'abbiamo detto più volte, schiavo delle emozioni, schiavo della mia mente inconscia, posso solo rispondere agli stimoli esterni con risposte condizionate. Reprimere una emozione porta inevitabilmente a provarla ancora di più causando accumuli che cercheranno a loro volta una valvola di sfogo (reazione), una situazione in cui reagire sopra le righe per alleviare la pressione che si è creata. Ma riappropriandomi della capacità di sentire cosa accade in me quando uno stimolo arriva, imparando a riconoscere il percorso che l'informazione da fuori percorre dentro me, diventerò libero di elaborare una azione, una risposta spontanea, creativa, non più condizionata dal "passato" ma serena, limpida risposta connessa ai miei bisogni attuali, connessa a ciò che realmente sento ora e non condizionata dal timore di cosa accade se sono me stesso, se esco dai rigidi confini del mio ego che mi vorrebbe sempre in quel determinato modo.

Ma osservo davvero quanto sia *spinoso* l'argomento. Molti clienti giudicano estremamente pericoloso e faticoso sentire certe cose, criticano le loro stesse sensazioni giudicandole inopportune, pesanti; vorrebbero garanzia che ne valga davvero la pena, anche quando arrivano proprio in virtù dell'essersi resi conto che a non voler sentire "quel qualcosa", col passare degli anni, non riescono a

sentire più niente e ciò li incupisce. Perché anche questo accade: più mi sforzo di reprimere *l'inaccettabile* più le mie capacità di discriminazione vengono meno così che ad un certo punto il Critico valuti tutto come pericoloso ed io non mi possa permettere di sentire più nulla. Mi alzo, esco, incontro persone, faccio cose, ma sconnesso dal sentire tutto diventa noioso, ripetitivo e vedere qualcuno emozionato per qualcosa *ci da quasi fastidio*.

Eppure anche il bisogno, l'anelito a ricongiungersi con la propria Essenza, seppur inconsciamente, rieccheggia eternamente in noi.

Credo che uno dei danni peggiori che derivano *dal tagliar i ponti* con il nostro sentire, oltre al perdere contatto coi nostri bisogni profondi, dimenticare chi siamo veramente e lasciare tutto in mano al Critico Interiore, sia interrompere la Fiducia. Pressati dall' ambiente circostante e dalla convinzione limitante primaria, spinti solo dal bisogno di sopravvivere, ancora bimbi smettiamo di fidarci di ciò che sentiamo, cominciamo a dubitare, ad esitare, a mediare, finché non riusciamo più a mantenere distinto il nostro reale sentire da ciò che è permesso sentire o non sentire. I messaggi dall'esterno, che spesso sono ambigui e contraddittori, minano ulteriormente la fiducia in noi stessi e nella stessa esistenza. E recuperare la fiducia in noi stessi è anche la vetta più alta da scalare nel processo di crescita, perché davvero non ci conosciamo, non ci incontriamo da un sacco di tempo, siamo stranieri diffidenti davanti a noi stessi. Sentire è il primo passo per riavvicinarci a noi stessi. Da bambini esprimevamo in maniera naturale e spontanea ciò che sentivamo, senza giudizio e in modo totale; ma la nostra percezione sensoriale è stata distorta sin dall'infanzia da avvenimenti dolorosi, da messaggi contraddittori, da condizionamenti sociali e morali, da una educazione, anche scolastica, che non promuove l'individualità. Abbiamo quindi iniziato a controllare, fermare, trattenere, camuffare la nostra energia emotiva. La nostra reale intelligenza è quella che nasce dal sentire le emozioni, ed è rimasta immatura limitando fortemente la nostra capacità di riconoscere, esprimere e comprendere le proprie e altrui emozioni. Fidarsi del proprio sentire interrompe la continua richiesta verso l'esterno di essere appagati che ci ha reso dipendenti e mendicanti di approvazione, di riconoscimento, di amore.

Nel raggiungere una sana espressione di sé stessi e dei propri bisogni possiamo riappropriarci di caratteristiche ben precise quali:

- *spontaneità*; di questi tempi è considerata una virtù perché implica che la persona ha integrato i livelli più profondi della personalità, ha raggiunto una certa unità tra spinte inconsce e mete coscienti e pertanto non è sempre costretto a "pensare due volte prima di parlare". E' venuto a patti con la propria vita istintuale e si è così liberato della necessità di dover stare sempre in guardia per paura di fare o di dire qualcosa che poi potrebbe rimpiangere;
- *integrità*; integrità significa parlare e vivere sulla base del proprio sé profondo; viene definita come la manifestazione all'esterno del proprio sé reale;
- *originalità*; spesso ce ne dimentichiamo, ma ogni individuo è unico, diverso da qualsiasi altro

sé che sia mai esistito, esista o esisterà nel mondo. Quando conseguiamo la dimensione autentica del nostro sé, diventiamo autonomi, un sé originario guidato dall'interno. Le nostre azioni (non più reazioni) hanno il connotato della novità; ci muoviamo nella vita con la leggerezza di una brezza fresca. Liberandoci dalle convinzioni limitanti diventiamo sempre più dinamici. Non possiamo pensare di venir misurati o misurare gli altri con il metro della conformità, ogni situazione è diversa da qualsiasi altra, e ogni persona oggi (consapevole o meno) è diversa da ciò che era ieri.

Non è possibile essere liberi se la nostra coscienza è bloccata a combattere contro le spinte che provengono dall'inconscio.

Scrivete Bruce Lipton: "I processi di crescita richiedono uno scambio aperto tra l'organismo e l'ambiente, mentre la protezione richiede una chiusura. Di conseguenza, una risposta protettiva prolungata inibisce la produzione di energia vitale. Quanto più a lungo rimanete in uno stato difensivo, tanto più compromettete la vostra crescita. La proporzione di cellule impegnate in una risposta di protezione dipende dalla gravità della minaccia percepita. Potete sopravvivere allo stress derivante da queste minacce, ma l'inibizione cronica dei meccanismi di crescita compromette gravemente la vostra vitalità. E non basta liberarsi dai fattori di stress per sperimentare pienamente la vitalità. Nel continuum crescita/protezione, eliminare i fattori di stress vi pone soltanto in un punto neutro. Per crescere dobbiamo quindi anche cercare attivamente una vita gioiosa, piena di amore e di gratificazione, che stimoli i processi di crescita. Di fatto il corpo è dotato di due sistemi di protezione. Il primo mobilita la difesa dalle minacce esterne e si chiama asse ipotalamico-ipofisario-surrenale (HPA): quando l'ipotalamo del cervello percepisce una minaccia ambientale, chiama in causa l'HPA inviando un segnale all'ipofisi (o ghiandola pituitaria) che ha il compito di mobilitare i 50 trilioni di cellule per affrontare la minaccia incombente. La seconda protezione è il sistema immunitario, che ci difende dalle minacce che hanno origine sotto la pelle, come quelle causate da batteri e virus, consumando gran parte delle riserve energetiche del corpo; pensate a quanto vi sentite deboli quando state combattendo contro un'influenza o un raffreddore. Il sistema HPA è molto efficiente per gestire lo stress acuto, ma questo sistema di protezione non è stato concepito per essere attivato continuamente. Nel mondo odierno, la maggior parte dello stress non si presenta sotto forma di minacce intense e concrete, facili da identificare e a cui reagire immediatamente. Siamo costantemente assediati da una quantità di preoccupazioni irrisolvibili riguardo la nostra vita personale, il lavoro, i soldi, la casa, il pianeta lacerato dalle guerre. Questo tipo di preoccupazioni non minaccia in modo immediato la nostra sopravvivenza, ma può attivare ugualmente l'asse HPA determinando una notevole produzione cronica di ormoni dello stress. Suggesto anche a voi di esaminare come le vostre paure, e i comportamenti di protezione che ne derivano, condizionino la vostra vita. Quali paure ostacolano la vostra crescita? Da dove vengono queste paure? Sono necessarie? Sono reali? Contribuiscono a una vita più piena? E'

controllando le nostre paure che possiamo riprendere il controllo della nostra vita. Lasciar andare le paure è il primo passo verso una vita più piena e più appagante. L'evoluzione dell'uomo porta un nuovo livello di coscienza chiamata autocoscienza o più semplicemente mente conscia. La mente subconscia è il nostro pilota automatico e la mente conscia è il controllo manuale. Grazie alla sua capacità autoriflessiva, la mente conscia può osservare i comportamenti mentre vengono svolti. Mentre è in atto un comportamento pre-programmato, la mente conscia può intervenire, bloccare quel comportamento e indurre una nuova risposta. Come già anticipato, la mente conscia ci offre così il libero arbitrio. Ma per riuscirci, dobbiamo esser pienamente coscienti, affinché il programma non assuma il controllo. Le due menti costituiscono un meccanismo davvero fenomenale, ma ecco come può capitare che le cose vadano storte. La mente conscia può far grandi progetti per un futuro colmo di salute, felicità e prosperità; ma mentre siamo concentrati su questi pensieri, chi è che conduce il gioco? Il subconscio. E in che modo si occuperà dei nostri affari? Esattamente nel modo in cui è stato programmato. I comportamenti appresi e le convinzioni acquisite da altri, non necessariamente collaborano agli obiettivi della nostra mente conscia. I maggiori ostacoli alla realizzazione dei nostri sogni sono le limitazioni programmate nel subconscio. Dobbiamo capire che per quanto la mente conscia urla o provi a blandirli non potrà mai cambiare i "nastri comportamentali" programmati nella mente subconscia. Le tensioni tra la forza di volontà e programmi subconsci possono provocare seri disturbi neurologici. Anche noi ci impegniamo in una serie di battaglie con la mente subconscia cercando di vincere la programmazione ricevuta da bambini, e assistiamo ad esempio alla nostra abilità nel trovare nuovi lavori che non riusciamo a svolgere con successo o nel continuare a fare lavori che odiamo, perché non meritiamo una vita migliore. Quanto sarebbe più facile venir educati sin dai primi anni di vita in modo da poter accedere al nostro potenziale genetico e creativo. Quanto sarebbe meglio esser genitori consapevoli, in modo che i nostri figli e i loro figli diventino a loro volta genitori consapevoli, rendendo inutile la riprogrammazione e lavorando per un pianeta più felice e più in pace. Nell'arco dell'esistenza via via che la nostra comprensione aumenta, abbiamo sempre più strumenti per farci carico della nostra vita: siamo personalmente responsabili di tutto ciò che accade nella nostra vita quando abbiamo la consapevolezza di esser personalmente responsabili di tutto ciò che accade nella nostra vita. Ecco la sfida che vi lancio. Lasciar andare le paure infondate e far attenzione a non impiantare nelle menti subconscie dei bambini paure inutili e convinzioni limitanti. Nei bambini e negli adulti il miglior promotore della crescita è l'Amore. Una vita senza amore non merita di esser vissuta. L'amore è la sorgente della vita, bevilo con tutto il tuo cuore e con tutta la tua anima".

Vivere una vita improntata all'espressione del nostro vero sé richiede coraggio. Amare profondamente, accettare di odiare senza che questo distrugga il nostro equilibrio, esprimere rabbia quando è genuina, innalzarsi alle vette della gioia e conoscere le profondità del dolore, osare spingersi

oltre, nonostante il senso di solitudine, scoprire nobili idee e tradurle in azione: in breve, vivere le infinite spinte istintuali che insorgono come una grandiosa sfida interna, richiede coraggio. Non ci dobbiamo tirare indietro per vigliaccheria. Dobbiamo avere *il coraggio dell'imperfezione*, come spesso dice Alfred Adler, per superare le meschine ambizioni, per andare avanti malgrado le nostre preoccupazioni, per sconfiggere il fardello delle inutili paure. Noi tendiamo a tirarci indietro perchè sappiamo che ci aspetta una vita disseminata di pericoli. Ma è proprio questo ritirarsi che spesso segna l'inizio dei nostri problemi, dei nostri conflitti interiori: la corrente della Vita non può essere arginata. Quanta parte delle angosce che ci assaltano sono vane e inutili. Le innumerevoli piccole paure e preoccupazioni quotidiane servono solo a distoglierci da un vivere creativo. Gli esseri umani non rimangono immobili, o vanno avanti o ristagnano, e devono sapere che davanti a loro esistono possibilità di grande male e di altrettanto bene. Sì, il pozzo artesiano all'interno dell'individuo non deve inaridirsi; la corrente della vita, con tutti gli impulsi istintuali e la gamma delle emozioni, deve fluire liberamente.

Ascolta le tue sensazioni, qualsiasi cosa senti seguila. Non sei qui per vivere la vita di qualcun altro; puoi solo vivere un'unica vita, la tua. Se cerchi di vivere la vita di qualcun'altro, sarai semplicemente falso, fingerai: la tua vita diventerà fasulla, una pseudoesistenza. E d'altra parte, non riuscirai neppure a vivere quell'altra vita; infatti come potrai mai vivere la vita di un altro? E tentando di farlo, continuerai a lasciarti sfuggire ciò che avresti potuto vivere. Tu puoi essere solo te stesso... e non esiste qualcun altro che possa essere te! Devi adempiere questa immensa responsabilità che l'esistenza ti ha dato: la vita vuole TE! Se avesse voluto qualcun altro, lo avrebbe creato, è abbastanza saggia per farlo. Se avesse voluto un altro buddha, l'avrebbe creato; può fare tutti i buddha che vuole... ma l'esistenza non si ripete MAI! E' sempre creativa, crea solo unicità.

Rispetta dunque te stesso; è così che il divino vuole che tu sia.

(Osho, Ventidue chiavi per riscoprire te stesso)

CAPITOLO QUINTO
STRUMENTI DI VIAGGIO: CORSO DIDATTICO,
REBIRTHING, COUNSELING

Premesso quindi tutto ciò, come poter accompagnare una persona nel suo personale viaggio dentro sé stessa? Una volta che in noi sorge il bisogno di mettersi in discussione, che sale alle labbra la domanda: "ma allora io chi sono veramente", che fare?

Come da volantino, allegato sotto la lettera A, l'invito che ho rivolto alle persone è stato: *"vi va di dare un'occhiata al vostro paesaggio interiore?"* Il progetto era intitolato appunto "Dalla Menzogna alla Verità: un treno regionale verso Casa". Il mio intento era mettere insieme delle persone che in questo momento della loro vita avessero voglia di conoscersi meglio, di apprendere una nuova prospettiva, una nuovo punto di vista con cui osservare come mai spesso si ritrovavano nelle medesime situazioni o a ripetere, perpetuare atteggiamenti ormai palesemente fuori luogo, non nutrienti, scomodi, senza riuscire a fare diversamente nonostante tutto il loro impegno, ricevere qualche strumento con cui adoperarsi per provare ad agire in maniera più appagante. Allo stesso tempo ero consapevole che si, ciclicamente nella mia vita mi posso porre la domanda "io chi sono" ma ciò non significa che io abbia voglia di trovare subito una risposta. Quindi ho creato una serata di presentazione del progetto dove ho chiarito innanzitutto che ero un operatore olistico che stava terminando un corso triennale come Counselor; che per ottenere il diploma dovevo preparare una tesi e che per tale motivo avevo sviluppato il progetto che consisteva in un corso teorico suddiviso in quattro serate da due ore e mezza ciascuna dove avrei introdotto i concetti esposti nei capitoli precedenti. Inoltre ogni partecipante al corso aveva a disposizione cinque incontri individuali da due ore ciascuno in cui, attraverso il Rebirthing e il Counseling (a titolo di tirocinante in Counseling), avrebbero potuto approfondire la conoscenza di sé. In cambio chiedevo loro l'impegno ad assistere agli incontri serali e un feedback finale dove poter liberamente esporre il loro vissuto, quanto era stata chiara la mia esposizione e come si erano trovati con il Rebirthing e il Counseling. Percependo già alla presentazione una silente ma enorme preoccupazione nel ritrovarsi "in gruppo", ho chiarito da subito che il corso era puramente didattico e non prevedeva nessun obbligo di condivisione, che qualunque esercizio di autoesplorazione avessi offerto non prevedeva un lavoro con gli altri ma solo il silenzioso e intimo lavoro con se stessi e che tutto ciò che veniva detto al corso rimaneva a disposizione dei soli partecipanti. Inoltre chiarii subito che partecipare al corso non li obbligava al lavoro individuale, ma chi voleva farlo era invitato a non interrompere il lavoro prima di aver fatto almeno tre dei cinque incontri previsti. Quindi gli strumenti che ho voluto utilizzare sono stati: corso didattico, Rebirthing, Counseling.

IL CORSO DIDATTICO

Come già accennato prima, ho creato un corso didattico suddiviso in quattro serate da due ore e mezza ciascuna con cadenza quindicinale, con cui introdurre i concetti presenti nello schema dei livelli logici allegato sotto la lettera B: comportamento, emozioni, convinzioni, valori, identità, trauma di nascita, convinzione limitante primaria, critico interiore e bambino interiore. Ho tenuto il corso presso il centro "La Voce dell'Albero" a Verona, il giovedì sera dalle 20.15 alle 22.45. Mi ha assistito, in questa avventura, la mia compagna e studentessa dell'Accademia Martina Turri; lei mi aiutava a "rispettare" i tempi e il programma, mi osservava e sosteneva, scriveva alla lavagna, mi aiutava nel sistemare la sala dopo che il corso era terminato e soprattutto mi offriva preziosi feedback tra una lezione e l'altra ed anche durante le lezioni ha portato degli ottimi contributi.

