



OPERA
Accademia Italiana
di Formazione Olistica

**Counseling Olistico
Il Potere delle Parole e dell'Anima**

Tesi di Kristian Ruggeri

Maggio 2013



Prefazione

Il lavoro di quest'anno sarà un viaggio attraverso le discipline che negli ultimi anni hanno contribuito al mio cambiamento interiore e vuole descrivere gli studi delle Discipline Olistiche e il Counseling.

Negli ultimi anni è stata inventata una formazione che, sincronicamente, ho avuto l'onore di conoscere. Grazie a questa formazione si sta facendo largo, anche in Italia, una professione che riesce, meglio di tutte, a rispondere alle esigenze delle persone in questa società.

Una formazione che mi ha consegnato le chiavi del mio potere personale, della mia vita, del mio lavoro, della mia stima, autostima e fiducia, della mia centratura, del mio volermi bene, del mio dire di sì alla vita, della mia indipendenza e mi ha introdotto in un mondo vero, dietro il velo dell'illusione.

Una formazione unica nel suo genere che mira a creare una nuova figura professionale e una nuova concezione della relazione d'aiuto. Figura che prende vita dalla fusione tra il Counselor e l'Operatore Olistico. Una figura che non è un terapeuta, ma una persona amica che aiuta le persone a capirsi, a trovare dentro di sé le potenzialità latenti e portarle in superficie. Questa figura è il **Counselor Olistico**.

Introduzione

Per presentare la figura del Counselor Olistico, in questo lavoro, spezzerò la figura dello stesso in varie parti. Inizierò descrivendo la figura del Counselor e di che tecniche si avvale. In seguito farò la stessa cosa con l'Operatore Olistico, quindi spiegherò che cosa è l'Olismo, cosa fa la figura dell'Operatore Olistico, di che cosa si avvale per la relazione d'aiuto.

Questa idea mi è venuta come conseguenza degli studi che ho fatto e il modo in cui li ho fatti. Infatti i miei studi non sono stati incentrati sulla figura del Counselor Olistico come figura unica, ma questo risultato è stato una conseguenza della somma di tutti i miei studi e cioè, dapprima, con Accademia Opera, ho studiato la figura di Operatore Olistico e tutte le materie che la riguardano; allo stesso tempo, con I.S.P.I.CO., studiavo (e studio tutt'ora) per la figura del Counselor.

In questo lavoro quindi, ho voluto ripercorrere questo cammino di conoscenza ed emozioni che hanno caratterizzato gli anni trascorsi a studiare queste bellissime materie, per poi finalizzare il tutto in questa nuova, magnifica e tanto ambita (parlo per me) figura del Counselor Olistico.

Il COUNSELOR



“Il termine counseling (o anche counselling secondo l'inglese britannico) indica un'attività professionale che tende ad orientare, sostenere e sviluppare le potenzialità del cliente, promuovendone atteggiamenti attivi, propositivi e stimolando le capacità di scelta. Si occupa di problemi non specifici (prendere decisioni, miglioramento delle relazioni interpersonali) e contestualmente circoscritti (famiglia, lavoro, scuola).”

(wikipedia)

Chi è il Counselor

Il counselor è un professionista della relazione di aiuto. Tuttavia, anche se ha una “tradizione” ormai consolidata nel mondo anglosassone e statunitense, in molti paesi (Italia compresa) la professione del counselor non è ancora regolamentata.

Risulta utile, quindi, cercare di capire chi è e soprattutto cosa fa il counselor nell’ambito della professione del counseling.

Tra tante discipline per l’aiuto psicologico, viene spontaneo chiedersi dove si colloca, la professione del counselor, tra le professioni della relazione d’aiuto.

Per spiegarlo visivamente immaginiamoci due linee che vanno verso un unico punto: in una ci sono le professioni più tradizionali , legate alla salute mentale, quali psichiatra, psicoterapeuta, psicologo; nell’altra si

trovano le professioni più impegnate nel sociale, quali assistente sociale e altre emergenti tra le quali, appunto il counselor.

Ovviamente ci sono dei punti di sovrapposizione trattandosi, in ogni caso, di professioni che hanno a che fare con la relazione d'aiuto.

