

FrancoAngeli

COUNSELLING

Luisa Parmeggiani
**Introduzione
al counselling
a mediazione corporea**



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Luisa Parmeggiani

**Introduzione
al counselling
a mediazione corporea**

FrancoAngeli

COUNSELLING

In copertina: Amedeo Modigliani, Rosa Cariatide (Audace), 1914 c.

Copyright © 2011 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*Un particolare ringraziamento va a Patrizia Moselli
che mi ha aperto alla conoscenza del counselling
e appoggiata per la pubblicazione di questo libro.*

*Il mio grazie affettuoso a Rosaria Filoni,
attenta e minuziosa lettrice dei miei lavori.*

*Il mio apprezzamento e la mia riconoscenza a Patrizia Parisi
per l'aiuto offertomi nell'editing del libro.*

Indice

Introduzione pag. 11

Parte prima Essere in una relazione d'aiuto

1. Il counselling a mediazione corporea nella visione costruzionista	»	17
1. Il counselling come dialogo	»	17
2. Importanza del linguaggio	»	20
3. Barriere gestuali alla comunicazione	»	25
2. Fare counselling dialogando	»	27
1. Costruire riformulando	»	27
2. L'importanza del dialogo	»	28
3. Quando il counselling è narrato	»	32
3. Esiste la gentilezza?	»	37
1. Parlando di empatia	»	37
2. Esiste ancora la gentilezza?	»	40
3. Riconoscere l'egoismo	»	42
4. Ampliare il proprio "possibile"	»	45
1. Sviluppo individuale come empowerment	»	45
2. Valorizzazione delle risorse come capacità di "andare" col cliente	»	48
3. L'autodeterminazione	»	50
4. Il modello del feedback scritto e della domanda graduata	»	51

5. Esprimersi scrivendo	pag.	53
5. Il fattore onestà	»	57
1. Il counselling è un'arte?	»	57
6. Alfred Bandura e il ricorso alla ragione	»	63
1. Combattere l'irrazionale	»	63
2. Essere sinceri con se stessi porta a non essere falsi con gli altri	»	66
3. Il problema dell'illusione	»	69
7. Autostimarsi bioenergeticamente	»	73
1. A proposito dell'autostima	»	73
2. Prendiamo, ad esempio, un incontro di counselling a mediazione corporea	»	75
8. Quale autostima?	»	81
1. Autostima globale e autostima specifica	»	81
2. Autostima globale	»	82
3. Autostima specifica	»	84
9. Il concetto di "possibilità"	»	89
1. Chi ha una buona stima di sé è una persona empowered	»	89
2. Diversa è la persona che ha una eccessiva stima di sé	»	91
3. Chi ha una scarsa stima di sé	»	92
10. Pensare, sentirsi, agire	»	97
1. Cosa s'intende per autoefficacia personale in quanto aspettative su di sé	»	97
2. Si tratta di efficacia o di autoefficacia?	»	99
3. Come vivere il lavoro	»	99
11. Saper scegliere	»	105
1. Motivazione e stimolo	»	105
2. Rinforzo e ricompensa	»	110
12. Motivazione e impegno	»	113
1. Le convinzioni di autoefficacia	»	113
13. E bioenergeticamente?	»	119
1. Tratti di personalità visti in un'ottica bioenergetica	»	119
2. Sotto il profilo bioenergetico	»	119

Parte seconda

Conoscersi

1. Autosvilupparsi, ma come?	pag. 127
1. Cosa si intende per empowerment	» 127
2. Importanza dell'apprendimento	» 128
3. Significati dell'empowerment	» 128
2. Stress e processi di coping	» 133
1. La sindrome del burnout	» 133
2. I sintomi	» 135
3. Processi di coping	» 136
4. Fare ricorso all'intelligenza emotiva	» 138
3. Indugiando sulle neuroscienze	» 143
1. Un apporto delle neuroscienze	» 143
2. Coscienza e mente altro non sarebbero che il prodotto dell'attività della corteccia cerebrale	» 144
3. La mente, l'individualità, il Sé	» 145
4. Uno sguardo alle neuroscienze	» 148
5. Due emisferi	» 149
6. I neuroni specchio e le sinapsi	» 151
Bibliografia	» 155

Introduzione

Il *counselling a mediazione corporea visto in senso bioenergetico* non ha alcuna pretesa di “curare”, a differenza della psicoterapia, né si propone di modificare alcuni aspetti caratteriali del cliente, in quanto tende a metterlo nella possibilità di risolvere il suo problema, o perlomeno di gestirlo.