I partecipanti erano dieci, seppur si erano offerte più persone. Non è stata una scelta facile ma di questo ne parlerò nelle considerazioni finali. Tutti hanno firmato il Consenso Informato e il Trattamento dei Dati Personali. Tutti sono stati messi al corrente che avrei audioregistrato le lezioni perchè il contenuto del corso era materiale per la presente tesi. Tutti hanno accettato che i loro feedback, in forma anonima, fossero riportati nella presente. Tutti hanno accettato che, sempre in forma anonima, se necessario avrei inserito parti del lavoro fatto con loro sempre e solo a scopo puramente didattico. La disposizione delle sedie era a semicerchio. Verso le 21.30 facevo sempre una pausa di dieci minuti.

PRIMA LEZIONE: Primi minuti dedicati alle informazioni burocratiche/pratiche. Giacchè permaneva la sensazione di *timore di dover parlare*, ho scelto di iniziare il corso con l'apertura del campo. Consiste nel far sì che ciascun partecipante si ponga davanti al partecipante alla sua sinistra, si presenti col proprio nome "io sono Gregorio" e la persona di fronte risponde "benvenuto Gregorio". Poi "Gregorio" prosegue, passando davanti a tutti i partecipanti, torna al suo posto e si prepara ad accogliere gli altri partecipanti. Alla fine tutti avevano avuto "un assaggio" di Critico Interiore. Tutti avevano sperimentato disagio all'idea di porsi davanti a qualcuno e guardarlo negli occhi, farsi vedere (e su dieci partecipanti, cinque si conoscono da tempo e frequentano la stessa compagnia); in ciascuno si era sollevato più di un timore al solo sentire la spiegazione del "l'apertura del campo" ed ognuno aveva un modo diverso di dare e ricevere un benvenuto a qualcun'altro. E' stato un benvenuto *perfetto* poichè tutti gli elementi del corso si sono presentati insieme a noi: stesso episodio (fatto oggettivo esterno), reazioni diverse espresse con comportamenti diversi, sensazioni corporee diverse (contatto col corpo), emozioni contrastanti, convinzioni, valori e senso di identità in subbuglio (situazione nuova, mi possono vedere), critico immediatamente svelato, bambino interiore ferito che avverte del movimento e probabilmente, tra le frasi che diceva il critico, qualcuno avrà poi nella lezione successiva, riconosciuto la propria convinzione limitante primaria. Quindi la lezione è proseguita

proprio col disegnare insieme lo schema dei livelli logici (vedi allegato B). La lezione è terminata all'altezza del senso di Identità che, assieme al trauma di nascita e alla convinzione limitante primaria, sarebbe stato oggetto della seconda lezione. La chiusura della serata avveniva con io, Martina e un altro Deeksha Giver partecipante al corso, che davamo il Deeksha a tutti dopo aver avuto il loro consenso, prima di congedarci.

SECONDA LEZIONE: tutti sono arrivati puntuali e entusiasti. Tutti nuovamente seduti insieme; ho invitato i partecipanti a chiudere gli occhi, respirare profondamente e prender contatto col fatto di esser fisicamente lì, seduti; osservare il proprio respiro, osservare il flusso dei pensieri, tornare presenti a se stessi. La prima lezione ci aveva accompagnato un forte vento all'esterno e da lì ho preso spunto per invitare ad ogni lezione un elemento della natura a sostenere il nostro lavoro. Per la seconda lezione ho scelto il fuoco. Avevo chiesto alle persone di portare con sé quella sera una candela che stesse in piedi da sola. Quindi la prima parte è stata ancora molto teorica. Nessuno aveva domande. Molti riportarono l'essersi resi conto di quante convinzioni avessero, di quanto fossero influenzati da esse, alcuni erano abbacchiati perché sembrava davvero che non si fosse mai spontanei, altri ancora si chiedevano come non trasmettere ai figli certe cose, altri erano ostili al proprio critico, altri invece non erano affatto certi di saper come trattare col proprio bambino interiore e così via (Alcuni avevano iniziato il lavoro individuale e Critico e Bambino sono apparsi subito). Ma avvertivo soprattutto curiosità, apertura mentale e una buonissima predisposizione. Così anche argomenti quali senso di sé, trauma di nascita e convinzione limitante primaria fluivano tra le persone e per quanto fossero visibilmente colpite rimanevano vivaci e attente. C'era un silenzio quasi religioso; ascoltavano, non avvertivo nessun chiacchiericcio interiore né da parte mia né da parte loro. Si avvertiva molta presenza, da parte di tutti. Così dopo la pausa ho chiesto loro se volevano esplorare la loro convinzione limitante primaria o se preferivano farlo individualmente. Mi sembrò un'ottima idea chiedere anche la loro opinione. Spiegai che il lavoro era soggettivo, che li avrei accompagnati attraverso una meditazione che durava circa quarantacinque minuti. Avrei fatto delle domande alle quali ciascuno rispondeva per sé e che avrebbe avuto la possibilità e il tempo di scriversi le risposte. Che dopo la meditazione saremmo rimasti in silenzio e se qualcuno voleva parlare era libero di farlo e tutto ciò che sarebbe stato condiviso non sarebbe uscito da quella stanza. Ci sarebbe stata una piccola pausa sempre in silenzio, dopo di che avrebbero ricevuto il Deeksha e sempre in silenzio ci saremmo congedati. Li invitai anche a tornare a casa senza chiacchierar tra loro proprio nel rispetto dell'esplorazione intima che avremmo fatto, così che ciascuno potesse rimanere con sé stesso in quello spazio amorevole che saremmo andati a creare, incontrare. Se avessero avuto dubbi o timori, anche nei giorni successivi, io ero a disposizione. Si sono scambiati veloci occhiate e poi tutti hanno detto SI. Mi emoziona tantissimo ricordare il loro spontaneo ardore. Inserii a quel punto una piccola cerimonia di accensione

del fuoco, invitandolo a sostenere ciascuno nella sua esplorazione. Il fuoco è simbolo di coraggio ma anche di pulizia. Feci vedere loro in quel frangente anche gli ultimi minuti di un videodiscorso di Osho in cui parla appunto del fuoco (Osho- Yes, we celebrate Death too). Ognuno ha acceso la sua candela e la depositata al centro della stanza. A questo punto abbiamo fatto l'esplorazione della convinzione limitante primaria. Alla fine dell'esplorazione ho introdotto una piccola visualizzazione con cui le persone, da quello spazio privo di giudizi, in connessione con l'energia del cuore, andassero a connettersi proprio dentro il proprio cuore con quella luce, che metaforicamente avevamo manifestato nell'accendere la candela, che è viva in ciascuno di noi e che in quel momento ci avrebbe ricordato quanto siamo speciali attraverso un parola, un colore, un suono, ed ognuno nella luce trovava la sua. Pausa. Deeksha.

TERZA LEZIONE: l'argomento della terza lezione fu Emozioni e Sentire. Quella sera mancava solo una persona mentre gli altri erano arrivati sempre puntuali ma sensibilmente preoccupati. Era curiosa la cosa; loro non sapevano mai, prima dell'incontro, l'argomento che si sarebbe affrontato, eppure questo si è dimostrato un tema molto "ostico" già dal momento in cui cominciarono ad entrare nella sala. Quella sera chiamai a sostegno l'elemento acqua. Chiesi ai partecipanti di portare con se una bottiglietta di acqua personalizzata. Io oltre la mia, ne portai una da due litri vuota che misi in mezzo alla stanza. L'incontro iniziò come sempre, seduti, occhi chiusi, respirando e andando a osservare i pensieri che ronzavano nella mente, la postura del nostro corpo, fino ad arrivare/tornare lì, in quella sala, presenti a noi stessi.

Poi, piccolo rito. Ho chiesto ad ogni persona di versare le loro emozioni (simbolicamente, versando un pò della loro acqua) nella bottiglia al centro della stanza, dichiarando mentre lo facevano che avrebbero avuto cura del loro sentire e del sentire di tutti quelli intorno a loro.

Poi ho cominciato la parte didattica, ho discusso i concetti di sentimento, emozione. Abbiamo visto le cinque emozioni principali (rabbia, tristezza, paura, disgusto, stupore) e la gioia. Abbiamo approfondito da cosa nasce la tristezza piuttosto che la rabbia; di tutti i mezzi più diffusi per provocare repressione:

- l'alcool che reprime la paura;
- la nicotina che reprime la rabbia;
- la mariuana che reprime la tristezza
- la caffeina per compensare la continua privazione di energia che deriva da ogni forma di repressione.

Altri metodi per procurarsi la repressione includono: stimolanti, raccontare bugie a sé stessi e agli altri; non prendere in considerazione questioni con grossa carica emotiva giudicandole (critico in azione) "di poca importanza"; procrastinare. Ed infine abbiamo discusso dei danni provocati dal

reprimere queste emozioni (vedi capitolo quarto).

Ho cercato di riportare l'attenzione al comportamento, al fatto che è sempre spinto da una emozione ed ho cercato con la loro collaborazione di mostrare che emozione ci fosse sotto una certa loro reazione o comunque anche ad indagare la loro soggettiva espressione emotiva. Ho accennato al fatto che sotto ad una emozione ci può esser la presenza di un bisogno più o meno soddisfatto ed ho fornito loro un *elenco di emozioni* (allegato C) con cui cominciare a prendere dimestichezza con il loro mondo emotivo giacchè ci mancano davvero le parole quando vogliamo spiegare come stiamo sottolineando quanto sia importante imparare a riconoscere i propri bisogni.

Al termine della lezione, abbiamo respirato riconnettonoci al nostro cuore, siamo rientrati nello spazio di non giudizio della volta precedente e abbiamo condiviso le emozioni contenute nella bottiglia al centro della stanza (simbolicamente, condividendo l'acqua e bevendola insieme) con l'intento solo di accoglierle senza giudicarle, accogliere le nostre personali emozioni e così poter accogliere anche quelle degli altri.

Deeksha.

QUARTA LEZIONE: la terza lezione ha mosso molte cose, ai partecipanti ma anche a me stesso. Sono arrivato all'incontro con tutta la mia lezione pronta, i vari passaggi, argomenti, appunti. L'ultimo elemento in gioco era la terra, quindi avevo chiesto di portare ciascuno una pietra o un sasso che tenemmo appoggiata accanto a noi nel cerchio.

Quella sera volevo concludere la spiegazione di quanto fosse importante tornare a sentire e fornire un assaggio di quanto sia ricco e interessante il nostro mondo interiore. Martina ha aperto la lezione con una presentazione, attraverso delle slide, sull'argomento (tratte dal libro di C. Rogers, *La terapia centrata sul cliente*). Volevo puntare l'attenzione al fatto che il come percepiamo i fatti è estremamente influenzato da ciò che crediamo di noi stessi, dalla nostra convinzione limitante primaria, e che attiriamo continuamente persone e/o situazioni che confermino la nostra convinzione limitante primaria. Volevo anche riportare l'attenzione al fatto che la sofferenza, per quanto percepita come reale, è pur sempre soggettiva. Ma quella sera si sono attivate le resistenze di tutti. Io sono arrivato teso, inquieto, tanto che non ho nemmeno aperto il campo respirando come le altre volte. Nella prima pausa ho avvertito che mi stava sfuggendo qualcosa ma non comprendevo cosa.

La seconda parte quindi ho solo accolto le resistenze, specie di coloro che avevano avuto molto movimento emotivo nelle sedute individuali e quindi li al corso manifestavano i leciti dubbi sul quanto valesse davvero la pena mostrarsi totalmente vulnerabili (come alla nascita, che appunto l'esperienza non è stata divertente anzi).

Il sasso doveva ricordarci il nostro centro, l'essenza, casa, la meta del nostro viaggio. Il mio critico, dopo quella lezione, è rimasto "attivo" due settimane. Ma mi sono arrivate molte intuizioni

che rinforzano in me l'idea di quanto sia importante, quasi doveroso, tornare a sentire, sentirci. Comunque abbiamo chiuso il campo salutandoci, sulle note di Bob Marley e poi Deeksha.

Per il lavoro individuale, come precedentemente annunciato, ho scelto il Rebirthing e il Counseling. Qui di seguito descrivo entrambi dal punto di vista di *strumenti* mentre nelle conclusioni finali riporterò l'esperienza del *maneggiarli con cura insieme ai clienti*.

IL REBIRTHING

Riprendiamo l'esempio del primo capitolo, il bambino che si convince che disegnare è dannoso. Un cosa che accade, in concomitanza col convincersi di ciò, mentre viene aggredito verbalmente dall'adulto (e facilmente osservabile nei bambini, specie intorno ai 4 anni quando vengono sgridati), è un movimento fisico esterno: insacca il collo tra le spalle. Questo corrisponde ad un movimento interno detto apnea: l'emozione si manifesta fisicamente con una sensazione allo stomaco troppo forte, quindi con un po' di apnea il bambino si stordisce e si protegge. La sopravvivenza è quindi assicurata; una modifica nell'espressione di me e anche l'amore dei genitori è assicurato, ma l'emozione non venendo vissuta in maniera totale viene comunque trattenuta nelle cellule (nodi emotivi) e per l'amigdala "disegnare" diventa "esperienza negativa" e la cataloga tra le esperienze indesiderate. Il Rebirthing è un ottimo strumento per sciogliere questi nodi emotivi. Il Rebirthing, detto anche arte del respiro consapevole o tecnica di crescita personale, è una moderna tecnica olistica che utilizza una tecnica respiratoria con caratteristiche ben precise chiamata *tecnica del respiro circolare* al fine di raggiungere una profonda consapevolezza della mente, del corpo e delle emozioni. E' una tecnica mentale e fisica, ristabilisce il profondo legame tra mente e corpo, stimola lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e favorisce l'integrazione, ossia la possibilità di diventare consapevoli di qualcosa che si era giudicato negativamente e quindi represso e smettere di giudicarlo negativamente, e' la trasformazione dalla repressione alla gratitudine. Il Rebirthing si serve delle sensazioni fisiche per arrivare alla mente. Tutto ciò che è stato giudicato negativamente e represso ha lasciato una traccia nel corpo, uno *schema energetico*, che è rimasto, represso, in attesa di tornare all'attenzione consapevole per essere integrato nel senso di gratitudine e benessere.

La tecnica del Rebirthing, nonostante si tratti di un processo unico, prevede la presenza di cinque elementi necessari appunto per arrivare all'integrazione. I cinque elementi del Rebirthing sono:

- Respiro circolare
- Rilassamento completo
- Consapevolezza nei particolari
- Integrazione nell'estasi (atteggiamento mentale positivo)
- Fare qualsiasi cosa, perché tutto funziona (assenza di giudizio)

IL RESPIRO CIRCOLARE:

IL PRIMO ELEMENTO DEL REBIRTHING

Respirare in modo consapevole ha un duplice significato.

Da un lato diventiamo consapevoli di un'azione che svolgiamo in modo automatico per la maggior parte del nostro tempo, per non dire sempre.

Dall'altro respirare consapevolmente significa, partendo da una funzione essenzialmente

fisiologica, quella del respiro appunto, scoprire e diventare consapevoli dei nostri schemi mentali inconsci e dei nostri pensieri negativi, quelli che in sostanza possono "influenzare" la vita di una persona. La cosa più importante è che la respirazione, non solo ci fornisce l'ossigeno e ci libera dalla maggior parte delle tossine del nostro corpo, ma soprattutto ci permette di acquisire e di far circolare l'energia vitale che è alla base della vita dell'universo, quella che gli orientali chiamano *prana*.

Il prana è la forza vitale che abbiamo nel corpo, il termine è sanscrito (letteralmente significa *vita* e in seconda istanza viene inteso come *respiro*), secondo la filosofia induista; in cinese viene chiamato *c'hi* o *qi*, in giapponese *Ki*.

Ci sono molte fonti di prana: il cibo, l'aria, l'acqua, la luce del sole.

L'aria è la fonte fondamentale del prana: si può fare a meno per parecchi giorni del cibo, dell'acqua o della luce del sole, ma in circostanze normali è molto difficile fare a meno dell'aria per più di pochi minuti.

Il prana non è la stessa cosa dell'ossigeno: quest'ultimo giunge alle cellule del corpo nei globuli rossi, mentre il prana scorre in canali di energia sottile, chiamati *nadi*. I canali sono i ben noti meridiani dell'agopuntura, ma ogni cellula del nostro corpo è nutrita da canali sottili di prana, che arriva alle cellule, le nutre e torna indietro come *apana* (ossia la forza vitale di eliminazione, operante a tutti i livelli, grossolani e sottili, in cui si eliminano energie negative e scorie).

La respirazione consapevole crea una situazione nel corpo analoga a quella della corrente alternata: con l'ispirazione il prana arriva a tutte le cellule del corpo, con l'espiazione completamente rilassata esce *apana*, completando il circuito. Il risultato di ciclo dopo ciclo di circuiti completi d'energia è che chi respira sente l'energia che scorre, inclusi i blocchi nel flusso, causati da repressioni operate in passato. Il risultato è l'attivazione di modelli d'energia connessi a repressioni di giudizi negativi nel passato, e dà la possibilità di integrarli.