Vediamo in breve quali sono alcune distinzioni tra la relazione d'aiuto offerta dal counselor e quella offerta dallo psicoterapeuta:

- Il counselor si occupa di situazioni che riguardano l'area del benessere in cui la necessità è quella di potenziare i punti di forza, nel momento in cui una persona si trovi in un momento di difficoltà e non abbia necessariamente bisogno di uno psicoterapeuta.
- Altra caratteristica che distingue le due pratiche (psicoterapia e counseling) è il focus temporale: lo psicoterapeuta è più centrato sul passato della persona, mentre nel counselor si focalizza sul “qui e ora”, sullo stato presente.
- I tempi di durata del trattamento sono diversi in quanto nella psicoterapia sono medio lunghi, proprio perché c'è la necessità di fare un lavoro più approfondito, mentre nel counseling sono molto più brevi.

- Nel counseling, il contratto che si stipula con il cliente è più specifico e focalizzato sulla problematica presente, mentre nella psicoterapia è progressivo e focalizzato sugli obiettivi di ricostruzione della personalità.
- Nel counseling, come finalità di intervento, si parla di supporto, orientamento, sviluppo dell'autonomia decisionale, training di abilità specifiche, invece nella psicoterapia si parla di riabilitazione, cura e trasformazione ricostruttiva della personalità, obiettivi che richiedono necessariamente tempi più lunghi e competenze specialistiche.
- Vi sono poi delle peculiarità che fanno parte della professione dello psicologo e che un counselor che non sia al contempo anche psicologo non può svolgere quali, l'impiego di interviste e test della personalità (cognitivi e attitudinali).

Il counselor è colui che offre il suo tempo, la sua attenzione interessata e partecipativa e il suo rispetto a chi si trova in una condizione di difficoltà e di incertezza e che, attraversando un momento di difficoltà, sente la necessità di chiarificare alcuni aspetti di sé, anche in rapporto all'ambiente che lo circonda.

Il counselor è un esperto di comunicazione e relazione in grado di facilitare un percorso di autoconsapevolezza nel cliente, affinché trovi dentro di sé le risorse per aiutarsi. Aiutare gli altri ad aiutarsi è, infatti, una delle sue funzioni principali.

Il counselor in forma generica può essere definito la persona che in un contesto professionale è capace di sostenere in modo adeguato una relazione con un interlocutore che manifesta temi personali, privati ed emotivamente significativi.

In ogni caso, il counselor non si sostituisce mai alla persona che aiuta e gli restituisce la responsabilità di prendere le proprie decisioni, comprendendolo empaticamente.

Cosa non può fare un counselor

Definiamo cosa il Counselor non fa se non diversamente autorizzato:

non fa terapia, non opera cure di nessun genere, non fa psicoterapia, né consulenza, non insegna psicologia e genericamente non usa mai il prefisso “psico” se non acquisito per competenza. (Es. Counselor Operatore Psicosociale, Counselor Operatore Psicopedagogico).

In quali contesti opera il counselor

In teoria non esiste un campo di attività specifico per il counseling. Se pensiamo al ruolo del counselor come la persona che favorisce lo sviluppo e l'utilizzazione delle potenzialità già insite nel cliente, aiutandolo a superare quei problemi di personalità che gli impediscono di esprimersi pienamente e liberamente nel mondo, ci rendiamo immediatamente conto che tutto questo può avvenire in ogni tipo di contesto.

Infatti, in funzione di ciò il counseling si sta affermando in ogni campo professionale con lo scopo di migliorare le relazioni interpersonali a seconda dei contesti con adeguate formazioni specifiche.

Avremo dunque:

- counseling individuale, (di coppia, familiare, di gruppo);
- counseling scolastico.
- counseling aziendale (piccole, medie e grandi industrie, o in ogni caso unità lavorative strutturate)
- counseling sessuologico (relativo alla coppia e alle varie tendenze sessuali o alle violenze e agli abusi sessuali)
- counseling per persone in stato avanzato di malattia (AIDS Cancro)
- counseling dello sport
- Etc.

Un po' di storia

La figura professionale del counselor nasce negli anni trenta in America e risponde a tutte quelle persone che pur “non desiderando diventare psicologi o psicoterapeuti svolgono un lavoro che richiede una buona conoscenza della personalità umana” (Rollo May – L’arte del Counseling).

Nel caso specifico del counselor non sarà sufficiente una adeguata formazione teorica ma occorrerà che le teorizzazioni siano in parte esperite attraverso un "training professionale individuale e/o di gruppo", che garantisca il superamento da parte del counselor di quella tendenza dell'io ad "esercitare un counseling sulla base di propri, più o meno rigidi, pregiudizi" (Rollo May – L’arte del Counseling).