Possiamo dire, in breve, che se per la psicoterapia il *passato* del paziente riveste una sostanziale importanza tesa a rinforzarne l’Io della persona rispetto a conflitti, insuccessi, coinvolgimenti relazionali disturbanti, per il *counselling* il passato del cliente viene considerato alla luce di *come ha agito, o fatto*, e di *come al presente, o al futuro potrebbe fare* per individuare possibili soluzioni che gli permettano di sperimentare *qualcosa di diverso*.

Il *counselling a mediazione corporea*, pertanto, è orientato allo sviluppo individuale nel senso dell’efficacia personale, anche da un punto di vista di risposta corporea, aprendo quel ventaglio di possibilità tra le quali l’individuo può scegliere riconoscendo sia i propri meriti sia quelli altrui, valutando realisticamente le situazioni, sapendo prendere tempo prima di agire, rallentando l’attivismo, causa di molteplici momenti di ansia.

Nel nostro caso il *counselling* riguarda soprattutto il rapporto che le persone hanno col proprio lavoro.

Possiamo dire, per esperienza, che le persone che amano il proprio lavoro sono ottimiste, energeticamente attive e, per questo, utilizzano al meglio le proprie potenzialità in quanto hanno fiducia in se stesse e la loro autostima è ad un buon livello di considerazione personale perché sanno che anche quando la situazione è avversa possono dare un senso a quello che fanno.

Questo non si verifica nel cliente bisognoso d’aiuto.

Coloro che hanno un bisogno profondo di approvazione dai superiori presenteranno un senso di sottomissione che li spinge a dover sempre compiacere l'interlocutore, sacrificando la propria espressività.

Sotto il profilo corporeo li vedremo passivamente sfiduciati con un basso ascolto di sé, e probabilmente degli altri, per cui sarà necessario portarli fuori da quella trappola momentanea di pessimismo che li allontana dalla propria autostima.

Un irrigidimento muscolare, un blocco emotivo, una carente respirazione, una espressività contratta, sia del volto sia della voce, saranno i sintomi rimandati dal corpo.

Il progetto del *counselor* sarà riattivare nel cliente quella possibilità di autoefficacia personale che è fondamentale per una realistica autostima.

Indirettamente, attraverso i colloqui orientati alla soluzione del problema, si potrà riscontrare nella chiarificazione delle situazioni, viste come complicate, un rinnovato senso di responsabilità che avrà il suo riscontro anche su una aumentata sicurezza interiore.

Il lavoro riguarda alcuni temi che vanno dal *counselling a mediazione corporea alla visione costruzionista, e narrativa*, viste secondo un'ottica bioenergetica, spaziando al senso di autostima e di autoefficacia personale per passare a quello che si intende per empowerment, fino a gettare uno sguardo a quello che ci suggeriscono le neuroscienze in relazione all'argomento che si va trattando.

Acquisire la consapevolezza del proprio livello di autoefficacia sarà visto in relazione anche con la propria energia, o con la carenza della stessa, con pensieri irrazionali la cui negatività non potrà non influire sulla stessa mobilità del comportamento della persona e sulla motilità delle sue manifestazioni emotive.

La domanda che ci si può fare: "Esiste ancora la gentilezza?" è una modalità di rapportarsi col cliente in una dinamica moderna che in una "cultura dell'impresa", orientata sul successo, sull'avere, sul bisogno di fama, sembra escludere la possibilità che desiderio e solidarietà possano coesistere, così come l'animo gentile, sospettato di compassione e di sentimentalismo.

L'aspetto del *counselling a mediazione corporea* conferisce importanza alla persona e alla sua evoluzione, mentre quello *costruzionista* dà rilievo al dialogo escludendo la possibilità di far maturare il cliente, o di volerlo fare crescere, valorizzando invece quello che, effettivamente, può fare.

Incoraggiare l'espressività del cliente è, secondo De Shazer, creare un clima di scambio mantenendo quell'atteggiamento umile e riflessivo che rifletta la disponibilità del *counselor* a partecipare, con curiosità, alla

costruzione di una nuova realtà per il cliente in cui eventuali nuovi scenari siano visti come possibilità di un cambiamento auspicato.

Così come per Egan l'impegno all'autoriflessione, centrata sull'obiettivo, vede il *counsellor* come un semplice collaboratore temporaneo teso a sottolineare nel cliente la diretta responsabilità delle proprie azioni nel volersi autodeterminare, puntando su una "sfida provocatoria", specie nei confronti di persone sfiduciate.