Nel Rebirthing la tecnica di respirazione consapevole usata per accedere agli schemi energetici repressi presenti nel corpo fisico si chiama come già anticipato *respiro circolare*.

Viene considerato respiro circolare qualsiasi tipo di respiro che abbia le seguenti caratteristiche:

- 1) Inspirazione ed espiazione sono connesse, così che non vi siano pause nel respiro;
- 2) L'espiazione è rilassata senza il minimo controllo;

3) Se si inspira dal naso si espira dal naso, se si inspira dalla bocca si espira dalla bocca.

Ci sono vari tipi di respiro circolare, differenziati l'uno dall'altro dai seguenti fattori: volume dell'inspirazione, velocità dell'inspirazione, se il respiro passa per il naso o per la bocca, e se l'aria viene immessa nella parte inferiore, media o superiore dei polmoni. Ogni tipo di respirazione circolare produrrà un aumento di consapevolezza dei modelli di energia repressa, ma ognuno di questi fattori ha un suo risultato e diversi tipi di respirazione circolare sono particolarmente utili in determinate situazioni del Rebirthing; la profondità e la velocità del respiro dipenderanno dal tipo di intenzione: sarà veloce e profondo se l'obiettivo è entrare in uno stato di ricettività, attenzione, calma mentale; sarà veloce e superficiale se la sensazione del momento è intensa e/o dolorosa, permettendole così di fluire attraverso il corpo e impedendo che essa e il respiro si blocchino. Sarà lento e profondo quando si è appena cominciata una seduta di respirazione, o si è appena integrato uno schema energetico. L'ampio volume d'aria rende più consapevoli del modello di energia, e la lentezza rende più facile concentrarsi.

La scelta di respirare dal naso o dalla bocca è lasciata alla sensibilità individuale.

IL RILASSAMENTO COMPLETO: IL SECONDO ELEMENTO DEL REBIRTHING

Ci vuole un grosso sforzo per mantenere la repressione. Molte volte fare piccoli movimenti, lamentare tensioni muscolari, cambiare posizione, agitarsi e quant'altro durante una seduta sono le distrazioni necessarie a impedire che il materiale represso ritorni alla consapevolezza. Quando tutto il corpo è rilassato le aree che non si rilassano vengono notate molto presto. In generale raccomandiamo che all'inizio di una seduta la persona che respira si metta in posizione comoda e continui a rilassarsi in quella posizione senza muoversi per tutta la durata della seduta. Nel Rebirthing la migliore posizione è quella di completa vulnerabilità, stesi sulla schiena, braccia lungo i fianchi con il palmo della mano all'insù e gambe parallele.

Uno dei motivi principali dell'uso dei cinque elementi è che permettono di integrare materiale precedentemente rimosso a un livello molto più sottile di quello che sarebbe altrimenti possibile. Il rilassamento completo è molto importante a questo fine, perché comunemente la prima consapevolezza di avere dell'energia repressa è quella di un'area del corpo che non riesce a rilassarsi (ricordiamolo, il corpo non mente mai).

Il rilassamento è molto importante anche nel momento dell'integrazione, perché questo è il momento in cui energia considerata negativa e rifiutata in passato viene nuovamente accettata e le cellule smettono di contrastarla.

La respirazione crea un'intensa corrente di energia nel corpo a cui si può fare resistenza, creando ancora più tensione, o in cui ci si può rilassare lasciando che ci risani. Lo scopo del

rilassamento completo è proprio questo.

LA CONSAPEVOLEZZA NEI PARTICOLARI:
IL TERZO ELEMENTO DEL REBIRTHING

Durante il Rebirthing è necessario concentrare la propria attenzione il più possibile sul momento presente, per esplorare tutto nel qui e ora, con il maggior numero di particolari possibili. Il miglior modo di fare Rebirthing è concentrandosi sulle sensazioni fisiche che attraggono la nostra attenzione. Tutte le sensazioni e le emozioni sono di natura cinestesica (fisica) ed è il modo in cui si provano. C'è chi non le prova fisicamente, a causa di anni di repressione, ma il Rebirthing rende possibile a chiunque sentire e provare piacere nelle proprie sensazioni.

La consapevolezza nei particolari, il terzo elemento del Rebirthing, consiste nel notare le sensazioni che si hanno, notare dove si manifestano nel corpo, e quindi concentrarsi su quelle aree ed esplorare ogni dettaglio di ciò che si prova. Nel corso di una seduta di Rebirthing gli schemi energetici cambiano. La repressione è a strati, come la buccia delle cipolle, e ogni volta che si solleva uno strato appare quello sottostante. Quando uno schema energetico viene integrato, o sparisce o perde importanza. Normalmente integrare uno strato attiva quello sottostante.

E' bene mantenere la consapevolezza di tutto il corpo durante il Rebirthing. Ciò che colpisce la persona che respira, ciò che si presenta alla sua attenzione, è esattamente ciò su cui si dovrebbe concentrare in quel momento. E' anche bene essere consapevoli degli avvenimenti esterni piuttosto che tentare di ignorarli. Ogni volta che qualcosa distrae chi sta respirando, è proprio quella cosa su cui concentrarsi, il nuovo modello d'energia che si presenta all'attenzione. Ci sono molti schemi energetici la cui caratteristica è di far perdere il contatto con il corpo: il sonno è un esempio ovvio. Generalmente per integrare qualsiasi perdita della consapevolezza nel Rebirthing è utile usare un respiro circolare profondo e veloce, concentrandosi sulle sensazioni che accompagnano la perdita di consapevolezza. Ci sono strategie specifiche che caratterizzano vari tipi di perdita della consapevolezza. Quelle che capitano più frequentemente nel Rebirthing sono, fra quelle a base fisica, sonnolenza e stanchezza; fra quelle che hanno come comune denominatore la fuga da quello che il respiro circolare sta portando in superficie: perdersi in pensieri e fantasie, chiacchierare, esprimere in modo drammatico le proprie emozioni invece di integrarle, perdersi nel proprio mantra, anestesia repressa, mancanza cronica di contatto con le proprie sensazioni, sospensione del respiro (a tale riguardo, la sospensione del respiro è un modo per raggiungere l'integrazione scelto dalla mente inconscia in certi casi, come risultato di una specie di negoziato fra le varie parti della persona: viene usato quando una parte ha troppa paura che qualcosa salga in superficie, e altre vogliono integrarla. Con la sospensione del respiro la persona viene momentaneamente estraniata dal corpo, mentre si stabiliscono le condizioni necessarie all'integrazione, dopo di che la persona riacquista

consapevolezza e può integrare. Quello che si vede dall'esterno è la persona, che un momento prima stava respirando tranquillamente, che all'improvviso smette di respirare ed è completamente assente. Quando qualcuno è in stato di respiro sospeso non risponde a rumori forti, e nemmeno se agitato vigorosamente. Quando la persona ritorna nel corpo, prova un momento di panico, e quindi si rilassa abbastanza da integrare. Non c'è nulla da fare riguardo al respiro sospeso, tranne che essere pronti a rassicurare la persona se ne emerge in stato di panico. Non è possibile causare uno stato di respiro sospeso).

Può essere necessaria una notevole fermezza da parte del rebirther (colui che assiste una persona in una seduta di Rebirthing) quando il cliente tende a perdere continuamente consapevolezza, ed è altrettanto necessario mantenere gentilezza e senso dell'umorismo. Quando si perde consapevolezza durante una seduta, è bene tirarsi su a sedere e respirare da seduto. A volte può essere d'aiuto che il rebirther elenchi cosa intende fare se la persona non mantiene il respiro connesso neanche da seduta: "Se non respiri da seduto, ti dovrò far stare in piedi; se non respiri in piedi dovrai stare in equilibrio su una gamba sola".

Anche se detto così è una battuta, è bene fare queste cose, se necessario.

E' impossibile obbligare qualcuno a respirare. Tenendo presente questo, un'altra tecnica utile per trattare con una persona non completamente conscia è di farla alzare in piedi e di farle guardare il rebirther negli occhi (sospendendo temporaneamente la seduta), e chiederle se vuole respirare o dormire. A questo punto il rebirther dà sostegno a chi respira nel mantenere la decisione presa.

C'è sempre un qualche schema energetico che si svolge nel corpo. Non è necessario aspettare che sia il respiro circolare a farlo emergere: basta applicare subito il terzo elemento, dall'inizio della seduta. Ogni volta che durante una seduta di Rebirthing si dice che non sta succedendo niente ci si inganna: sta sempre succedendo qualcosa. La conseguenza di questo tipo di autoinganno è che si ignorano i modelli d'energia finché non diventano molto intensi.

Certe volte gli schemi energetici repressi più antichi e profondi (e perciò più importanti) possono essere i più difficili da riconoscere. Tuttavia si possono sentire anche questi modelli, e in questo il respiro circolare è di grande aiuto.

L'INTEGRAZIONE NELL'ESTASI: IL QUARTO ELEMENTO DEL REBIRTHING

E' stato detto che la verità dona la libertà, ed è vero: non c'è niente che tenga più prigionieri delle bugie, specialmente quando si mente a se stessi. Se si mente, anche solo in qualche occasione, non si può essere completamente liberi.

"Tutta la verità rende completamente liberi, immediatamente e in ogni caso"

Con un importante corollario:

*"Se si pensa di aver detto la verità e non si è liberi,
è evidente che non si è ancora detta tutta la verità"*

Non si può essere liberi finché si giudica negativamente qualcosa.

Ci sono due modi in cui la mente si imprigiona mentendo:

- 1) Non riconoscendo consciamente l'esistenza di qualcosa (repressione).
- 2) Negando che ciò che esiste sia piacevole e benefico (giudicare negativamente). Il primo, secondo e terzo elemento del Rebirthing servono a eliminare la repressione, il quarto elemento serve per eliminare i giudizi negativi. Eliminare i giudizi negativi e la repressione libera la mente e le permette di fare con efficacia il suo lavoro di creare felicità e potere.

L'integrazione è la verità che dona la libertà.

Il quarto elemento viene chiamato "*integrazione nell'estasi*" perché nonostante la parte di noi che è pura esperienza trovi tutto estatico, la mente non sempre fa lo stesso: questo elemento serve a insegnarle a farlo. Generalmente la mente gioisce di alcune cose, e giudica negativamente tutto ciò che non risponda alle sue preferenze. Secondo il principio estatico, tutti gioiamo di tutte le esperienze che facciamo, che le nostre menti siano d'accordo o no, perché l'esperienza in se è fondamentalmente piacevole. Integrazione nell'estasi significa integrare tutto nel riconoscimento da parte della mente del fatto che la persona è costantemente in stato di estasi. In pratica quello che succede nel quarto elemento è che si sposta tutto ciò che veniva considerato negativamente da un contesto negativo a uno positivo in cui se ne potrà gioire. Qualsiasi cosa si faccia allo scopo di sentirsi bene nei confronti di qualcosa che prima si giudicava negativamente causerà questo cambiamento di contesto.

Non c'è modo di applicare il quarto elemento che sia migliore di altri: ciascuno sceglierà un modo diverso, la stessa persona si servirà di modi diversi a seconda del momento.

Integrare uno schema energetico non lo fa necessariamente sparire: con certi succede, con altri no.

Tuttavia, il modo migliore per integrare qualcosa è amarla senza condizioni, così com'è. Tentare di far andare via qualcosa è esattamente il modo per impedire l'integrazione.

**FARE QUALSIASI COSA SI STIA FACENDO PERCHÉ FUNZIONA TUTTO:
IL QUINTO ELEMENTO DEL REBIRTHING**

In generale nella vita si cerca di migliorare la propria capacità di fare le cose. Col Rebirthing non è così, perché è impossibile "sbagliarlo": se qualcuno tenta di "fare male il Rebirthing" si tratta semplicemente di un caso di attivazione del "fare male le cose" durante la seduta. Se lo si "fa male" con sufficiente entusiasmo verrà integrato e si potrà andare avanti.

Il modo più difficile per arrivare all'integrazione è di integrare qualcosa per liberarsene: bisogna

arrendersi al fatto che non è ancora integrato.

Quando si integra qualcosa si smette di giudicarlo negativamente, e di nascondere a noi stessi. Ci si rilassa nel riconoscimento che è sempre stato perfetto, anche quando si era convinti che non lo fosse.

Integrare è molto più facile che reprimere: la mente e il corpo devono fare una gran fatica per mantenere represso qualcosa e se si predispongono anche approssimativamente le circostanze giuste per l'integrazione questa risulterà inevitabile.

I primi quattro elementi sono comunque modelli, e la realtà non rientra mai perfettamente nei modelli; anche se si fosse in grado di applicare rigidamente i quattro elementi, non tutto verrebbe integrato in quel modo. Certe cose verrebbero integrate trattenendo il respiro, altre mentre si va in giro, altre ancora mentre si è fuori dal corpo, e magari certe altre verrebbero integrate mentre si giudica qualcosa negativamente.

Un altro corollario del quinto elemento è che siccome non è necessario fare le cose nel modo giusto si è liberi di sperimentare.

Essere maestri del quinto elemento del Rebirthing è più facile di qualsiasi altra cosa; il Rebirthing stesso è così facile che è più facile farlo che non farlo.

E' una tecnica tanto facile quanto affascinante e si chiama Rebirthing (rinascere) proprio per due fondamentali ragioni:

in primo luogo questa tecnica porta a espandere il senso naturale di piacere e di rilassamento fino a comprendere tutte le esperienze del passato, e la conseguenza è spesso il ricordo completo della propria nascita;

in secondo luogo, con il Rebirthing si ha la sensazione di ricominciare daccapo la propria vita, con maggiore chiarezza sui propri scopi, maggior compassione e gioia dilagante.

La seduta di Rebirthing ha una durata variabile compresa tra i 40 minuti e l'ora, durante la quale il cliente, dopo un breve colloquio, viene fatto sdraiare comodamente su un lettino in posizione supina, gambe parallele, braccia lungo i fianchi con il palmo delle mani rivolto verso l'alto ed è invitato a respirare in maniera circolare.

La seduta potrà essere accompagnata da un sottofondo musicale e il rebirther porrà sempre un occhio di riguardo all' ambiente dove il cliente dovrà respirare, a che sia piacevole, accogliente. Ma soprattutto, prima di cominciare a respirare, è buon uso chiedere alla persona come si sente, come sta. Creare le migliori condizioni per il rilassamento.

E' fondamentale impostare le sedute spiegando, prima di iniziare la respirazione, che le sensazioni che potranno emergere sono da accogliere, sia quando sono sensazioni piacevoli sia quando sono dolorose. Non si tratta di un esercizio di rilassamento ma di confronto con la totalità della

coscienza, fisica, emotiva, mentale ed eventualmente spirituale.

E' bene inoltre, soprattutto la prima volta, informare il soggetto che la respirazione circolare è una tecnica molto rapida ed efficace, in grado di dispensare esperienze particolarmente intense che è bene affrontare nel modo giusto. Che ogni tensione, dispiacere, trauma, si ripercuote sul respiro irrigidendolo; quindi respirando liberamente e profondamente è possibile che inizialmente emergano proprio queste tensioni represses e rimosse.

Di frequente, nelle prime fasi predominano le sensazioni fisiche. E' probabile avvertire formicolio alle mani oppure rigidità in alcune parti del corpo. Queste sensazioni non vanno considerate "sintomi di pericolosi disturbi" ma momenti passeggeri di un processo di integrazione; non c'è alcun pericolo nel respirare, la pressione sanguigna e la circolazione non ne vengono alterate. Questo formicolio possiamo osservarlo come fosse il flusso elettrico del prana nei tessuti e più lo accettiamo più rapidamente si risolve. Se ci sono blocchi energetici, essi dapprima affioreranno e poi si dissolveranno semplicemente continuando a respirare. A ogni seduta corrispondono sensazioni differenti e queste daranno l'obbiettivo consapevolezza dei cambiamenti che sono avvenuti.

Durante la seduta si può intervenire solo quando richiesto o quando veramente necessario, lasciando spazio perché avvenga qualunque cosa secondo tempi e modalità che non sono controllabili e non devono essere condizionati in alcun modo.

In generale si suggerisce di fare una serie di dieci sedute con lo stesso Rebirther poiché "dieci" è un numero sufficiente per avere le idee chiare sul tipo di lavoro che si fa e su come applicarlo ai vari tipi di materiale represso.

L'obbiettivo di chiunque faccia Rebirthing dovrebbe essere di diventare capace di ottenere risultati da solo. L'esperienza del Rebirthing è unica e soggettiva: nessuno reagisce allo stesso modo ed ogni seduta è diversa dalla precedente perché ciò che viene integrato non torna più. Una volta affinata la tecnica ci si può cimentare in sedute di Rebirthing "da soli", ossia senza l'assistenza del Rebirther. A un certo punto nel proprio percorso col Rebirthing tutti prima o poi sono in grado di farlo.

Un'altra modalità è il "Rebirthing di gruppo", ossia una sessione condivisa con più persone che respirano contemporaneamente. In un Rebirthing di gruppo si crea una stupenda sinergia che facilita sia l'attivazione che l'integrazione del materiale individuale.