La professione del counselor approda in Europa attraverso la Gran Bretagna dove in breve tempo si afferma con ruoli e funzioni specifiche. Anche in Italia si opera in questo campo da molti anni anche se senza una specifica definizione di competenza fino agli anni 70, quando scuole, istituti, centri di formazione iniziano a preparare validi professionisti con competenze di counselor. Tale definizione, però, inizierà ad essere utilizzata solo negli anni 90.

L'OPERATORE OLISTICO



Cos'è l'Olismo

Olos (Ολος) in greco significa l'intero, il tutto e l'olismo è dunque un modo unitario e organico di vedere la realtà, l'essere umano e l'esistenza. L'emergere di una visione olistica rappresenta di fatto una vera e propria rivoluzione culturale e scientifica poiché nella civiltà occidentale predomina da secoli una visione frammentata che porta a separare la materia dalla coscienza, la mente e lo spirito dal corpo, il maschile dal femminile etc.

Questa visione frammentata è responsabile dell'attuale stato di crisi sociale, esistenziale ed ecologica; con la visione olistica prendiamo consapevolezza che il nostro pianeta è un unico ecosistema le cui parti sono interdipendenti e così pure l'essere umano, il cui corpo non è indipendente dalla mente, un organo non è isolato dagli altri, e la coscienza e lo spirito si riflettono sulla realtà materiale, emozionale, mentale.

La scienza attuale è suddivisa in molteplici campi disciplinari, settori e sottosettori, spesso non comunicanti e quindi di ogni fenomeno si hanno conoscenze specialistiche di singoli aspetti o parti, mentre manca una visione del fenomeno nella sua totalità.. Il paradigma olistico emergente si propone di colmare questa lacuna, senza negare il metodo della scienza tradizionale ma piuttosto ampliandolo.

Molte culture e religioni, sin dalla più remota storia umana, considerano l'esistenza come un Tutto, un'unica infinita divinità in cui l'essere umano, grazie alla capacità di autocoscienza, può diventare cosciente della grande unità di cui è parte e del suo ruolo in essa, dando nuovo senso e direzione evolutiva alla propria esistenza.

Chi è l'Operatore Olistico

Non si può tracciare un identikit dell'operatore olistico e in quali ambiti si muove questa nuova figura professionale, senza aver prima chiarito cosa sono le discipline olistiche. Negli ultimi anni si è assistito ad un sempre crescente sviluppo di tutta una serie di discipline che fanno parte dell'area “benessere e salute”.

Fino a qualche tempo fa venivano considerate “alternative” rispetto ai tradizionali sistemi di cura, ma l'efficacia dimostrata dalla pratica di alcune di queste discipline e l'importante azione preventiva che molte di esse esplicano hanno fatto sì che abbiano guadagnato sempre più spazio a fianco delle discipline medico-sanitarie. Le discipline olistiche si caratterizzano per una valenza fortemente orientata al mantenimento del benessere piuttosto che alla cura dello stato di malattia, che è di pertinenza esclusivamente medica. Le discipline olistiche lavorano quindi principalmente per preservare il benessere. L'operatore olistico non è pertanto un medico né una figura paramedica. È un “educatore al benessere” o “consulente al benessere” che, con l'ausilio di conoscenze

ed esperienze appropriate, aiuta la persona a raggiungere uno stato di profondo benessere psico-fisico.

L'operatore olistico è una figura professionale interdisciplinare, un operatore socio-culturale del benessere globale, che agisce individualmente o collettivamente offrendo strumenti di consapevolezza e di crescita umana. L'operatore olistico aiuta la persona a ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche e interiori, che stimolano un naturale processo di armonia e consapevolezza di sé. L'operatore olistico è un "animatore", un orientatore (counselor), un facilitatore del benessere globale e della crescita personale. L'operatore olistico opera sulle persone sane o sulla parte sana delle persone malate, facilitando la salute e l'evoluzione globale.

L'operatore olistico aiuta la persona a ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, psicosomatiche, artistiche, culturali e spirituali, stimolando un naturale processo di trasformazione e crescita della consapevolezza di sé.

L'operatore olistico non è un terapista, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche, non prescrive medicine o rimedi, e quindi non si pone in conflitto con la medicina ufficiale e con la legge per l'abuso di professione medica. Ciò che rende fondamentale l'operatore olistico è la sua consapevolezza della situazione culturale globale e l'importanza del

lavoro sulla coscienza umana per orientare l'attuale stato del pianeta verso una direzione positiva e sostenibile.

La malattia, è vista come uno squilibrio tra fattori sociali, personali ed economici, da un lato, e cause biologiche, dall'altro e, in questo modo si cerca di mettere in armonia le dimensioni emotive, sociali, fisiche e spirituali della persona al fine di stimolarne il processo di guarigione.