Procedere in una costruzione congiunta, secondo il *counselling narrativo*, centrata sulle risorse del cliente, è secondo White e Epton prospettare scenari futuri riscrivendo, ad esempio, la propria storia attraverso una "lettera narrativa" tesa a facilitare chi per timidezza, o per difficoltà a parlare, non troverebbe nel dialogo la possibilità di esprimere a pieno il problema da cui è investito.

Il modello del feedback scritto e della domanda graduata ha, secondo De Shazer, lo scopo di favorire nel cliente la possibilità che "ce la può fare" attraverso strategie di intervento da verificarsi.

Avere autoefficacia, secondo Bandura è possedere capacità di determinare un controllo sugli eventi che riguardano la propria vita in modo da raggiungere obiettivi prefissati.

Una forma di autodisciplina è necessaria stimolando la capacità di "pensare, di sentirsi, di agire" in un modo che predisponga ad una forma di benessere psicofisico.

I caratteri, secondo la visione di Alexander Lowen, saranno trattati molto brevemente, nella formazione ricevuta dal *counsellor*, per riscontrare quali tratti caratteriali propri potranno facilitargli l'empatia con il cliente o, al contrario, creargli occasioni di tensioni non opportune in una relazione d'aiuto, imparando ad ascoltare quei metamessaggi che il corpo gli rimanda attraverso tensioni, blocchi, o scioltezza muscolare.

Naturalmente, la conoscenza dei vari caratteri delineati non va vista sotto un'ottica terapeutica in quanto, come si è accennato all'inizio, non è della "cura" che il *counsellor* si deve occupare, ma della soluzione del problema presentato dal cliente.

Parte prima
Essere in una relazione d'aiuto

1. Il counselling a mediazione corporea nella visione costruzionista

*La vita non mi sta alle spalle.
Né mi precede.
Né mi affianca.
È in me.*
Jacques Prévert

1. Il counselling come dialogo

White, a proposito di come la gente tenda a riconoscere come valido il proprio stile di vita, e pertanto in certo senso a ritenerlo imm modificabile, osserva che

Il luogo comune secondo cui i problemi di ciascuno sono ciò che di meglio definisce la sua identità andrebbero “rilette” penetrando nella sua storia, considerando il fatto che il cliente spesso racconta la sua storia come se fosse “vera” anche se la situazione gli dice che le cose non stanno necessariamente così (White, 1990).

Secondo questo autore, se il modo in cui la persona parla della propria vita ha soltanto l’effetto di descrivere la *sua* realtà, così come la vive e come pensa di viverla, al suo interno non accade nulla che si presenti come modificabile, in quanto non è sensibile a quella capacità di **trasformazione** che potrebbe modificare il suo senso stesso di realtà.

Questa *gli permetterebbe di costruire la sua vita* in un modo diverso da quello che fino a quel momento ha ritenuto imm modificabile in quanto la sua attenzione sarà focalizzata sulle possibili soluzioni che gli si prospettano piuttosto che sul problema in sé, visto come insolubile.

In questo senso, sempre *secondo White*, **discutere insieme al cliente** le situazioni dei problemi che, sia nel passato sia in un più vicino presente ha affrontato positivamente, servirebbe a riportare alla luce esperienze di vita importanti che erano finite nell’oblio e che invece possono restituirgli una visione della propria vita condotta in maniera più *autonoma*.

Vale la pena, in questo senso, annotare certe risposte del cliente indirizzando la conversazione verso la ricerca, insieme a lui, di quei fattori che possono trasformarsi in una nuova storia personale positiva.

“Quali le sembrano i primi segnali che le cose stanno migliorando, anche se in piccola parte? Vogliamo guardarli insieme?”.

Stabilito che “mai” e “sempre” stanno ad etichettare un comportamento che ha rinunciato a sorprendersi di se stesso imponendosi un unico modello di vita, si finisce per ritenere che la propria rigidità sia vista come fermezza e come un punto di forza.

Lo si vede molto bene nell’approccio a mediazione corporea osservando le stesse espressioni corporee del cliente che, a partire dal volto, parlano di assenza di mobilità, di irrigidimento nel tentativo di voler tenere sotto controllo le tante voci interne che lo confondono impedendogli di agire.

Possiamo trovarne riscontro negli stessi allievi che frequentano un corso per counsellor a mediazione corporea.