Ci sono due tipi di Rebirthing in gruppo: per il primo tutti si distendono e respirano contemporaneamente, mentre nell'altro caso ciascuno sceglie un compagno e si respira a turno, prima l'uno e poi l'altro, assistendosi a vicenda.

Una volta che si siano fatte abbastanza sedute di Rebirthing da aver sviluppato l'abilità di integrare qualsiasi cosa emerga in modo efficiente e piacevole, suggeriamo di fare diverse sedute in acqua calda. Il motivo per cui si fanno sedute in acqua calda è che l'acqua e la temperatura fanno affiorare più velocemente il materiale rimosso. Durante un ciclo di respirazione il materiale si presenta

inizialmente a un livello molto sottile e se non viene integrato subito diventa più intenso. L'acqua calda accelera il processo. Inoltre, siccome la persona, sostenuta dal rebirther, galleggia in un liquido caldo, c'è una simulazione dell'ambiente uterino e vengono così attivati facilmente i ricordi del periodo intrauterino e del parto. Il rebirther è presente per sostenere il corpo di chi respira e per fornire sostegno morale alla persona che si rilassa mentre ricordi, emozioni e sensazioni fisiche repressi tornano alla consapevolezza.

Quando ci si sente a proprio agio con le sedute in acqua calda raccomandiamo di fare una o più sedute di rebirthing in acqua fredda.

Nella maggior parte dei casi il rebirthing in acqua fredda provoca ancora più attivazione di quello in acqua calda. Una spiegazione viene dal fatto che mentre l'acqua calda tende a portare in superficie i ricordi di nascita, quella fredda tende ad attivare pensieri e sensazioni (ricordi?) che hanno a che vedere con la morte.

E' bene iniziare il rebirthing in acqua fredda quando ci si sente a proprio agio nel rebirthing in acqua calda. Perché funzioni è necessaria dolcezza e gradualità.

Una volta che se ne è padroni, il Rebirthing in acqua fredda è un'esperienza stimolante e vivificante. Il corpo produce automaticamente più energia per affrontare l'acqua fredda, e questo elevato livello d'energia dura un bel po' dopo la fine della seduta.

Passiamo ora ad esaminare nel dettaglio i benefici del Rebirthing a livello corporeo, emozionale, mentale e spirituale.

Il corpo risente immediatamente di ciò che accade sul piano emotivo e mentale. Perciò è necessario prendersi cura del fisico in maniera particolare e respirare è un modo molto efficace per farlo. Il respiro agisce infatti su diversi piani: si parte da un massaggio muscolare e degli organi interni, passando a un'azione molecolare, fino ad arrivare a livello atomico, con un aumento della circolazione elettrica lungo dei canali conduttori chiamati *meridiani* (o i suddetti *nadi*).

Per studiare gli effetti del Respiro, dobbiamo necessariamente partire dai polmoni, che durante la respirazione profonda si espandono e si contraggono ripetutamente, agendo come dei pistoni su tutto il torace, il quale viene delicatamente massaggiato nelle sue parti interne ed esterne. In particolare, mentre la respirazione normale coinvolge solamente diaframma e muscoli intercostali, la respirazione circolare coinvolge molte più parti: come il traverso dell'addome, l'obliquo esterno ed interno, il retto dell'addome, il quadrato dei lombi, il triangolare dello sterno, il grande e piccolo pettorale.

Il respiro giova al polmone, che nello svuotamento e riempimento completo mantiene la sua elasticità e il funzionamento ottimale degli alveoli, che possono contare su un tessuto che resta spugnoso e ben irrorato, non compresso da tensioni muscolari.

Scendendo lungo l'addome troviamo il diaframma, che possiamo definire il “secondo cuore” venoso: con uno sforzo emodinamico superiore a quello del cuore, stimola tutta la circolazione

sanguigna e linfatica, l'attività degli organi interni e la motilità dell'apparato digerente.

Essendo ormai comprovata la relazione fra stress e sistema immunitario, è evidente che quest'ultimo trarrà anch'esso giovamento dal respiro.

L'ossigenazione del sangue rallenta inoltre tutti i processi di invecchiamento cellulare, mantenendo un'elevata vitalità dell'organismo.

La stimolazione della circolazione linfatica e sanguigna rinforza il tessuto connettivo e contribuisce a rassodare e mantenere tonico il petto, oltre che la pelle del corpo.

Anche la posizione delle spalle cambia: il respiro costringe a mantenere una posizione eretta, se vogliamo espandere completamente i polmoni. Ciò corregge la nostra postura, e cosa di non secondaria importanza, comunica a noi ed agli altri una maggiore dignità, fierezza e consapevolezza. Anche gli occhi, definiti in molte tradizioni spirituali *lo specchio dell'anima*, possono cambiare: alle volte, dopo una seduta, appaiono più luminosi e aperti verso il mondo e gli altri.

Il respiro inoltre rivitalizza l'organismo. Alcune ricerche sembrano indicare che la pratica del Respiro Circolare consente un aumento del numero di globuli rossi nel sangue, ciò fa sì che vengano irrorate e ossigenate zone del cervello prima non pienamente nutrite, e che riaffiorino ricordi di antiche situazioni, trauma di nascita e vita prenatale incluse, con la possibilità di rielaborarle psicologicamente in maniera consapevole.

Assistiamo anche a una rapida eliminazione delle tossine (attraverso il respiro se ne elimina fino all'80%), che se si accumulano danneggiando le cellule.

Un'ulteriore azione è a livello del PH del sangue. Il respiro aiuta a riportare il PH dal polo *acido* alla zona ottimale, grazie a un effetto alcalinizzante.

Il pH del sangue è fondamentale per la vita ed è ben controllato dall'organismo, in generale; è difficile andare oltre i limiti vitali se non in situazioni estreme; tuttavia bastano piccoli spostamenti decimali per avere spiacevoli conseguenze rispetto alla qualità della propria vita. Sul piano fisico, con il pH acido si verificano ad esempio una demineralizzazione ossea, difficoltà intestinali, sclera degli occhi colorata di giallo oppure arrossata, alito cattivo, odore corporeo sgradevole, unghie che si screpolano facilmente o che si ingrossano, capelli secchi e opachi con tendenza alla forfora, pelle secca con rughe precoci. Sul piano psicologico il pH acido si correla a vari sintomi di stress: mal di testa, difficoltà di concentrazione, di attenzione, di memoria, tendenza all'ansia, alla tristezza, agli sbalzi emotivi. Inconsciamente, per combattere l'acidità spesso tendiamo a consumare dolci e zuccheri, ma in realtà essi si trasformano a loro volta in acido, peggiorando ulteriormente il problema.

Il respiro è inoltre una tecnica per sbloccare le emozioni, è un viaggio nelle emozioni.

La dimensione delle emozioni sta tra la mente e il corpo. I pensieri, sotto forma di emozioni, influiscono sul corpo, ma anche il corpo, con la sua fisiologia, attraverso le emozioni influisce sulla mente. Oltre che cinghia di trasmissione tra corpo e mente, le emozioni sono anche il motore che ci

permette di reagire di fronte alle difficoltà.

Le emozioni primarie sono spontanee e sane, durano poco, incutono rispetto in chi vi assiste, e in chi le ha provate alla fine lasciano un senso di benessere. Al contrario, le secondarie sono forzate, durano più a lungo, lasciano un senso di malessere e di ridicolo in chi le prova e in chi vi assiste, in contrasto con la dignità che traspare dalle prime; ed è nelle emozioni secondarie che la mente ha un ruolo fondamentale.

Le emozioni possono avere diversa durata e intensità: se diventano croniche, se sono troppo o troppo poco intense, possono creare problemi di salute, ed è il tema del vasto ed affascinante mondo della medicina psicosomatica, ossia della mente e del corpo insieme.

Usare bene la mente durante la respirazione significa permettersi di respirare di più e, viceversa, respirare di più significa portare pace e armonia nella mente.

La mente può generare distrazione, oppure, all'opposto, capacità di osservazione e calma attenzione a ciò che ci circonda.

Il pensiero serve per ricordare, prevedere, valutare costantemente quello che facciamo, e inevitabilmente ci induce anche a categorizzare le esperienze in base a etichette del tipo “giusto/sbagliato”, “utile/inutile”. Grazie alla mente abbiamo potuto accumulare e sviluppare la conoscenza della nostra cultura, di una lingua, di una disciplina particolare.

Ma rivediamo anche qui cosa accade quando però permettiamo alla mente di decidere cosa è male e cosa è bene riguardo al nostro mondo dei valori, alle persone che frequentiamo, alle abitudini e agli interessi nostri e altrui, ai nostri desideri e aspirazioni, a ciò che siamo o a ciò che proviamo, percepiamo, sentiamo. Succede un bel caos...

La mente, soprattutto quella conscia, intesa come pensiero che nasce dall'esperienza e da quanto si è memorizzato, è sempre frutto del passato, di quello che abbiamo appreso o che ci hanno insegnato o inculcato, e il più delle volte essa non sa nulla di ciò che siamo, e di cosa è buono per noi...

Esiste tuttavia un livello più profondo di pensiero e di vita; esso si trova oltre i giudizi, in una chiarezza che viene dal trascendere il processo di categorizzazione della mente, condizione fondamentale per attingere alla saggezza del nostro sapere inconscio.

Questo conflitto di base tra obiettivi diversi e contraddittori genera una sofferenza che, come un rumore sordo, offusca la nostra quotidianità: poi, la mente giudica malvagia anche questa sofferenza e ingaggia una lotta contro di essa.

Da questo doppio conflitto nasce un disagio che la mente può valutare (ancora!) come sconveniente, cercando quindi di allontanarlo, oppure come un positivo segno di sensibilità e vitalità, oppure ancora come inevitabile, e in tal caso sottomettersi. Entrano allora nella vita di un essere umano alcol, droghe, psicofarmaci, cibo, sesso, violenza, il rischio nel gioco, nello sport e nei divertimenti, altrettanti tentativi per sentirsi vivo nel dolore, o per scaricare una sofferenza di cui non

si vede la fine. Dietro ai tentativi di porre fine al dolore, c'è la necessità di far tacere la mente e i suoi dubbi che ci paralizzano e ci fanno sentire impotenti, ci sono i mille desideri che si contraddicono e che mantengono disintegrata l'anima in altrettante direzioni. Si cercano stimoli forti e pensieri eccitanti per annullare altri stimoli, cerchiamo altri pensieri che per un istante possano ricompattare la mente in un pensiero unico o in un'emozione unica.

Come fare allora per calmare e ricomporre le parti divise della mente, senza ricorrere ad iperstimolazioni? Un primo, semplice passo può consistere nello stare seduto, fermo, con la schiena eretta, volgendo l'attenzione al respiro, in ascolto dei propri pensieri, delle proprie emozioni, o addirittura della propria incapacità di percepire tutto ciò. Senza scopo, senza alcun fine, nemmeno quello di fermare l'attività della mente; solo pura attenzione.

Spesso passiamo gran parte del nostro tempo a lottare contro la realtà che viviamo, interiore ed esteriore, in costante tensione per far quadrare i conti secondo i dettami della mente: quindi, per essere veramente liberi, prima di tutto bisognerà scardinare questo meccanismo. Un modo semplice è pronunciare un'espressione molto comune, ossia "va bene". Tutto, assolutamente tutto viene accolto da una mente che non giudica, che accetta quello che c'è dentro e fuori e, avendolo accettato, grazie al fatto che non lo teme più, può continuare ad osservarlo.

"Va bene, va bene così...", ed ecco che entriamo in uno spazio senza tempo, in cui la ricerca del risultato non c'è più e abbiamo tutta la vita per amarci anche se non cambiamo, anche se continuiamo a fumare, litigare, bere. Ma, paradossalmente, ad attenderci non c'è il ristagno, perché è proprio quando non abbiamo più fretta e siamo pronti ad accettarci così per tutta la vita, che scocca la scintilla che ci farà cambiare: il tempo scompare, non temiamo più di fallire e l'energia che prima perdevamo nel preoccuparci di "quello che sarebbe potuto succedere di male se...", ora la rivolgiamo a ciò che siamo, facciamo, pensiamo.

"Va bene, va bene così...": è la voce della madre che rassicura, lava via ogni senso di colpa e dolore, ama incondizionatamente, al di là di ogni nostra bruttura.

La strategia del "va bene" è fondamentale durante la respirazione, per evitare l'ostacolo della mente.

Questo atteggiamento mentale ci tranquillizza e ci predispone all'apprendimento; siamo bendisposti verso noi stessi. Basta poco, dieci minuti ogni giorno di respiro o anche meno, per riscoprire la bellezza dell'ascolto incondizionato. Inoltre, avere fiducia nell'inconscio è di aiuto, noi non possiamo sapere quando e come il respiro agirà in noi. L'unica cosa che conta è metterci la nostra disponibilità, sotto forma di tempo e occasioni per respirare.

Immaginiamo ora di procedere con una seduta di respiro che metta a dura prova le nostre abilità e faccia emergere le resistenze: saperci dire *va bene* è in questo momento fondamentale per placare la mente, renderci più sensibili, permetterci di ascoltare maggiormente e lasciare andare i pesi che

emergono.

Così ora stiamo respirando, accettiamo come lo stiamo facendo, iniziamo a conoscere le nostre rigidità...è qui che inizia il bello, perché a una parte di noi non va che andiamo a ficcare il naso negli ingranaggi, nei meccanismi del nostro funzionamento psicologico.

Stiamo diventando campioni dell'accettazione e non c'è più nessun nostro aspetto che ci faccia paura. Ora si che possiamo lentamente e delicatamente sbloccare il respiro e sollecitare ancora più profondamente il corpo e i polmoni, perché la mente ha dato il via libera: il giudizio e la volontà di non sentire non bloccano più il respiro e la consapevolezza che esso porta con sé. Stiamo per sollevare il coperchio del vaso di Pandora e affrontare tutti i personaggi interiori.

Procedendo con la seduta, l'irrequietezza cresce e con essa la voglia di muoversi, di aprire gli occhi, in maniera particolare in chi ha bisogno di tenere tutto sotto controllo ed è molto "mentale", ossia ha un'intensa attività di pensiero. Ma dobbiamo restare fermi, immobili, come un cacciatore che attende la sua preda: dinnanzi alla tristezza che si manifesta come una spinta irriducibile a piangere, all'impulso irrefrenabile a ridere, a digrignare i denti per la rabbia, bisogna dirsi che va tutto bene.

A questo punto della seduta siamo nel mezzo di un grande spettacolo, di una manifestazione vitale dell'essere: formicolii attraversano il corpo, assieme a crampi passeggeri, pruriti, batticuore....le emozioni escono dal corpo a livello mentale ricordi, speranze, paure, vengono e vanno senza essere trattenuti....a livello spirituale iniziamo a provare la sensazione di comunione con il cosmo. Accade tutto questo e lo osserviamo.

Per accelerare questo processo di *pulizia interiore*, si può delicatamente volgere l'attenzione alla sensazione più forte che il nostro corpo fisico ci comunica. Immaginando di incentrare il respiro in quel punto potrebbe emergere un'emozione potente, un ricordo importante, una scarica energetica che ci renderà alla fine più leggeri e sereni. Lasciamo che il respiro faccia il suo lavoro in noi, senza scegliere su cosa lavorare, gli obiettivi, le sensazioni da provare o a cui porre fine. Semplicemente ascoltiamo totalmente il corpo mentre respira, iniziamo ad abitarlo vivendo nell'eterno qui e ora. Respirare ci riporta dentro, a casa, nel nostro centro, ci permette di trovare quello che c'è (disordine, tensione o serenità) e di fare pace con tutto, lasciando fuori l'aspirazione a cambiarci o a cambiare gli altri.

Il cambiamento è per definizione la perdita di un equilibrio precedente e la conquista di uno nuovo. Ha come premessa fondamentale la chiara consapevolezza che *ciò che è non basta più*. Questa percezione compare anche mentre si respira. Respirando si contatta la propria "parte ombra", ossia i famosi aspetti di sé rifiutati, rinnegati o trascurati, tanto a livello fisico, quanto emozionale, mentale e spirituale. L'incontro con l'ombra non è semplice, a livello fisico, il cervello non abituato all'abbondante afflusso di ossigeno, inizialmente darà segnali di stordimento o di vertigini. Le cervicali, costantemente tese in chi è stressato e nervoso, potranno restare indolenzite dopo una sessione, a causa

del costante massaggio compiuto dall'interno dai polmoni. Anche i muscoli del torace, i più sollecitati, possono dare fitte o piccoli dolori, a causa di espansioni e contrazioni ritmiche che determinano un progressivo rilascio delle tensioni croniche. Il bacino vive anch'esso dei cambiamenti: il sangue, l'energia e l'ossigeno in più cambiano gli equilibri negli organi genitali e nell'intestino. Sensazioni di caldo e freddo si succedono in diverse parti del corpo, alle volte anche rapidamente. Tutto ciò può essere accompagnato da manifestazioni “anomale”, come mestruazioni frequenti e abbondanti, o espulsione di tossine e tessuti non più funzionanti in modo ottimale attraverso urine, feci, e attraverso il respiro stesso.