Per riassumere possiamo dire che:

- 1) Viene ascoltata la persona ma anche la malattia
- 2) Viene "ricercata e curata" la causa, non il sintomo
- 3) Viene osservata la persona nell'ambiente che ha intorno
- 4) Viene stimolata l'autoguarigione attraverso il "Riequilibrio"

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità:

"la salute è uno stato di completo benessere fisico, psicologico e sociale" e non solo l'assenza di malattia...

Le competenze di un Operatore Olistico

L'Operatore Olistico, si avvale in genere di tecniche e mezzi che non riguardano la medicina convenzionale. In realtà, il nome “Operatore Olistico” con il quale identifichiamo un operatore del benessere, non dice niente di specifico sulle competenze dell'operatore stesso. Ogni operatore, sarà tenuto a dare spiegazioni su come affronta l'argomento “benessere” e qua entrano in ballo le competenze del singolo operatore.

Quindi potremo trovare un “Operatore Olistico” specializzato nel massaggio bio-energetico” per esempio e quello descritto nella specializzazione sarà la competenza che caratterizza quell'operatore. Tra gli operatori olistici, possiamo trovare anche maestri Yoga, insegnanti di meditazione e affini, kinesiologi, operatori shiatsu, reiki, naturopati, ecc.

Quello che fa un Operatore Olistico, le sue competenze insomma, è dato dalle sue specializzazioni, la sola formula “Operatore Olistico” in sé è un concetto generale che non descrive il singolo operatore.

Cosa non può fare un Operatore Olistico

In generale sono **trattabili** tutte quelle situazioni in cui la persona non manifesta una condizione definibile **patologica** ma, generalmente, tutte le **disarmonie** che si traducono in stati di malessere vago e generalizzato, affaticamento, scarsa resistenza allo stress, scarsa carica energetica, ecc. Le quali, se non affrontate e risolte per tempo, potrebbero cristallizzarsi e portare alla già citata condizione di **malattia** che, poi è di stretta pertinenza medica.

Anche in questo punto, però, quello che definisce quello che può e non può fare un operatore olistico, è dato dalle competenze dell'operatore stesso. Per esempio un naturopata può prescrivere rimedi naturali, che sono vere e proprie terapie/rimedi a lungo termine.

In tal senso il campo d'azione dell'Operatore Olistico è potenzialmente molto vasto: chi può dire di non aver mai accusato una delle condizioni descritte sopra?

Quello che comunque non può mai fare un operatore olistico, a prescindere dalle competenze, è sostituirsi ai medici e terapeuti che già il cliente consulta, la contrapposizione stessa, a qualsiasi cosa e livello, non

fa comunque parte del pensiero olistico. La contrapposizione è divisione e il pensiero olistico tende verso l'unione, sarebbe quindi una contraddizione se un operatore olistico preferisse contrapporsi ad altri rimedi.

Quindi è sottinteso che allorquando il cliente si rivolge all'Operatore Olistico e dichiara una condizione di patologia in atto e magari di essere in terapia si deve avere la coscienza e l'accortezza di verificare bene se il servizio olistico può essere prestato a supporto dell'azione medica in atto, ed in armonia con il terapeuta **ufficiale**, oppure se è preferibile, in un'ottica di tutela e rispetto della persona, non trattare in alcun modo la persona stessa.

Il Paradigma Olistico

Una parte consistente della società, circa il 20-25% della popolazione adulta secondo le ricerche sociologiche della American Demographics, si è spontaneamente attivata per creare un cambiamento, per migliorare la vita in ogni suo aspetto, per far emergere una nuova cultura migliore di quella attuale. Questa creativa e ottimista massa in rapido sviluppo (negli anni settanta era intorno all'1%), crea cambiamenti culturali che

influenzano e influenzano sempre più profondamente non solo le loro stesse vite, ma anche la società nella sua globalità. Il sociologo americano Paul Ray e la psicologa Sherry Anderson, gli autori della ricerca, li hanno chiamati creativi culturali in quanto stanno dando forma ad un nuovo tipo di cultura per il 21° secolo, che nasce da un profondo cambiamento valori, delle priorità e dello stile di vita, del modo di fare soldi e di spenderli. Sono coloro che effettuano un cambiamento di paradigma comportamentale e mentale rispetto ai vecchi schemi di riferimento, in qualunque ambito svolgano la propria opera. I creativi culturali sono distribuiti trasversalmente nella società.