Questa è una testimonianza:

La percezione che avevo del mio corpo era quella di un corpo goffo, ingombrante, poco vitale, con piedi mal fatti che indubbiamente non costituivano una buona base d’appoggio, come frammentato, a segmenti non collegati fra loro, come se fosse diviso in sezioni. Via, via incominciai a rendermi conto che non respiravo, che le giunture delle spalle erano lasse, deboli, che la mascella era sempre serrata, che i denti erano sempre digrignati, che cercare di percepire il corpo attraverso il movimento era fastidio, disagio, che non sopportavo di dovermi reggere sulle ginocchia perché le mie ginocchia non mi potevano supportare, che i piedi erano instabili, rigide le caviglie. Guardando le fotografie dei miei vent’anni mi sono resa conto che il mio sguardo era perso, quasi assente, sempre diretto altrove. Pensavo che le fantasticherie, i sogni ad occhi aperti, mi avrebbero impedito di vedere una realtà che mi procurava esperienze di sofferenza, di delusioni. Mi resi conto, in seguito, che i miei occhi non volevano guardare. Eppure mi ero sempre ritenuta una persona estroversa, aperta alle relazioni e al contatto con gli altri. Quello che riscontrai era che gli altri mi vedevano chiusa, schiva, insicura e triste, che più che camminare trascinava il corpo come oppresso da un peso che lo schiacciava.

Casi come la testimonianza citata parlano dell’importanza di riscrivere la propria storia come dimensione diversa per orientare il corso della propria vita.

La verifica, bioenergeticamente, può essere attuata attraverso la variazione del modo in cui si respira in quanto il respiro è un indice pressoché indiscutibile del proprio stato di benessere non solo fisico, ma soprattutto mentale.

Se la respirazione è corta, trattenuta, come bloccata da un’apnea quasi costante, è evidente che c’è malessere, meccanicità nel comportamento,

chiusura, senso di frustrazione, ossessività di pensieri ricorrenti per situazioni emozionali irrisolte, concezione illusoria della vita, per cui una trasformazione del proprio modo di agire, di pensare, può apparire pressoché inimmaginabile.

Se, però, ci si predispone a riconoscere, con buona approssimazione, ciò che è utile e ciò che risulta dannoso per sé, significa che ci si apre alla consapevolezza di ciò che si sta vivendo.

Ad esempio, ci si può rendere conto che dietro la nostra, e altrui aggressività, c'è molto spesso paura, che la brama sfrenata di beni maschera non di rado un bisogno d'amore, che dietro un comportamento ostinatamente ostile c'è una richiesta spasmodica di accettazione e di riconoscimento, o che dietro uno sguardo che si mostra come perso, assente, diretto altrove, sta un'indifferenza paralizzante verso un bisogno vitale che non ha avuto riconoscimento, che porta la persona a "non voler vedere" una realtà troppo inquietante e dolorosa per essere accettata.

Quando si affronta l'orrore – scrive Alexander Lowen – c'è una tendenza a rifiutare di credere alle proprie sensazioni... La persona non ha fiducia nei propri sensi. Agisce solamente sulla base della logica mentale. Si comporta come se avesse dei sentimenti, che egli porta ad un profondo livello corporeo, ma non esiste un'immediata connessione tra il comportamento e il sentimento... Generalmente esse non sono consapevoli dell'illusione o dell'orrore delle proprie vite (Lowen, 1983).

Se il *counsellor* può prendere atto della realtà che gli si presenta, qualunque essa sia, il suo senso di realtà può essere facilitato attraverso l'ascolto di se stesso, dei propri malesseri, malumori, irritabilità, irrigidimenti, con desiderio di agire in modo impellente e reattivo, specie quando un'immagine gonfiata di sé offusca la capacità di cogliere le richieste sottintese dell'altro per la presunzione di conoscerne la risposta salvifica.

Si tratta di stimolare la fiducia del cliente comprendendo i meccanismi difensivi che può mettere in atto, meccanismi che possono essere d'opinione, di atteggiamento, di pregiudizio, di presa di posizione personale, di tendenza a generalizzare, a non riconoscere l'influenza che altri possono avere su di lui.

Dando, invece, un nome alle cose, agli stati d'animo, ai desideri per quello che sono, sarà più facile identificare e valorizzarne le risorse personali, rinforzate da un clima amichevole e fiducioso ricevuto dal *counsellor*.

Tali meccanismi non riguardano solo il parlato ma, *da un punto di vista a mediazione corporea*, anche il non detto che il linguaggio del corpo rimanda attraverso le sue tensioni, contrazioni espressive, qualità della voce e luminosità o meno degli occhi.