A livello emotivo, la propria parte in ombra è data dalle emozioni che abbiamo a lungo nascosto a noi stessi e al mondo.

A livello mentale, l'ombra si manifesta con immagini, ricordi giudicati sgradevoli, confusione e incertezza, o convinzioni parassite, che tolgono energia (come “non ce la faccio”, “non lo merito”) e attraversano la mente come un lampo.

A livello spirituale, la parte in ombra si può percepire come chiusura estrema nei confronti della vita, degli altri, del dare, del ricevere, della fede in se stessi e nella propria intima forza.

Così ciò che ci attende in un percorso di sviluppo personale di questo tipo non è dolore o senso di solitudine, a causa dell'incomprensione di chi ci sta accanto nei confronti di esperienze giudicate *strane*, ma è una maggiore salute fisica, emozionale, mentale, spirituale e un'accresciuta capacità di entrare in empatia con gli altri.

Anche se si avesse effettivamente bisogno di aiuto, esso avrebbe un senso solo se prima ci si assumesse la responsabilità della propria vita, cercando prima di tutto le risposte da se, nell'essere presenti rispetto a ciò che è. Se viceversa dentro ci si sente deboli e impotenti e si crede che solo fuori ci sia la forza che serve, si troveranno anche buoni consigli, che si lasceranno però cadere nel vuoto perché non ci si riterrà in grado di applicarli.

Sono proprio questi gli aspetti che mi hanno maggiormente colpito del Rebirthing: il concetto di integrazione e il legame del respiro con lo sviluppo della intelligenza emotiva.

Il Rebirthing è un metodo estremamente diretto ed efficiente per arrivare all'integrazione.

Per integrare qualcosa che in passato è stato giudicato negativamente e represso non c'è bisogno di *tornare indietro* all'episodio originario in cui era iniziato il contesto negativo, non è necessario ricordare nulla. A volte un ricordo riaffiora improvvisamente dopo l'integrazione, ma più spesso non si hanno ricordi: la loro presenza o assenza non influisce sul risultato.

Per integrare è necessario diventare consapevoli di ciò che si sta integrando. Questa consapevolezza viene chiamata *attivazione* e può presentarsi a livello fisico o mentale. Una volta attivata una dualità in contesto negativo che era stata repressa, tutto quello che ci vuole per integrarla è smettere di giudicarla negativamente. Quando si parla di *non giudicare negativamente* non ci si

riferisce a decisioni basate sulla morale o qualsiasi altro tipo di decisioni che si possano prendere nel futuro. Il Rebirthing e l'integrazione esistono in tempo momentaneo, dove non esiste scelta: in tempo momentaneo si prova ciò che si sta provando, e o se ne è felici o lo si giudica negativamente, ma è comunque quello che c'è, così com'è, che ci piaccia o no. In tempo lineare si ha scelta su ciò che si farà in futuro. Distinzioni fra giusto o sbagliato, efficace o inefficace, saggio o avventato sono di capitale importanza nel decidere cosa fare. Il potenziale per la disciplina e la moralità è una delle più grandi benedizioni che abbiamo ricevuto.

Nonostante il Rebirthing abbia a che fare con l'esperienza in tempo momentaneo, ha un profondo impatto sulle nostre capacità in tempo lineare, in quanto elimina efficacemente atteggiamenti e azioni coercitive che altrimenti ci sarebbero di ostacolo.

Fondamentalmente l'integrazione consiste nel dire la verità su ciò che si sta provando: succede quando ci si arrende all'esperienza che si ha, così com'è. Ci si rende conto di aver integrato qualcosa dal fatto che non gli si resiste più. O è del tutto sparito o c'è ancora ma ora piace. In ogni caso non è più un problema, e la mente è libera di occuparsi di cose più importanti. L'integrazione favorisce le scelte consapevoli. Quando ci si sente altrettanto bene a dieci come a zero non c'è più scala di valori, e ogni cosa può di nuovo essere considerata piacevole per la sua unicità. Questo è il modo in cui il Rebirthing scioglie le dualità, causando l'integrazione a livello fisico. Il Rebirthing è l'arte di riportare il corpo eterico in pieno contatto con il corpo fisico. Gioire della propria vita aumenta la vitalità del corpo.

Tutto ciò che appartiene all'esperienza umana è imprescindibilmente legata al respiro.

Portare l'attenzione al proprio respiro è un modo per superare l'attività duale della mente, che di fronte all'inondazione di pensieri, immagini, sensazioni corporee, emozioni, in una sessione può fare solo due cose: lottare contro tale stato ricettivo, cercando di respingere quanto emerge e soffrendo ancora di più, oppure accettarlo, o meglio ancora osservarlo per quello che è, senza desiderare che sia migliore, o pensar a come dovrebbe essere, come vorremmo o sarebbe meglio che fosse.

Sviluppare questo atteggiamento da forza alla personalità, libera dai condizionamenti, e questo è il fine della psicoanalisi e di tutta la psicologia, per le quali è importante sviluppare *l'io che osserva* (secondo una terminologia psicologica), *l'osservatore interno* (secondo una definizione orientale), o *l'adulto* (secondo una definizione della Analisi Transazionale).

Questo modo di intendere l' Io non è nient'altro che il modo di intendere la meditazione, ossia l'osservazione distaccata.

Il respiro quindi sostiene la crescita personale, è un ottimo modo per supportare una terapia psicologica, oltre che medica, e soprattutto accresce la sensibilità, la capacità di essere presenti, l'intelligenza emotiva ossia la capacità di essere:

- consapevoli delle emozioni proprie e altrui in un determinato momento;

- abili nell'usare le emozioni anziché combatterle, per conoscere la realtà (chiedendosi ad esempio: "cosa mi rende triste?" anziché dirsi "non devo essere triste");
- abili nel riconoscere immediatamente le emozioni che tolgono energia;
- in grado di passare dalla demotivazione alla motivazione, dal pessimismo all'ottimismo;
- allenati a vedere l'aspetto positivo in ogni situazione, senza farsi travolgere dagli eventi;
- in grado di indirizzare l'emozione del momento verso mete costruttive (per esempio trasformando la rabbia in determinazione, per affrontare meglio la situazione frustrante)
- attenti a scaricare l'energia emozionale in eccesso, in maniera che non porti alla classica reazione;
- sensibili agli effetti che il proprio modo di comunicare e le proprie emozioni hanno sugli stati d'animo altrui.

Alla luce di questi aspetti è ben comprensibile come, sviluppando l' Intelligenza Emotiva, possiamo migliorare in maniera consistente le relazioni con gli altri, la capacità di realizzare progetti e perseguire mete ambiziose, e anche la condizione psicofisica, in considerazione del legame stretto che esiste tra sistema immunitario, mente ed emozioni.

L' Infinito non si può immaginare: ci si può solo immergere in esso, percepirlo, lasciarlo entrare. Esso arriva solo quando la nostra mente si fa silenziosa nell'attenzione totale per il nostro cuore, il nostro respiro, il nostro corpo, le persone vicino a noi. In questo modo la nostra luce si potrà manifestare attraverso le azioni, le emozioni, i pensieri e, naturalmente, i sogni, elevandoci oltre i nostri limiti. Lasciamo che il respiro, filo teso tra noi e l' infinito, trasformi la nostra vita oltre le nostre più rosee aspettative, che ci faccia salire la scala verso il cielo, in cui ogni scalino è un sogno sempre più alto e sublime. E poi stiamo alla finestra, guardando con meraviglia ciò che accade, e lasciamo che la pace sia".

(Alessandro D'Orlando,2006)

Il Rebirthing è tra le esperienze più incredibili della mia vita.

A me personalmente piace definire il Rebirthing *pura esperienza di sé stessi.*

Una avventura straordinaria, un viaggio nella profondità del proprio cuore e nei rapporti col mondo che ci circonda. Durante questo viaggio si può davvero scoprire di avere la capacità di darci, da soli, il tipo di vita che desideriamo.

IL COUNSELING

"Tu sapevi che le campane in fondo al mare non erano una leggenda. Ma sei riuscito a udirle solo quando hai capito che il vento, i gabbiani, il fruscio delle palme facevano parte del rintocco delle

campane. Allo stesso modo, il guerriero della luce sa che tutto quanto lo circonda – le sue vittorie, le sue sconfitte, il suo entusiasmo e il suo scoramento – fanno parte del Buon Combattimento. E saprà adottare la giusta strategia nel momento in cui ne avrà bisogno. Un guerriero non cerca di essere coerente: apprende, piuttosto, a vivere con le sue contraddizioni" (Paulo Coelho – Manuale del guerriero della luce)

Non è semplice dare una definizione di Counseling. Molte persone ancora, quando gli dico che studio counseling, mi guardano stranite. Strumento, relazione di aiuto, processo, attività professionale, relazione tra una persona/counselor che tende ad orientare, sostenere e sviluppare le potenzialità di un' altra persona/cliente, promuovendone atteggiamenti attivi, propositivi e stimolandone la capacità di scelta.

Inoltre non esiste una esaustiva traduzione italiana della parola counseling (alcuni dizionari inglesi lo traducono con terapia ma non è terapia, almeno non in questo contesto; e nel mio dizionario di italiano del 1995 la parola counseling non compare nemmeno) essendo un termine tecnico utilizzato nel 1951 da Carl Ramson Rogers (psicologo clinico americano) per indicare proprio una specifica relazione nella quale il cliente è assistito nelle proprie difficoltà senza rinunciare alla libertà di scelta e alla propria responsabilità.

Il counseling affonda le sue radici nella psicologia, nella psicoanalisi e, più recentemente, nel movimento umanistico. L'umanesimo contemporaneo ha generato una miriade di modelli teorici di counseling, fra cui l'approccio centrato sulla persona di Carl Rogers a cui farò spesso riferimento; il counseling è un'evoluzione spontanea delle relazioni di aiuto. Per relazione di aiuto intendo la relazione che si instaura tra una persona/professionista (che ha svolto uno specifico corso di formazione) e una persona/cliente che si trova in un momento di difficoltà tale da non essere in grado di discernere da solo ciò che è funzionale per lui. Essa non è che un tipo particolare di relazione umana di ascolto, ma che da esse differisce proprio per la qualità dell'ascolto. Il counseling quindi consiste nell'interazione fra almeno due persone (counselor e cliente) il cui obiettivo è quello di accompagnare il cliente a trovare le proprie risposte in merito ad esempio a decisioni da prendere riguardo a scelte di carattere personale o ad affrontare difficoltà che lo riguardano direttamente. L'attività di counseling è svolta da un counselor, un professionista quindi in grado di aiutare un cliente in problematiche personali e private. In base al bagaglio di abilità possedute, *le competenze proprie all'attività di counseling possono essere presenti* (a mio parere dovrebbero essere presenti) nella attività di diverse figure professionali quali psicologi, medici, assistenti e operatori sociali, educatori professionali ed infine i counselor appunto, figura professionale riconosciuta anche in Italia dal gennaio del 2013. Quindi il Counseling, come il Rebirthing, si può definire strumento di auto-indagine, di crescita personale, che si fonda su una relazione tra due persone attraverso la quale chi è in difficoltà possa ritrovare dentro di sé le proprie risorse e coltivare la fiducia nelle medesime e quindi in sé stesso. Il

counseling è viaggio dentro sé stessi, è uno spazio protetto dove poter fare esperienza di sé stessi, dove potersi incontrare. Secondo Rollo May – uno dei padri fondatori del counseling insieme a Carl Rogers – il counselor ha il compito di «favorire lo sviluppo e l'utilizzazione delle potenzialità del cliente, aiutandolo a superare eventuali problemi di personalità che gli impediscono di esprimersi pienamente e liberamente nel mondo esterno; il superamento del problema, la vera trasformazione, comunque, spetta solamente al cliente: il counselor può solo guidarlo, con empatia e rispetto, a ritrovare la libertà di essere se stesso».

Ecco perché ho parlato di evoluzione spontanea delle relazioni di aiuto. Prima di Rogers, le relazioni si basavano sul cercare di indirizzare il cliente (anzi il paziente) verso ciò che era ritenuto più funzionale per lui, ed ovviamente questo indirizzamento era influenzato dal tipo di formazione fatta dal professionista, ed il successo o l'insuccesso della "terapia era determinato da quanto fosse bravo il terapeuta". In realtà ancor oggi molte persone mettono in mano ai dottori le redini della propria vita e purtroppo ancora molti dottori favoriscono queste forme di dipendenza e credono che sia merito loro quando le persone "guariscono" (mentre quando non accade è la persona che non si è applicata abbastanza).

Con Rogers avviene un vero e proprio salto quantico nella relazione di aiuto. Carl Rogers, si rende conto che *l'attore principale del processo di aiuto è individuato sempre più chiaramente in colui che questo aiuto ricerca e richiede: il cliente. Lo stesso modo di concepire l'aiuto viene rivoluzionato. L'aiuto non consiste più nel proporre soluzioni e nell'eseguire riaggiustamenti terapeutici, quanto piuttosto nel togliere ostacoli (emozionali, cognitivi) rendendo così possibile il dispiegarsi di energie/potenzialità che il cliente possiede già.*

Secondo Rogers, se una persona si trova in difficoltà, il modo migliore di venirle in aiuto non è quello di dirle cosa fare quanto piuttosto quello di aiutarla a comprendere la sua situazione e a gestire il problema assumendo da sola e pienamente la responsabilità delle proprie scelte. *Il processo di counseling enfatizza l'importanza dell'auto-percezione, dell'autodeterminazione e dell'autocontrollo: il risultato finale è misurabile attraverso "il grado in cui riesce a rendere una persona capace di azioni razionali e positive, a renderla più soddisfatta, più in pace con se stessa, più capace di condurre una vita serena e socialmente integrata (R. Zavallone, 1977).*

Ma in cosa differisce un counselor dalle altre figure professionali o da un amico a cui andiamo a confidare i nostri pensieri o a chiedere un consiglio? Che cosa rende funzionale il counseling? In cosa consiste davvero una seduta di counseling? Che tipo di relazione c'è tra un counselor ed un cliente? Quali sono le qualità di un counselor e specie in questo contesto, del counselor olistico?

La prima cosa in cui il counselor si differenzia dalle altre figure professionali è il tipo di formazione che riceve. La formazione di un counselor è triennale e basata sulla profonda comprensione di sé stessi e degli altri e sullo sviluppo delle capacità di comunicazione ma soprattutto

della capacità di ascolto. E vedremo che sono proprio il lavorare sulla profonda comprensione di sé stessi e sviluppare la capacità di ascolto a differenziare il counselor da qualunque altra figura professionale e dall'amico o dal parente che premurosamente e affettuosamente ci offrono il loro aiuto nei momenti di difficoltà. Inoltre per Carl Rogers ci sono tre requisiti fondamentali che occorrono per fare counseling: empatia, congruenza, rispetto (o accettazione completa o sguardo positivo e incondizionato). Ma vediamo nel dettaglio questi cinque elementi.

A) Profonda comprensione di sé stessi.

Comprendere chi siamo, come funzioniamo, accogliere ogni sfumatura di noi stessi, esser coscienti di ciò che si muove in noi, aver chiara la genesi della sofferenza (vedi capitoli precedenti), essere in contatto col proprio sentire e saper riconoscere i propri bisogni, accettare i propri personali e momentanei limiti (dico momentanei perché ritengo che non ci sia nulla di statico, quindi ciò che oggi appare come un limite domani potrebbe mutare in risorsa), è, secondo me, l'aspetto fondamentale nel counseling. In armonia e in totale presenza a me stesso come potrei non esser empatico, accogliente e rispettoso verso qualcun altro?

Ma questo è anche l'aspetto più delicato. Chi intende fare counseling deve avere fortemente chiaro che *la misura in cui posso creare una relazione capace di facilitare la crescita degli altri come persone distinte è correlata con la crescita che ho raggiunto in me*. Citando Rogers, se sono interessato a creare relazioni di aiuto, ho un compito affascinante di fronte a me: quello di ampliare e sviluppare le mie potenzialità in direzione della crescita psicologica.