La nuova cultura emergente è caratterizzata da serie prospettive ecologiche e globali, visione olistica della vita, enfasi sulle relazioni, orientamento alla spiritualità e allo sviluppo psicologico, alla medicina naturale e olistica, all'apertura transculturale e alla coscienza planetaria, insoddisfazione verso le grandi istituzioni della vita moderna e rifiuto del materialismo come base della vita e dello stato sociale.

In questo contesto nascono operatori creativi e attivi nelle principali aree della nuova cultura: gli ambientalisti, gli animalisti e i verdi che si occupano di ecologia, di rispetto dell'ambiente e dei diritti degli animali, i medici olistici, i massaggiatori, i chiropratici e i naturopati, che propongono e praticano le medicine naturali e “alternative”, i macrobiotici, i vegetariani e i bioarchitetti, i pacifisti, gli attori e gli artisti

impegnati, i garanti delle minoranze e dei diritti umani (Amnesty, Survival, ecc.), gli economisti e i finanzieri etici, le associazioni transculturali, i terapisti transpersonali che propongono gruppi di crescita e di evoluzione, i gruppi di consumo etico, i maestri di yoga, tai chi e meditazione che trasmettono nuove e antiche vie al divino e nuove tecniche di consapevolezza.

La nuova cultura emergente si muove infatti sulla base di un paradigma olistico, unitario, globale dell'essere umano e del pianeta. L'essere umano viene quindi visto come un'unità psicofisica che si manifesta nel corpo fisico, nelle emozioni, nella psiche e nell'animo profondo, così il pianeta non è percepito solo come un insieme di stati e di specie animali e vegetali, ma come un'unità vivente (Gaia), una rete globale di interrelazioni che creano l'equilibrio della natura e delle società umane.

Uno dei punti chiave di questa nuova cultura è che lo stato di crisi globale del pianeta rappresenta il riflesso macrocosmico dello stato di divisione in cui vive ogni singolo essere umano (separazione dell'essere umano da se stesso, dagli altri e dalla natura) e che l'unica via per il suo superamento è lo sviluppo di una nuova coscienza e del potenziale umano individuale, che porti a ritrovare l'unità e l'armonia interiore ed esteriore.

Per questa trasformazione culturale, interiore e planetaria, è necessaria una nuova figura professionale, un agente attivo che operi sul benessere globale delle persone, che utilizzi semplici ma efficaci strumenti di consapevolezza e di trasformazione, integrando differenti conoscenze e tecniche pratiche di salute psicofisica, di rilassamento e meditazione, di ecologia quotidiana, di comunicazione interpersonale, di sviluppo del potenziale umano e di ricerca etico spirituale. Il benessere globale nasce dall'unità dell'essere: dall'armonia e dall'integrità tra corpo, mente, spirito, società e ambiente.

Da questa urgente necessità nasce, come un fiore di loto dal fango, la figura dell'Operatore Olistico, il quale, con conoscenze tramandate da millenni, ma anche tecniche e conoscenze dei nostri tempi, dà un importante contributo per la crescita globale verso questo paradigma unitario, guardando l'essere umano come un'unità di mente, corpo e spirito, trattandolo e aiutandolo a crescere di conseguenza.

VERSO L'UNIONE



***Non si può insegnare nulla ad un uomo,
lo si può solo aiutare a conoscere sé stesso.***

Galileo Galilei

L'unione fa la forza!

In questo capitolo faremo un viaggio alla scoperta del modo in cui le due arti (Counselor e Operatore Olistico) si incontrano, per dare vita ad una nuova, creativa figura...il **Counselor Olistico!**

Per fare questo, dobbiamo entrare nel merito delle competenze di questa nuova figura, ovvero dobbiamo parlare un po' di quello che fa un Counselor rispetto alle "materie" olistiche.

Il counseling di cui stiamo parlando, visto che anche nel counseling stesso ci sono vari filoni, è quello che si avvale di PNL e Ipnosi. La PNL è un po' l'aspetto "tecnico" del counseling, è l'insieme di tecniche che si occupano

del mentale dal punto di vista del processo della mente, più che del contenuto di ogni singola storia portata dai clienti.

Ma cosa vuol dire “occuparsi del processo mentale”? Le **neuroscienze** e le **scienze cognitive** ci spiegano che la mente registra associazioni di idee, pensieri ed eventi. Noi possiamo sfruttare questo nostro modo di creare percorsi sinaptici: possiamo generare nuove abitudini, nuovi modi di relazionarsi, di re-agire proprio partendo dai collegamenti neurali nel cervello. Da lì modifichiamo l'accaduto e creiamo un'altra realtà.

La PNL (programmazione neurolinguistica) fu introdotta all'inizio degli anni settanta a Santa Cruz, California, quando Richard Bandler (studente di psicologia) e John Grinder (linguista), decisero di “modellare” grandi terapisti per estrarlarne modelli di linguaggio efficaci per aiutare i clienti. Da allora la PNL ha fatto grandi passi per approfondire la conoscenza delle esperienze soggettive delle persone a diversi livelli e viene applicata in molti campi. Lo scopo principale della Programmazione Neurolinguistica è, come disse Richard Bandler, raggiungere la libertà.

La PNL si basa sulla psicologia. Tutto è cominciato osservando terapeuti, tra cui Milton Erickson e Virginia Satir. La PNL apprende molto dalla ricerca e lo studio nelle scienze cognitive e applica il tutto in modo sapiente ed efficace per aiutare in concreto le persone.

La PNL ripone molta fiducia nel “**rapport**”, ma cos’è questo rapport? Il rapport non è altro che: fare in modo che chi ci sta davanti si senta a suo agio, che si fidi di noi e che si senta profondamente compreso.

Si intuisce immediatamente, quindi, l’importanza che ha il rapport in una relazione d’aiuto, se il cliente si sente compreso sarà più semplice interagire con lui, quindi si aprirà come con un amico o, quantomeno, non si sentirà in imbarazzo nell’esprimere le sue difficoltà per le quali ha chiesto aiuto.

Per fare questo la PNL ha una tecnica molto valida che si chiama “**ricalco**”. Alcuni dicono che il ricalco non è altro che: l’imitazione degli atteggiamenti del corpo di chi ci sta davanti. In realtà, secondo la mia esperienza e secondo la PNL, la cosa, detta così è molto riduttiva e non spiega per niente quello che in realtà succede in quel decisivo momento iniziale della relazione d’aiuto.

Bisogna innanzitutto dire che quello è un momento cruciale della relazione d’aiuto e che spesso ci si può giocare la fiducia del cliente se non si fa attenzione a quello che si fa. Se noi ci basiamo sulla descrizione riduttiva fatta prima, sembra che il ricalco sia uno “scimmiettare” gli

atteggiamenti del cliente di fronte a noi. Questo presuppone che il cliente sia stupido! In realtà, non essendo stupido se ne accorgerebbe, se facessimo questo, il cliente non si sentirebbe profondamente compreso come detto in precedenza, bensì si sentirebbe profondamente preso in giro!

Il ricalco, data la sua fondamentale importanza, merita una descrizione un po' più accurata. Innanzi tutto, è vero che bisogna fare caso alla postura che il cliente di fronte a noi ha, ed è vero che, in parte, bisogna cercare di metterci in quella postura o atteggiamento fisico. Ma questo non è scimmiettare, anzi, il messaggio che deve passare è "io sono come te e ti capisco", questo va ben oltre al semplice copiare una postura.

In questo tipo di atteggiamento, il Counselor, quindi, non deve tenere conto solo della postura, ma anche del tipo di respirazione (alta, media, bassa) e della sua frequenza; deve fare caso a come si esprime quindi al tono di voce, la velocità nel parlare, la cadenza e i predicati con cui si esprime. Questi ultimi sono importanti per capire con quale **sistema rappresentazionale** (senso) il cliente si esprime di più. Questo ci da modo di assumere un atteggiamento che il cliente ha.

I sistemi rappresentazionali, o comunemente detti “sensi”, meritano una spiegazione visto l’importanza che coprono nella relazione d’aiuto con la Programmazione Neurolinguistica.

Durante gli studi sulla linguistica applicati al modellamento dei terapeuti, Bandler e Grinder, ebbero una delle intuizioni alla base della PNL: noi possiamo avere contatto con il mondo ch ci circonda esclusivamente attraverso i nostri cinque sensi e per mezzo di essi costruiamo le mappe che ci permettono di interagire e quindi comunicare.

Le nostre rappresentazioni della realtà sono un insieme di immagini, suoni e sensazioni le quali, a loro volta, vengono comunicate attraverso il linguaggio metaforico con espressioni del tipo: “vedo chiaramente ciò che dici” (espressione visiva); “sono tutto orecchi” (espressione auditiva); “ho una brutta sensazione” (espressione cenestesica).

La PNL ha teorizzato che ogni rappresentazione (per quanto soggettiva) è una sequenza strutturata di canali sensoriali (V = Visivo; A = Auditivo; K = cenestesico). Ogni individuo ha un proprio modello del mondo, quando comunichiamo con qualcuno non facciamo altro che confrontare i nostri modelli del mondo con quelli di chi ci sta davanti.