Il cliente che si rivolge al counselor è vulnerabile, in difficoltà, magari confuso perché ancora non ha chiara la natura del suo disagio ma sente solo che *qualcosa non funziona*, ed è quindi fondamentale che il counselor che lo accoglie non sia né confuso né in difficoltà. Condivido pienamente il pensiero di Rogers al riguardo. Lui si pone nove domande, quasi come un esercizio da farsi periodicamente, una meditazione, atte a mantenerci presenti, a ricordarci l'importanza del continuare a coltivare la comprensione di noi stessi così da poter creare la miglior situazione di aiuto possibile:

- posso esser tale da venir percepito dall'altra persona come degno di fiducia, fidato, e leale nel senso più profondo del termine? La risposta a questa domanda è espressa dal concetto di congruenza; con questo termine si intende dire che qualsiasi sentimento o atteggiamento io stia sperimentando, dovrà essere accompagnato dalla piena consapevolezza di esso. Quando ciò si verifica, io sono una persona autentica e unica, e, di conseguenza, posso essere ciò che realmente sono nel più profondo di me stesso. E' questa una realtà che viene sperimentata dal cliente come rassicurante;
- posso essere abbastanza espressivo, come persona, da far sì che ciò che sono venga comunicato in modo inequivocabile? Come per la domanda precedente, se vogliamo stabilire una relazione

di aiuto dobbiamo essere il più reali e trasparenti possibili; solo se sono consapevole ed accogliente verso i miei sentimenti posso esserlo anche con quelli di qualcun altro, riprendendo il concetto che se voglio facilitare la crescita di un cliente con me, devo io stesso crescere, anche quando è doloroso. Come si è detto spesso in Accademia: non posso accompagnare qualcuno dove non sono mai stato. E come ho già sperimentato, i clienti non vanno più in là di dove sono arrivato io, anzi oserei dire che i clienti arrivano per mostrarmi la direzione verso cui è il momento di volgere per continuare a crescere;

- posso permettermi di sperimentare degli atteggiamenti positivi verso un'altra persona, atteggiamenti di calore, di simpatia, di interesse, di rispetto? Anche qui la risposta sta solo dal rapporto che abbiamo verso questi atteggiamenti, soprattutto nei nostri confronti, da cosa suscitano in noi e che cosa temiamo rispetto allo sperimentare di provarli nei confronti di qualcuno. L'atteggiamento professionale è pur sempre un modo per mantenere una sorta di "distanza di sicurezza" dall'altro;
- posso essere forte abbastanza, come persona, da essere profondamente rispettoso dei miei sentimenti, dei miei bisogni, così come dei suoi? Posso conoscere e, se necessario, esprimere i miei sentimenti come qualcosa che appartiene solamente a me, e che è distinto dai suoi sentimenti? Sono abbastanza forte e abbastanza autonomo da non essere abbattuto dalla sua depressione, spaventato dalla sua paura, sopraffatto dalla sua dipendenza? E' il mio Io saldo a sufficienza per riconoscere che non sono distrutto dalla sua ira, lusingato dal suo bisogno di dipendenza, asservito dal suo amore, ma che esisto distinto da lui con i miei sentimenti e i miei diritti? Quando posso sentire liberamente la forza che mi deriva dall'essere una persona autonoma, posso spingermi molto più a fondo nel capirlo e nell'accettarlo, perché non avrò timore di perdere in tal modo me stesso. Anche questo passo sottolinea quanto sia di fondamentale importanza re-imparare a sentire, a sentirsi. Quando so chi sono, chi mai potrà più confondermi? E questo è l'eterno lavoro di auto-counseling che credo debba accompagnare chiunque si voglia realmente relazionare con gli altri, soprattutto in una relazione di aiuto;
- sono abbastanza sicuro di me, da permettere all'altro di essere da me distinto? Posso permettergli di essere quello che è: onesto o falso, infantile o adulto, disperato o troppo fiducioso? Posso dargli la libertà di esistere? Oppure sento che dovrebbe seguire i miei consigli, rimanere in qualche modo dipendente da me, modellarsi su di me? Il professionista ben integrato e profondamente competente può mantenere un lungo rapporto con un cliente senza interferire con la sua libertà di sviluppare una personalità pienamente distinta;
- posso entrare completamente nel mondo dei sentimenti e dei significati personali di un altro, in modo da percepirli così completamente da perdere ogni desiderio di valutarlo e di giudicarlo? Posso entrarci in modo così sensibile da potermi muovere liberamente, senza calpestare dei

significati per lui preziosi? Posso scrutarlo in modo così fine da poter afferrare non solo i significati dell'esperienza per lui ovvi, ma anche quelli che sono impliciti, che egli vede solo confusamente? Anche qui secondo me vale la regola che *saprò addentrarmi* nell'animo di qualcuno con le stesse qualità di rispetto, accoglienza e non giudizio e nelle stesse profondità con cui *so addentrarmi* nel mio animo; come scritto nell'introduzione, non posso entrare in casa di qualcuno portando rispetto e accoglienza verso chiunque incontrerò se non so rispettare, se non sono desideroso di conoscere, se non so accogliere ogni ospite che dimora nella mia casa.

- posso accettare, dell'altra persona, ogni aspetto che egli mi presenta? Posso accettarlo così com'è? Posso comunicargli questo atteggiamento? O lo accetto solo sotto condizione, approvando alcuni aspetti dei suoi sentimenti, disapprovando tacitamente o apertamente gli altri aspetti? Questo si può sperimentare anche con un estraneo, senza nemmeno parlargli insieme: se lo sto anche solo mentalmente giudicando, questi accanto a me si sentirà a disagio e sarà chiuso nei miei confronti; se il mio atteggiamento è condizionato, l'altro non cresce, almeno non negli aspetti che io non riesco ad accettare completamente. Più cresco e accetto ogni parte di me, più sarò in grado di accogliere ed accettare l'altro;
- posso liberare l'altro dalla minaccia di una valutazione dall'esterno? Il capitolo sul critico risponde esaurientemente alla domanda;
- in ultimo, posso riconoscere nell'altro una persona impegnata in un processo di *divenire* o non sarò influenzato, nella mia percezione, dal suo o dal mio passato? Martin Buber (filosofo) ha coniato un'espressione: confermare l'altro. Confermare significa accettare l'intera potenzialità dell'altro. Io posso riconoscere in lui la persona in divenire per la quale è stato creato.

Non credo arrivi mai il momento in cui si riesca a rispondere Sì a tutte e nove le domande contemporaneamente ma continuare a lavorarci è l'impegno che si deve assumere colui che vuol essere un counselor.

E' una mia personale opinione: credo che per fare counseling possano bastare l'empatia e delle buone capacità di ascolto, ma non si può essere un counselor se non si ha una profonda conoscenza di sé stessi.

B) Capacità di ascolto

Ascoltare significa esser capaci di riprendere o riassumere ciò che qualcuno ha appena detto e con il senso esatto che aveva per lui ottenendo la sua conferma. L'ascolto dell'altro è un processo che avviene qui e ora ed è ovviamente la parte più importante della relazione di aiuto.

Ascoltare non è facile, impone di rimanere tranquilli e di non reagire (vedi capitolo primo), di lasciar parlare l'altra persona, e i clienti hanno costantemente bisogno di sapere, di sentire di esser ascoltati, compresi, accolti, non giudicati. Qualunque interruzione prematura da parte del counselor è

sempre considerata inopportuna dal cliente anche se magari subito non lo esprime apertamente.

L'aspetto dell'ascolto, la sua qualità, è strettamente connesso alla profonda conoscenza di sé; la comunicazione, la connessione col cliente che descriva un comportamento o un sentimento problematico anche per il counselor può andare facilmente persa. E se il counselor non è consapevole di ciò che ancora può colpirlo, turbarlo, rischia di compromettere seriamente la relazione di aiuto. Ecco perché è così importante imparare a sentire. La capacità di sentire, intesa come sentire sé stessi, è strettamente collegata con l'abilità di ascoltare gli altri. Davvero posso ascoltare il disagio altrui, accoglierlo, se non accolgo il mio disagio?

Ascoltare il cliente ci aiuta a comprendere meglio il loro punto di vista; ascoltare il cliente fa sì che lui riceva il messaggio che lo stiamo veramente prendendo in considerazione; ascoltare veramente qualcuno gli permette di sentirsi, è proprio uno strumento attraverso cui il cliente può cominciare a percepire il proprio sentire, l'effetto che fanno le sue parole, cosa sente rispetto al suo vissuto. Ed ascolto non solo quello che il cliente dice, ma anche il modo in cui lo dice, ciò che avviene mentre lo dice, e ascolto anche ciò che non dice.

Ricordiamo che i nostri pregiudizi, le nostre convinzioni e atteggiamenti giudicanti agiscono come barriere all'ascolto tanto quanto un ambiente disordinato, poco accogliente, rumoroso, sporco.

Ascoltare qualcuno è togliersi di dosso tutto ciò che sappiamo di noi stessi e indossare i suoi abiti, è diventare quella persona senza perdere/dimenticare noi stessi.

E ascoltare non è facile, e perché di noi conosciamo gran poco e perché onestamente nessuno c'è lo ha mai insegnato (vedi capitolo primo) anzi una delle prime cose che impariamo è proprio quella di non ascoltarci quindi figuriamoci come possiamo ascoltare gli altri se non abbiamo ricevuto un'adeguata formazione e non accettiamo l'idea di non smettere mai di conoscersi e di rimanere curiosi, aperti e disponibili nei confronti di sé stessi e degli altri. Ascoltare in profondità significa *essere dalla parte di chi parla*, permettere di dare ascolto a tutte le cose, alle illusioni, ai desideri senza imporre il nostro sapere, senza escludere nulla. L'ascolto è strumento potente in quanto permette davvero una reale trasformazione in colui che si sente veramente ascoltato, accolto, accettato, amato. Nel counseling si pone l'accento sia sui contenuti sia sui sentimenti. Il compito del counselor è quello di riflettere (rimandare) contenuti e sentimenti al cliente trasmettendogli empatia e comprensione.

Durante il percorso di formazione del counselor, l'attenzione viene quindi portata anche ad alcune tecniche utili ad avvicinare il cliente e farlo sentire accolto ed ascoltato, una di queste è la *riformulazione*.

La riformulazione consiste nel ridire ciò che il cliente ha appena detto, ottenendo il suo accordo. Alla base c'è il *mirroring*, cioè fare da specchio, rimandando una immagine chiara e precisa di sentimenti, emozioni, contenuti e vissuti.

Il counselor è in questo modo sicuro di non "introdurre" niente, di non interpretare quello che ha sentito dire, e il cliente, a sua volta, riconoscendosi nella riformulazione, sente di essersi spiegato, di riuscire a farsi comprendere, di essere ascoltato e capito.

La riformulazione può a sua volta essere:

- riformulazione semplice; si restituisce e si rimanda l'equivalente del contenuto del messaggio ricevuto usando e ripetendo le stesse parole;
- riformulazione parafrasi; si propongono gli stessi concetti, ma con parole diverse; la riformulazione parafrasi è un tentativo di comprensione, è utile a verificare se il counselor ha davvero capito cosa voleva dire il cliente;
- riformulazione riepilogo o riformulazione riassunto; il riassunto è molto usato nel counseling ed è particolarmente utile come risposta-ponte o "di collegamento". Può essere usato per legare tra loro le varie sedute. In questo senso è particolarmente efficace quando viene fatto alla fine di una seduta e all'inizio della successiva. Quando riassume, il counselor deve parafrasare e riflettere una serie estesa di affermazioni fatte dal cliente nel corso di una seduta. E' raro che i clienti parlino in modo totalmente strutturato, talvolta le loro affermazioni possono apparire incoerenti, slegate e frammentate. Riassumere perciò richiede disciplina e, ancora una volta, un ascolto attivo da parte del counselor; quando viene fatto accuratamente, un riassunto offre al cliente l'opportunità di passare in rassegna quanto è stato detto e, attraverso questo processo, di identificare e soffermarsi su alcune aree di preoccupazione che sono prioritarie in un certo momento. Non sempre è possibile memorizzare e tenere presenti tutti gli aspetti della storia di un cliente, ma quando riassume, il counselor offre al cliente l'opportunità di aggiungere dettagli che possono essere andati perduti o che non avevano ricevuto l'enfasi necessaria. Il riassunto permette ai clienti di rendersi conto che le loro esperienze, le loro emozioni e i loro pensieri sono stati riconosciuti e valorizzati dal counselor. Ma non è facile, non basta ripetere quello che ha detto il cliente ma è necessario cogliere il filo del pensiero e dell'espressione del cliente, ricordare bene l'ordine degli eventi, occorre una comprensione accurata di quel che è stato detto, una accurata selezione degli elementi e dei temi principali e rimandare il tutto al cliente in modo chiaro, diretto e ovviamente empatico (ma dell'empatia parleremo più avanti);
- riformulazione eco; consiste nel ripetere le ultime parole usate dal cliente. Attenzione però a non abusare di questa tecnica poiché potrebbe indicare uno scarso ascolto da parte del counselor e non fa scorgere il segno di un reale tentativo di comprensione;
- delucidazione o chiarificazione; agevola l'auto-comprensione, in quanto sottolinea anche i sentimenti che accompagnano il contenuto. Serve a compiere una ulteriore riflessione così da invitare il cliente a vedere magari aspetti diversi di una medesima situazione.

Per Robert Carkhuff, allievo di Carl Rogers ed esponente della psicologia umanistica, una altra

abilità da coltivare, per facilitare il colloquio col cliente e favorire l'auto-esplorazione, è quella di saper porre delle domande. Una *buona* domanda fa parte del metodo del rispecchiamento e facilita il processo relazionale e la consapevolezza.

Vediamo alcune caratteristiche di una domanda:

- è formulata in modo da essere una domanda aperta, ossia che lasci ampia possibilità di risposta; stimola l'esposizione di opinioni e pensieri (ad esempio – come ti senti mentre dici questo? – di che cosa mi vuoi parlare?);
- da evitare le domande chiuse, ossia quelle che portano ad una risposta di tipo si/no poiché costringono il cliente ad una sola risposta specifica, richiedono in genere soltanto fattori oggettivi, spesso forzano una risposta, bloccano la comunicazione nel senso che difficilmente la persona risponde con una risposta elaborata che permetta l'auto-esplorazione e l'apertura di sé. Inoltre tendono a essere indagatorie, tendono a trasmettere un atteggiamento di inchiesta e ricerca che il più delle volte è vissuto come intrusivo e crea una chiusura nell'altro. (ad esempio – sei andato al cinema? – Hai dei fratelli? – dove è successo? – quando? – chi?);
- alcune domande sono vere e proprie barriere della comunicazione, possono esprimere giudizi (ad esempio – perché lo hai fatto?!), oppure possono esprimere considerazioni personali del counselor e valori che vanno a influenzare il libero processo di auto-conoscenza del cliente (ad esempio – perché hai accettato quel lavoro? – potrebbe trasmettere al cliente l'idea che non siamo d'accordo con la sua scelta);
- un altro aspetto importante è evitare l'errore di formulare più domande nello stesso momento oppure di investire l'altro con una raffica di domande: la domanda è un invito a ricercare all'interno, presuppone un dare spazio e tempo all'altro per fare questa ricerca interna;
- altro aspetto fondamentale è il ruolo della domanda in un approccio direttivo e in un approccio non direttivo: un counselor centrato in modo non direttivo sul processo esperienziale, utilizza l'ascolto e il rispecchiamento come strumenti fondamentali e tende a fare poche domande, a differenza di un counselor più direttivo che tende ad utilizzare maggiormente le domande e le istruzioni. L'esperienza insegna a integrare direttività e non-direttività in base al contesto, alla persona e alla particolare fase della seduta o del percorso di counseling;
- alcune domande sono proprio da evitare, ad esempio quelle che cominciano con "perché?" e "come mai?". Queste domande portano ad elaborazioni concettuali e distolgono dal presente; spesso veicolano giudizi e atteggiamenti che non facilitano la relazione. Le domande invece più adatte iniziano con "come" e "cosa".
- domande introduttive; sono domande che possono facilitare l'inizio del colloquio e stabilire il contatto col cliente (ad esempio – Da dove cominciamo oggi? Su cosa vuoi lavorare? A cosa stai pensando in questo momento?)

- domande di contratto centrate sul processo; sono domande utili a chiarire che cosa sta avvenendo e rimanere nel qui e ora, favoriscono nel cliente una presa di coscienza (ad esempio – come ti senti al riguardo? – come ti senti rispetto a questo? – e mentre mi dici questo cosa provi? – cosa sta succedendo ora? – cosa succede nel corpo? – puoi stare con questo?). Sono domande che invitano la persona a prendere contatto col proprio sentire. E' un buon modo per dare indicazioni e invitare a portare consapevolezza oppure a cambiare qualcosa. La responsabilità è consegnata al cliente, non è qualcosa di imposto dal/al cliente: in questo modo si sostiene il senso di responsabilità, il ruolo adulto e le risorse della presenza e della scelta;
- domande affettive; invitano a discutere i sentimenti e facilitano l'espressione e l'identificazione dei sentimenti stimolando la riflessione;
- domande allusive; da evitare (ad esempio – non è una buona idea? – è un ottimo piano di azione, no?) poiché inducono una risposta sottintesa nella domanda, inibendo la libertà di espressione del cliente;
- domande retoriche; anche esse da evitare poiché non richiedono una risposta e generalmente celano opinioni e valori propri del counselor (ad esempio – chi non vorrebbe una vita familiare felice?);
- domande anticipatorie; da evitare poiché non rispettano i tempi del cliente e stimolano informazioni che il cliente non ha ancora deciso di rivelare;
- domande rievocative; pongono l'accento sull'importanza di passare in rassegna le esperienze passate per metter in luce le origini delle attuali difficoltà;
- domande critiche; incoraggiano il cliente a guardare più da vicino le sue convinzioni e a stabilire se sono davvero vere per lui, e che effetto gli fa, come si sente nel aderire a queste convinzioni (ad esempio – che senso/significato ha per te? – cosa è veramente importante per te, qui ed ora? – in che modo è importante per te? – che cosa succederebbe se..?);
- domande che facilitano la disidentificazione; alcune domande divengono fondamentali nel momento in cui intendiamo aiutare la persona a osservarsi, ad essere testimone della propria esperienza e quindi a coltivare un atteggiamento di presenza (ad esempio – puoi osservare questa sensazione? ti va di prendere contatto con questo e osservare cosa stai provando...? – com'è per te provare questa sensazione, emozione, vissuto?); (esempio tratto da un colloquio di Carl Rogers - cliente: "Mi sento come una che deve chiudere se stessa dentro una scatola... provo rancore ma non voglio provarlo perché... come si fa a controllare emozioni come queste? Non voglio vivere quelle emozioni" – Rogers: "E' più sicuro tenerle chiuse dentro una scatola e tuttavia sai bene che le provi e ne sei spaventata... Se le sentissi, che cosa succederebbe?" (Nota: Rogers prima riformula e poi domanda per continuare l'esplorazione);
- domande che facilitano la conclusione della seduta (ad esempio – sei d'accordo se ci fermiamo

qui? – puoi stare con quello che hai raggiunto finora? – adesso andiamo verso la chiusura della seduta... puoi stare con quanto emerso dall'incontro e lasciarti il tempo per assimilare?