Generalizzando si può dire che: i problemi di relazione fra le persone sono dovuti ad una incongruenza fra mappe del mondo. Ed è per questo che, nella relazione d'aiuto è importante entrare nella mappa del mondo del cliente esprimendosi, nei termini di sistemi rappresentazionali, come lui si esprime.

Se chiediamo ad una persona di rivisitare mentalmente un ricordo, è possibile leggere e mappare la sequenza (strategia) con la quale struttura la sua rappresentazione interna e quindi si può comunicare con questa persona attraverso la sua mappa. Se ad esempio un cliente si sta parlando del fatto che si trova in un “periodo nero”, in cui non riesce a “vedere alcuna via d’uscita”, noi possiamo rispondere in modo visivo, ricalcando il suo sistema rappresentazionale di quell’esperienza.

Come dicevo prima, un’esperienza è la somma di tutti i nostri canali sensoriali (sistemi rappresentazionali o modalità, in PNL) e per questo motivo, quando si indaga il modello del mondo di un cliente, ci si imbatte in combinazioni uniche che però possono essere esaminate, ricalcate e restituite.

I vantaggi del saper ricalcare i predicati riferiti ai sistemi rappresentazionali possono essere:

- Incrementare le nostre capacità di ascolto attivo
- Entrare in una profonda sintonia
- Comprendere che cosa vogliono precisamente i nostri clienti
- Riconoscere il modello del mondo del cliente come unico, per poterlo guidare attraverso la sua esperienza verso il cambiamento.

Con l'esercizio, questo modo di ascoltare seguendo il modello della PNL, diventa una vera e propria abilità che aumenta l'efficacia comunicativa nelle interazioni quotidiane.

Il fondamento su cui si basano le tecniche di PNL è la qualità della relazione: più siamo in sintonia con la persona che ci sta di fronte e meglio riusciamo a percepirlne le emozioni, i valori e le aspettative in vista di un cambiamento.

Si sta parlando di empatia, cioè della capacità di identificarsi negli stati d'animo di un'altra persona, ovviamente, in una relazione Counselor–

cliente, è sempre importante mettersi nei panni di un altro, ricordandosi che sono i suoi e non i nostri.

Tale abilità è alla base delle relazioni di aiuto e dell'altruismo, senza di essa sarebbe impossibile comprendere e guidare un altro essere umano verso il cambiamento.

Ritornando quindi al ricalco, ricalcando il cliente, si è in grado di riconoscere i suoi stati interiori dentro di noi, per trasformarli e guadarli verso lo stato desiderato. Questo mi sembra vada ben oltre l'imitazione o lo scimmiettare lo stato altrui. Anzi, questa è una situazione in cui il Counselor si mette in gioco in prima persona, mette in gioco le sue sensazioni e fa uno sforzo per farle assomigliare a quelle del cliente per farlo sentire compreso e a suo agio. In quel momento non contano tanto le proprie esperienze e sensazioni, ma quelle del cliente...questo mi sembra un vero e proprio atto altruistico e non una imitazione.

All'inizio di questo capitolo, insieme alla PNL ho citato l'ipnosi, per introdurre l'argomento parto da due grandi studiosi e professionisti Milton Erickson e Carl Rogers entrambi medici specializzati in psichiatria, ed entrambi rivoluzionari e innovatori nei rispettivi campi.

Erickson apre al mondo la strada per una nuova visone dell'ipnosi mettendo in evidenza la naturalità fisiologica del fenomeno ipnotico della

persona, rimarcando più volte la libertà di ogni individuo nel vivere il proprio fenomeno ipnotico come un'esperienza di sviluppo e crescita, Rogers mette in evidenza la centralità della persona in ogni terapia e sviluppa il concetto che ogni individuo, anche il più disastrato, ha un centro sano che può essere stimolato per riuscire ad ottenere un positivo sviluppo in ogni situazione (“La Terapia Centrata sul Cliente. C.Rogers”).

Aspetto fondamentale della visione terapeutica di entrambi è la centralità della persona che con libertà e sfruttando le proprie potenzialità di adattamento e sviluppo collabora con il terapeuta nel cammino che la porterà al risanamento.

Sia in **ipnosi** che nel **counseling** i professionisti favoriscono lo sviluppo e l'utilizzazione delle potenzialità del cliente, aiutandolo a superare quei momenti che impediscono la piena e libera espressione di se stessi nel mondo. Strumento per ottenere questo risultato è la parola e l'ascolto, empatico.