Oltre al tipo di domanda, il modo in cui si risponde ad una domanda dipende inoltre da altri fattori quali:

- la persona che rivolge la domanda;
- il tono di voce, il linguaggio corporeo e il contegno generale della persona;
- il momento in cui la domanda viene formulata;
- il contesto in cui la domanda è stata posta.

Nella situazione del counseling, la persona che rivolge la domanda è, generalmente, il counselor, benché talvolta anche i clienti ne pongano quando cercano di chiarire i loro problemi. Tuttavia, spesso i clienti vengono in counseling aspettandosi di sentirsi rivolgere domande dal counselor, e per questo sono talvolta riluttanti a continuare a parlare se non sono incoraggiati in questo senso. Non dimentichiamo che molte persone sono incapaci di dare informazioni spontaneamente, senza l'aiuto di un uso accorto delle domande. Ciò è in parte legato alle esperienze della prima infanzia e della scuola, dove, specie tempo addietro, i bambini erano tenuti a parlare soltanto se interrogati. I contributi del bambino scaturivano direttamente dalla sollecitazione dell'insegnante, e questo schema di risposta può essere portato avanti fino alla vita adulta. Un'altra ragione di questa iniziale passività dei clienti che vengono in counseling, specialmente quelli che non ne hanno mai fatto esperienza prima, è che spesso sono convinti che la seduta sia strutturata come una intervista. Di conseguenza, rispettano questo copione finché non si rendono conto che il counselor è lì per ascoltarli. Inoltre le persone non sono abituate a parlare di sé stesse, ad auto-osservarsi e invitarli a porsi delle domande può contribuire a far prender loro dimestichezza con il loro mondo interiore.

Allo stesso tempo, la scelta del momento in cui fare la domanda è molto importante. Se è vero che molte persone si aspettano che siano rivolte loro delle domande dal counselor, ce ne sono altre che desiderano e pretendono di parlare in prima persona delle questioni e dei problemi che li concernono. Quando i clienti parlano a ruota libera, sarebbe sbagliato e inopportuno interromperli per far loro domande; se vengono fatte interruzioni del genere, è probabile che il cliente se ne senta irritato e perda il filo di quel che stava dicendo.

Ci sono cinque errori fondamentali che un counselor non deve assolutamente fare al fine proprio di non compromettere l'ascolto dell'altro:

- valutare: valutare come giusto o sbagliato, buono o cattivo, ciò che il cliente dice o fa. E espressione di un atteggiamento giudicante e in genere induce nel cliente un sentimento di inferiorità, anche quando il giudizio è positivo;
- interpretare: interpretare, paragonare, immaginare con la nostra testa, in base al nostro vissuto,

quello che sta vivendo il cliente; un atteggiamento interpretativo induce nel cliente la sensazione di non essere realmente compreso;

- soluzionare; proporre al cliente soluzioni precostituite, incalzarlo nel fare ciò che in realtà faremmo noi al suo posto; consigliare, suggerire all'altro ciò che dovrebbe fare magari provando stizza se il cliente non accoglie di buon occhio le nostre proposte; questo atteggiamento risolutivo alimenta una relazione di dipendenza o di opposizione;
- consolare; consolare, sostenere, rassicurare il cliente sulla sua situazione sdrammatizzando gli aspetti per lui più preoccupanti svalutando così il suo personale vissuto;
- investigare; fare eccessive domande dettate dalla eccessiva curiosità del counselor che incalzando il cliente con continue domande lo allontana in realtà dal suo cammino relegandolo ad una posizione difensiva e inducendolo a reagire anche in maniera ostile se tutta questa curiosità viene percepita come intrusiva.

Ascoltare non è facile, richiede presenza, umiltà e profonda chiarezza e connessione interiore ed è bene non dimenticare che invece per una persona, per quanto inconsapevole sia, sentire di non essere ascoltata è facilissimo.

C) Empatia

La parola empatia si riferisce a una particolare caratteristica che, se presente, permette ad una persona di comprenderne un'altra in modo profondo; è percepire il mondo personale del cliente come se fosse nostro senza farlo diventare il nostro o confondendolo/sovrapponendolo col nostro; sentire l'ira, la paura, il dolore del cliente come se fossero nostri senza aggiungere/attaccarci i nostri. Quando il counselor sente il mondo personale del cliente e riesce a muoversi liberamente e amorevolmente, può sia esprimere ciò di cui il cliente si sta rendendo conto senza alcun giudizio, sia accompagnare il cliente a vedere ciò che per lui è ancora poco chiaro o di cui ha timore.

Quando l'empatia è presente in una relazione – come dovrebbe essere nel counseling – la persona che riceve ascolto saprà che le caratteristiche e le complessità uniche della sua situazione sono accettate, valorizzate e comprese.

Pregiudizi del counselor, scarsa conoscenza del proprio sistema di convinzioni e valori (vedi capitolo primo), confondere le esperienze comuni a quelle del cliente e il modo in cui noi le abbiamo diversamente vissute, bisogni e paure del counselor, sono tutti elementi che possono bloccare il processo empatico.

Non è comunque sufficiente che i counselor sperimentino l'empatia, devono anche possedere la capacità di trasmetterla efficacemente ai clienti. L'empatia è un processo a due vie, ed è essenziale che i clienti percepiscano che è presente nella relazione di counseling.

Ecco una serie di abilità e attributi personali necessari in tal senso:

- interesse per il cliente e le sue esperienze;
- la capacità di comprendere e usare il linguaggio del cliente;
- la capacità di riflettere i sentimenti espressi dal cliente;
- la comprensione del perché il cliente faccia esperienza di certi sentimenti;
- la capacità di stabilire un rapporto emozionale con il cliente attraverso l'uso dell'ascolto attivo, e una accurata attenzione alle sfumature che traspaiono dietro al linguaggio del cliente;
- il periodico parafrasare e riassumere gli elementi essenziali della storia del cliente;
- l'uso sensibile e tempestivo delle domande;
- autocontrollo e pazienza sufficienti a permettere al cliente di procedere col proprio ritmo;
- la capacità di identificarsi con il cliente senza lasciarsi sommergere emotivamente dai suoi problemi;
- la capacità di far sentire i clienti valorizzati e degni;
- la capacità di usare suggerimenti e aiuti non verbali che incoraggino i clienti a continuare a parlare dei loro problemi;
- la capacità di far sentire i clienti fiduciosi e motivati.

D) Congruenza

Come precedentemente descritto, con questo termine si intende dire che qualsiasi sentimento o atteggiamento io stia sperimentando, dovrà essere accompagnato dalla piena consapevolezza di esso. Quando ciò si verifica, io sono una persona autentica e unica, e, di conseguenza, posso essere ciò che realmente sono nel più profondo di me stesso. Mi assumo sempre la totale responsabilità di ciò che esprimo. Il cliente percepisce, sperimenta l'autenticità del counselor come rassicurante.

Altre parole che descrivono tale qualità sono onestà, coerenza, sincerità, genuinità, autenticità. Non c'è bisogno di dire che l'onestà con sé stessi è un prerequisito per essere onesti con gli altri. Essere consapevoli che siamo tutti capaci di autoinganno, per lo meno occasionalmente; se inganniamo noi stessi, i clienti che se ne accorgeranno ci percepiranno come incongrui o falsi e in definitiva incapaci di ricevere le loro confidenze. Quando i counselor sono onesti e aperti nel comunicare con i clienti, subito si stabilisce una atmosfera di fiducia, e tale atmosfera aiuta a stimolare i clienti a diventare più onesti e aperti a loro volta. Il vero significato della congruenza del counselor è dunque che l'empatia e il rispetto per il cliente siano reali e non fittizi. I counselor che rispondono apertamente ai clienti non hanno bisogno di nascondersi dietro ad una facciata, non sono costretti a fingere. Trattano i clienti da uguali e riconoscono la loro capacità potenziale di gestire efficacemente i loro problemi. Un counselor che manchi della consapevolezza delle proprie limitazioni e che non riesca a identificare i sentimenti larvati di superiorità che dovessero emergere in lui, deluderà i clienti. Essi si renderanno conto ben

presto dell'autoinganno e della vanità del counselor, con le conseguenze di fallimento che è facile immaginare.

E) Rispetto (o accettazione completa o sguardo positivo e incondizionato o calore considerazione incondizionatamente positiva):

Il counselor sperimenta una accettazione positiva, incondizionata, nella misura in cui sente di accettare con calore e profondo rispetto ogni aspetto dell'esperienza riportata dal cliente. Implica l'accettazione di qualunque sentimento espresso dal cliente, l'accoglienza di ogni sua manifestazione e soprattutto il rispetto di tempi, modi e direzioni in cui il cliente sceglie di procedere. Non è approvazione indiscriminata ma rispetto per il cliente in quanto persona, degna di essere considerata e accettata per quello che è. L'accettazione dei clienti non implica che un counselor debba approvare qualunque cosa essi dicano o facciano. Ancora una volta emerge la questione auto-consapevolezza del counselor, e dell'importanza di essere capaci di separare i propri punti di vista e opinioni da quelli del cliente. Le opinioni, le esperienze, le convinzioni e i valori di un cliente possono essere in totale contrasto con il sistema di valori del counselor, ma il cliente, in quanto persona, ha diritto al rispetto e alla accettazione completa, specialmente quando si è affidato completamente al counselor rendendosi vulnerabile.

E' necessario che i counselor credano nel diritto all'autonomia e all'autogoverno del cliente.

Quando tale credenza è presente, la tentazione di esercitare pressioni (in modo sottile o manifesto) sui clienti sarà assente. La comprensione della natura umana e delle mille e più situazioni che le persone possono sperimentare è un requisito fondamentale per coloro che desiderino lavorare in una relazione di aiuto con altre persone.

La personalità del counselor è importante. Non è così comune che counselor e cliente si piacciono reciprocamente in modo automatico, e ci sono casi in cui un legame emozionale non viene affatto stabilito. Dalla prospettiva di Carl Rogers, è la percezione che il cliente ha della relazione di counseling ciò che determinerà il buono o il cattivo corso delle sedute.

I counselor perciò devono affrontare il compito di trasmettere calore e accettazione in un modo che sia incondizionato e senza limitazioni.

Quando il rispetto, l'accettazione e il calore sono presenti nel counseling, è più probabile che i clienti accettino se stessi. Ciò dovrebbe, a sua volta, aumentare la loro autostima, e una maggiore autostima li aiuterà ad accogliere il cambiamento. Gli atteggiamenti di rispetto e di accettazione sono fondamentali quando il counselor usa abilità di messa in discussione, poiché la sfida del mettere in discussione una convinzione radicata è sempre difficile per i clienti.

L'accettazione positiva e incondizionata non è solo una qualità da usare una tantum ma dovrebbe diventare un vero e proprio modo di essere, un atteggiamento psicologico ben assimilato all'interno di

una persona.

F) Presenza e accoglienza

Aggiungo ora questi elementi poiché di nuova concezione (seppur abbiamo già parlato in precedenza di accoglienza) e che differenziano il counselor dal counselor olistico. E' questa una nuova figura professionale che nasce all'interno del paradigma contemporaneo secondo cui tutto è considerato interdipendente e quindi la difficoltà del singolo è interconnessa con una rete di situazioni/relazioni tra loro indivisibili. Il counselor olistico riconosce la persona come una intarsiatura di un insieme più ampio e opererà nella relazione di aiuto con un cuore e una mente aperta al misterioso, capace di restituire umanità e amorevolezza nell'interlocuzione d'aiuto.

Il disagio del cliente, in questo contesto, non è disarmonia, non è un nemico da sconfiggere, ma è *strumento, tappa del treno regionale verso casa ove fermarsi per vedere quale messaggio porta, quale tesoro nasconde, dove raccogliere un altro prezioso pezzetto del nostro personale, esistenziale mosaico.*

Il counselor olistico quindi accompagna con umiltà e chiarezza di intenti (presenza) la persona in quello spazio di silenzio e trasformazione in cui tutto può accadere (accoglienza di tutto ciò che c'è).

E' relazione di aiuto considerata anche dal professionista come possibilità di crescita e apprendimento continuo.

La relazione tra il counseling e il cliente si instaura nel momento in cui un cliente, dopo un incontro conoscitivo, decide di lavorare con quel counselor. Al fine di iniziare le relazioni nel miglior modo possibile, il counselor, oltre a tutto ciò che è stato soprascritto, provvederà:

- ad aver cura dell'ambiente dove avverranno gli incontri coi clienti;
- ad informare il cliente su orari, prezzi, normativa sulla privacy, modalità con cui prender l'appuntamento e come eventualmente disdirlo;
- accertarsi che il cliente non si stia sottoponendo ad altri trattamenti onde evitare la compromissione del lavoro già iniziato dal cliente con un altro professionista ed evitare conflitti di interessi passibili di denuncia legale.

Le relazioni si basano sulla fiducia, quindi è essenziale che il counselor chiarisca qualunque cosa possa poi diventare fonte di fraintendimento o che possa minare la propria integrità e la serenità del cliente.

Una seduta di counseling ha una durata minima di un'ora. Il cliente siede di fronte al counselor, tra loro non c'è nessun oggetto ma solo la distanza necessaria a far sentire il cliente a proprio agio (ricordiamo sempre di chiedere al cliente se quella distanza va bene; se intendiamo avvicinarci per poter meglio ascoltarlo, chiediamo sempre il suo consenso);

come già avete letto, la seduta consiste nell'ascoltare attivamente ed empaticamente il cliente, esser per lui *lo specchio più pulito possibile*; per contattare la nostra essenza non c'è via migliore che vederla rispecchiata in un altro nell'ambito di una sana relazione empatica.

CONSIDERAZIONI FINALI

Bene, siamo giunti alle considerazioni finali. Innanzitutto ricapitoliamo dicendo che hanno partecipato al corso dieci persone e cinque di loro hanno anche fatto il lavoro individuale. La scelta di soli dieci partecipanti è stata dettata dal fatto che essendo la mia "prima volta" non volevo esagerare e personalmente mi trovo meglio a lavorare in contesti poco numerosi così che la mia attenzione non venga troppo frammentata; il posto comunque sarebbe stato meno confortevole se fossimo stati in più e ho scelto, tra le varie offerte, prima persone che conoscevo già poi amici di amici e poi ho dovuto anche dire di no a qualcuno. Alcune persone presenti alla presentazione erano amiche che non vedevo da anni ma con cui volevo condividere l'esperienza. Aveva un significato particolarmente simbolico per me offrire loro la possibilità di partecipare e quando in cinque hanno accolto con entusiasmo la cosa (non ci vedevamo da anni per cui hanno colto la possibilità anche di conoscere il Rebirthing, un pò perchè lo sponsorizzo a cuore aperto e un pò perchè ne avevano sentito parlare e volevano provare) mi son ritrovato a dover fare subito i conti col fatto che o sei l'amico di qualcuno o sei il suo counselor, esser entrambi non è semplice per me. Vero che se sei un counselor e ascolti un amico la qualità di ascolto è comunque la stessa di cui abbiám parlato nel precedente capitolo (e non solo quando manifesta una difficoltà), ma è la relazione iniziale ad esser diversa. L'amico che parla sa comunque di parlare con un amico. Dopo aver parlato magari si esce a farsi una passeggiata o si va a bere un aperitivo, la cosa termina lì; a volte non ci interessa nemmeno se l'amico che ascolta ci comprende, basta che ci sia in quel momento lì. C'è affetto e sostegno che magari si traduce proprio nel "dai portami a bere una birra" piuttosto che "dai aiutami a mettermi in discussione che voglio capire cosa non funziona". Quindi alla fine ho serenamente accettato di lavorare con loro premettendo che avrei limitato al minimo indispensabile la partecipazione ai vari eventi mondani proprio per garantire più professionalità possibile, più serenità possibile e più libertà possibile, a loro soprattutto, di poter esplorarsi senza il timore poi di incontrarsi magari la sera dopo e sentirsi *strani* (mi baso qui più sul mio sentire che non sul loro, in realtà); mi è sembrato corretto scegliere, almeno fintanto che si lavorava insieme, di non frequentarle in altri contesti.

Ammetto che parlare davanti a dieci persone non è facile; già dalla sera della presentazione del corso, la stima di tutti gli insegnanti che ho avuto è aumentata notevolmente. Quella sera mi sono reso conto che l'emozione (preoccupazione di far brutta figura, di non riuscire a dire ciò che avevo in mente, timore di non essere ben visto, di esser giudicato), se non accolta, mi faceva parlare "alla velocità della luce" e in totale apnea. E nell'accoglienza di ciò, già dalla prima lezione mi esprimevo molto più serenamente. Mi sentivo molto presente, fiducioso delle mie capacità e piacevolmente sostenuto e da Martina e dalla curiosità e dall'entusiasmo di tutti i partecipanti. Il corso per me è stata una notevole esperienza; serve molta presenza, molta attenzione, aver molto chiaro il messaggio che si vuole trasmettere (poi l'ho trasmesso a volte in maniera diversa da come lo avevo programmato, ma l'ho

trasmesso); preparavo la lezione tra un incontro e l'altro e non è stato facile mantenere coordinazione e senso logico. L'ultima lezione, come già descritto nel capitolo precedente, non è stata facile. Si muovevano tante cose e non sono stato in grado di rendermene conto immediatamente, però so di aver fatto del mio meglio ed è stato bello lavorare con loro, erano davvero incuriositi, attenti, presenti, puntuali.

Il lavoro individuale è stato altrettanto prezioso. Ho colto l'importanza dell'essere presenti e di quanto lavoro su di sé bisogna continuare fare, sia sicuramente con un aggiornamento professionale continuo ma soprattutto, almeno per me, nel rimanere aperti a sé stessi, coltivando la presenza e facendo costante supervisione. Ho visto come il viaggio, nell'accompagnare la persona dinnanzi a sé stessa, non sia a senso unico, non è solo una persona che viaggia ma anche io come accompagnatore viaggio insieme a lei. E' come accompagnare qualcuno ad attraversare un tunnel molto buio: lui può avere paura di questo buio o infuriarsi o commuoversi o sentirsi smarrito, ma tu che lo accompagni devi esser saldo e sereno, non lo devi spingere, gli indichi l'interruttore della luce ma non la accendi al posto suo e se lui è lì a due centimetri dall'interruttore ma ancora non riesce a muovere il dito, tu devi esser lì, accanto a lui e fargli sentire che va bene così, non lo devi incalzare, non lo devi far sentire un imbranato o un perdente, solo stare lì, mostrargli che comunque l'interruttore l'ha trovato ma che la scelta di accendere la luce o rimanere al buio è comunque una scelta sua e qualunque scelta è perfetta ora.

E' una grande responsabilità e credo ci voglia molta onestà per essere un counselor. In quel buio è facile perdersi; per me queste primissime sedute di counseling hanno fatto affiorare altre parti di me che brancolavano ancora nell'oscurità ed è stato nel lavorare con queste parti che mi sono reso conto che ogni parte di noi cela un frammento della nostra essenza, aldilà di quale sia il modo in cui questa parte si manifesta.

Il counseling è l'arte della presenza, presenza innanzi tutto a noi stessi e poi presenza al cliente. Ho visto i volti di alcuni di loro sorprendersi nel sentir dire da qualcun'altro ciò che avevano appena detto: "o beh fa un altro effetto detta da fuori questa cosa mi dà da pensare.. in effetti non è così..". Alcuni in quello spazio hanno potuto osservare situazioni del passato da un'altra posizione e qualcosa che era giudicato "male" diventava invece un contesto da cui invece rivalutare altre situazioni.

La cosa che mi ha colpito stato che immediatamente tutti hanno avvertito il critico come entità separata, seppur non gradita. L'iniziale reazione era: "come posso farlo star zitto" oppure alcuni nemmeno riuscivano a guardarlo tanto erano spaventati e arrabbiati allo stesso tempo per tutte le frasi con cui li incalzava. Il lavoro col critico inizialmente non è nè semplice nè divertente: riconoscere in certe frasi, in certi modi di fare, quell'adulto di cui abbiamo tutt'altra immagine; riconoscere le proprie convinzioni limitanti e veder che il critico semplicemente fa il suo dovere di protettore del nostro senso di identità; dire ok ora ci penso io, ma chi sono io ancora non lo so; avvertire che ci sono tante

parti di me ed ognuna ha una sua opinione. Tanto che dopo il critico, la parte che è emersa in tutti quanti è stato il bambino interiore ferito. E anche con lui, quanta difficoltà ad accoglierlo, a guardarlo. Vederlo ma rendersi conto che: oh, io non ho la più pallida idea su cosa dirgli; non credevo che ci stesse così male per quella cosa, però vabbè che posso fare; ma quanto ci vorrà perchè riesca a far qualcosa per lui, cioè ma devo davvero.

Di questa esperienza mi resta la sensazione di mantenere il focus puntato sul coltivare la qualità della presenza, poichè solo nella presenza mi rendo conto che posso sospendere ogni giudizio e accogliere ogni parte di me, lavorare sulla loro integrazione. Nella presenza posso affidarmi all'Esistenza, rimanere nel qui e ora. Ed è una vera novità per me, ma è condizione necessaria e per vivere appieno la mia vita (dono divino) e per lavorare con le persone (divine), per accoglierle e accompagnarle ad accogliere tutte le loro parti.

FEEDBACK DEI VOLONTARI

"Lascia che la vita abbia qualcosa di romantico, qualcosa di avventuroso. Esplora! Ti stanno aspettando milioni di bellezze e splendori. Continui a muoverti sempre intorno, senza mai entrare nel tempio della vita. La porta è il cuore. Dunque dico: la vera intelligenza è del cuore. Non è intellettuale, è emozionale. Non è come pensare, è come sentire. Non è logica, è amore" (Osho – The Secret of Secrets)

Vi lascio infine alla lettura dei feedback delle persone che hanno condiviso questo viaggio con me.

Feedback n. 1

Non ho mai intrapreso un percorso di questo tipo, anzi, sono sempre stata piuttosto scettica riguardo questo tipo di cose. Scrivo questo responso appena tornata a casa dal nostro ultimo incontro, sfinita dalla giornata con la voglia solo di dormire e con la sfrenata voglia di scrivere subito! Ho provato questo piccolo percorso per provare a mettermi in gioco, per provare ad andare oltre alle mie convinzioni (scetticismo) per vedere se davvero è vero che riesco a fermarmi e dire ok non ci sono solo io. Nonostante tu sostenga il fatto che non è te che "bisogna" ringraziare ma solo io, perchè sono io a decidere di farlo, sono io che decido di smuovere le mie parti, sono io a decidere di sentire la mia menzogna e la mia verità, nonostante ciò sento di ringraziarti. Mi hai accompagnato verso l'inizio di un cammino di consapevolezza, di riscoperta, di percezione di quello che ho dentro, della insicurezza, della paura, della vergogna che mi rendo conto, incontro ogni giorno e mi porto di peso sulle spalle anche se con il sorriso. Sento di aggrapparmi alle persone che ho intorno, che crollo senza la loro presenza che baso la mia "esistenza" in funzione di esse: manca una persona? Boom, tampono con un'altra. Senza mai fermarmi, senza fare un punto della situazione, senza saper stare da sola. Il motivo, che all'inizio mi viene da dire sia stato inconsciamente per il quale ho seguito il tuo corso ho realizzato stasera credo sia stato proprio quello: trovare un equilibrio. Che fosse da sola per me e con me e non aggrappata a qualcuno. A volte mi sento un gracile alberello, che alla prima folata di vento viene travolto, piegato, scosso, investito. Vorrei essere una quercia dal fusto spesso e con le radici profonde, pronta per ogni tempesta, per ogni tromba d'aria e per ogni giornata di sole. Ho trovato in te un'ottima guida, un ottimo accompagnatore. Non conoscevo queste "pratiche" e questi metodi ma sarei felice di proseguire questo cammino che ora è solo all'inizio, ma sento aver smosso e aperto porticine che credo non pensavo nemmeno di avere e che mi piacerebbe esplorare anche se con un pò di timore.

Feedback n. 2

Le emozioni e la sensazione di libertà di espressione di pensiero che mi ha fatto sperimentare

questa esperienza ha un valore inestimabile. E essere consapevole che posso chiedere aiuto ad una persona che riesce a rendere più semplice ogni difficoltà di comprensione tra noi esseri umani indaffarati e frenetici... mi porta ad esser più positiva. Grazie per ciò che hai dato.

Feedback n. 3

Un'esperienza alla ricerca di noi stessi. Corso molto interessante per arrivare a capire il perchè di nostre tante azioni, di nostri tanti comportamenti. Aiuta a migliorare noi stessi e il rapporto con gli altri. Personalmente credo in quello che faccio e noto la diversità nel comportarmi, forse non sempre, ma almeno ora so perchè e quindi cerco di controllarmi e capire. Un corso che farebbe bene a tutti. Un grazie speciale a te Gregorio per la pazienza e soprattutto per la passione che metti in ciò che fai e per quanto ci credi.

Feedback n. 4

Ci sono un sacco di domande che mi sono sempre fatta: su me, sul mio carattere, sulle mie reazioni e sulle persone in generale. A volte così contorte e poco chiare che darsi delle risposte sarebbe stato praticamente impossibile. Durante il corso le domande riaffioravano, ma erano più chiare; e così ad alcune è stato anche semplice rispondere. La grande possibilità che mi è stata data seguendo questo percorso è di aver acquistato un pò più di consapevolezza e accettazione su come sono e soprattutto su come vorrei essere. Ci sono mille punti di vista e di interpretazione per tutto, basta scegliere e tutto cambia.

Feedback n. 5

Cerco di trasmetterti un po' la mia impressione. Dunque, il seminario è stato veramente interessante, sapevo di poter trovare un ambiente tranquillo e sicuro, perchè è quello che trasmetti alle persone. Gli argomenti sono stati molti, forse io ne avrei toccati meno oppure avrei prolungato le serate, comunque spiegati bene. Ho trovato difficoltà ad aprire il cerchio della fiducia forse per la mia timidezza ma è stato un momento veramente toccante perché sono riuscita a lasciar andare qualche lacrima. Da tutto questo porto a casa la continua curiosità di scoprire cosa c'è dentro di noi.

Feedback n. 6

Ho pensato e ripensato a cosa scrivere e nonostante i tanti giorni che avevo a disposizione non sono comunque riuscita a trovare parole mie... Perciò ho pensato di allegarti un piccolo testo che ho letto e riletto nei momenti di difficoltà lavorativa e personale. Credo che il voler mettersi in discussione sperimentando cose nuove come successo negli incontri fatti sia sempre positivo e utile a conoscere più in profondità noi stessi. Grazie ancora per l'opportunità che mi hai dato.

"Non possiamo pretendere che le cose cambino, se continuiamo a fare le stesse cose. La crisi è la più grande benedizione per le persone e le nazioni, perché la crisi porta progressi. La creatività

nasce dall'angoscia come il giorno nasce dalla notte oscura. E' nella crisi che sorge l'inventiva, le scoperte e le grandi strategie. Chi supera la crisi supera sé stesso senza essere 'superato'. Chi attribuisce alla crisi i suoi fallimenti e difficoltà, violenta il suo stesso talento e dà più valore ai problemi che alle soluzioni. La vera crisi, è la crisi dell'incompetenza. L' inconveniente delle persone e delle nazioni è la pigrizia nel cercare soluzioni e vie di uscita. Senza crisi non ci sono sfide, senza sfide la vita è una routine, una lenta agonia. Senza crisi non c'è merito. E' nella crisi che emerge il meglio di ognuno, perché senza crisi tutti i venti sono solo lievi brezze. Parlare di crisi significa incrementarla, e tacere nella crisi è esaltare il conformismo. Invece, lavoriamo duro. Finiamola una volta per tutte con l'unica crisi pericolosa, che è la tragedia di non voler lottare per superarla."
(Albert Einstein)

Feedback n. 7

Un commento in questo momento è più difficile del previsto. Mi rendo conto ora che la mia attenzione e le mie energie sono totalmente assorbite dalle nuove sfumature e consapevolezze con cui mi guardo. Una cosa sicuramente mi sento di dirla, ed è grazie per avermi regalato questa possibilità, se non fosse stato per te, per la sicurezza e la calma che mi hai trasmesso, non avrei iniziato.

Feedback n. 8

Durante il corso mi sono trovata a riflettere su cose a cui non avevo mai dato importanza... con il tuo aiuto mi sono ritrovata a vedere e sentire cose a cui non davo peso o meglio schiacciavo giù invece che guardare in faccia... sicuramente un'esperienza da ripetere perchè mi ha colpito molto...sono passata da momenti spensierati a momenti di commozione e qualche volta momenti di disagio..."pesante"..ora ho la consapevolezza che siamo fatti di un sacco di parti e che è bello rimanere a guardarle e ascoltarle... soprattutto la cosa che più mi ha colpito sono le convinzioni...mi sono resa conto che io vivo di convinzioni...che vanno a modificare a volte situazioni etc...tu sei stato bravissimo pur essendo la prima esperienza...con le tue ansie mi hai fatto sorridere...ma è stato piacevole ascoltarti.'

Feedback n. 9

Ogni Giovedì alle 20,15, un appuntamento con il piacere di non avvertire il peso di venire. Una bella esperienza, un grande ripasso, un tuffo nelle emozioni e nelle intuizioni sempre nuove garantite da ogni nuovo percorso di conoscenza di sé. Grande ripercorrere con nuova consapevolezza e maturazione personale, il viaggio nella menzogna. Impegnativo sempre ma, così nutriente. I livelli logici? Approfondimento di grande rilievo, grazie, oggi li applico e spiego quasi quotidianamente con i miei clienti e uso il disegno di Martina! Che dire dello stupore sul volto di chi sentiva per la prima volta i segreti del suo stesso cuore? Una magia! Le intuizioni, le resistenze, le paure integrate, il

coraggio, le condivisioni. Un viaggio davvero ben condotto, con talento e presenza. Grande creatività nell'invenzione estemporanea di esempi pratici. Sensibilità, empatia, e coraggio, tanto, la dote che in te ho sempre apprezzato di più. Ricordo una sera di forti resistenze a rivelarsi da parte del gruppo intero, e tu? Te ne sei venuto fuori con tutta la tua interiorità, mettendo a nudo il tuo corpo di dolore, strappandoti di dosso anche il ruolo di chi conduce e proprio per questo divenendo conduttore ispirato. Che espansione la tua! Ne godo anch'io. Niente paura, niente paura, amore, ora! Di tutto grazie, Gregorio. Per il tuo ruggito permesso, per la tua vulnerabilità permessa, per la forza onesta e autentica del tuo esserci.

La crescita non ha fine. Il viaggio alla realizzazione di sé non ha alcuna meta; il viaggio in sé è la meta. Non stiamo andando da nessuna parte; stiamo semplicemente imparando come essere qui nel presente; e il presente ha una profondità infinita. Pertanto la sensazione di non aver ancora lavorato abbastanza su di sé, sul proprio potenziale e sulla sua realizzazione sarà sempre presente; è una sensazione salutare. Più comprendi della vita, maggiore sarà l'aspirazione a comprendere di più. Più diventi estatico, maggiori saranno le porte che si schiuderanno davanti a te: troverai sempre una vetta più elevata che ti sfida. I mistici l'hanno definito "scontento divino". Quando raggiungi un paradiso, un altro inizia a lanciarti il suo richiamo. Questa è la bellezza della vita: è un perenne movimento, e davanti a te continuano a schiudersi nuovi misteri. Non è possibile arrivare mai a una fine.

Non esiste alcun punto fermo.

(Osho – L'arte della presenza)

BIBLIOGRAFIA

- *IL CRITICO INTERIORE Mai più contro noi stessi!* Hal e Sidra Stone, Macro Edizioni 2008
- *REBIRTHING tecniche per integrare corpo mente e spirito.* Jim Leonard e Phil Laut, Casa editrice Astrolabio 1988
- *A TU PER TU CON LA PAURA Vincere le proprie paure per imparare ad amare.* Krishnananda e Amana, edizione Feltrinelli 2006
- *VENTIDUE CHIAVI PER RISCOPRIRE TE STESSO.* Osho, edizione Giunti Demetra 2008
- *LA BIOLOGIA DELLE CREDENZE.* Bruce H. Lipton, Macro Edizioni 2006
- *IL GIOCO DELLE EMOZIONI.* Osho, edizione Oscarmondadori 2010
- *LA TERAPIA CENTRATA SUL CLIENTE.* Carl R. Rogers, Giunti Editore 2013
- *INTELLIGENZA EMOTIVA E RESPIRO* Alessandro D'Orlando, Edizioni Amrita 2006
- *ABILITA' DI COUNSELING* Margareth Hough, Erickson edizioni 2012
- *APPRENDERE IL COUNSELING* Roger Mucchielli, Erickson edizioni 2009
- *L'ARTE DEL COUNSELING* Rollo May, Casa Editrice Astrolabio 1991
- *MANUALE DEL GUERRIERO DELLA LUCE* Paulo Coehlo, Bompiani edizioni 1997
- *ASCOLTO ATTIVO PER OPERATORI OLISTICI* Fabrizio Enea, dispensa ricevuta durante la sua lezione, il secondo anno di Accademia (2012/2013)
- *Appunti scolastici de "L'ACCADEMIA DELL'ESSERE"*