Tutte le dinamiche che riguardano l'ipnosi e il counseling si basano sulla persona vista come un centro dinamico di sviluppo e di crescita personale. Rogers ed Erickson ci insegnano che ogni persona possiede un forte stimolo ad adattarsi, migliorarsi e realizzarsi nell'interazione con il mondo.

Con il cliente in crisi o disorientamento esistenziale bisogna far leva sulla tendenza naturale dell'individuo ad aprirsi alle esperienze, alla creatività, alla responsabile interazione con il mondo che lo circonda. Le tecniche di ipnosi nel counseling ci aiutano a stimolare un orientamento esistenziale autonomo del cliente permettendogli una nuova e vitale interazione con il mondo. Per il cliente il percorso diventa una rinascita esistenziale sfruttando i propri strumenti come la propria trance ipnotica.

Il counseling è un intervento professionale orientato alla prevenzione del disagio individuale e sociale. Si occupa di problemi specifici come prendere decisioni, sviluppare la conoscenza di sé, migliorare il proprio modo di relazionarsi agli altri, promuove l'adattamento nell'ambiente e alle varie situazioni.

Anche l'ipnosi è un intervento professionale che si orienta alla prevenzione del disagio individuale e promuove il benessere individuale della persona sviluppando la conoscenza delle proprie potenzialità fisiologiche, mentali e ambientali, dando al cliente gli strumenti per adattarsi alle varie situazioni vissute nel proprio ambiente.

Il counseling ritiene che ogni individuo sia autonomo e il suo intervento è mirato ad incentivare il concetto di responsabilità individuale. Per questo il counselor ha nei confronti del proprio cliente un atteggiamento attivo, propositivo e stimolante le capacità di scelta dell'individuo.

Anche l'ipnosi moderna ritiene che ogni individuo sia autonomo e libero sia nell'assaporare il proprio sviluppo ipnotico personale sia nell'utilizzarlo per un proprio beneficio terapeutico. Anche l'ipnologo ha nei confronti del proprio cliente un atteggiamento attivo nell'ascolto, propositivo durante il percorso, e stimolante sulle potenzialità olistiche insite nel cliente.

Sia il counseling che l'ipnosi sono lontani da rigidi protocolli che mettono le teorie e i manuali davanti alla necessità o sofferenza delle persone ma anzi si mobilitano per far sì che la persona stia sempre al centro di ogni intervento rispettandone le credenze, i valori, gli orientamenti individuali.

Entrambe guardano il cliente con gli stessi occhi. Nella mia esperienza personale, seppur breve, non ho mai notato differenze sostanziali tra l'ipnosi e il counseling, esistono differenze nella forma ma non nei contenuti. Mi sono accorto che ipnosi e counseling si miscelano perfettamente perché hanno alla base delle loro strutture notevoli analogie soprattutto nei contenuti.

E comunque sia, visto l'enorme potenzialità di incorporamento di tecniche che ha il counseling, le tecniche dell'ipnosi diventano tecniche del counselor che si avvale dell'ipnosi come mezzo per l'aiuto. A quel punto la fusione è fatta, non esistono più differenze, l'uno è anche l'altro, entrambe sono uno!

Non solo mente! Il lato Umanistico del counseling

Se l'intervento di counseling vuole prestarsi ad essere un modello di cura olistico, deve necessariamente rivolgere la sua attenzione all'intero sistema dei bisogni di cui ciascuna persona è portatrice.

Il complesso e variopinto mondo interiore di desideri, emozioni, convinzioni, motivazioni e obiettivi che ciascuno di noi si pone, necessita di un'accoglienza piena, totale e incondizionata; ma ciò non si limita soltanto al clima di alleanza e fiducia che il counselor crea col cliente, ma dovrebbe diventare un paradigma di azione che tende una volta per tutte ad incoraggiare e sostenere il pieno compimento della persona, intesa in termini non soltanto legati ai propri elementi identitari, culturali e relazionali, ma quanto anche in termini propriamente metafisici e spirituali.

L'approccio aperto e flessibile implicito nella natura del counseling, rende tale tipologia operativa vocata alla reciproca contaminazione con varie discipline, vecchie e nuove, ponendola in una situazione di grande prova per costruire con autorevole sicurezza i suoi confini epistemologici e far comprendere con estrema chiarezza e assertività il proprio credibile statuto scientifico. Soltanto una disciplina sicura, infatti, può permettersi di mettersi in gioco sempre, dal momento che è consapevole della propria direzione, dei propri strumenti e delle proprie finalità.

Se il counseling si basa su un approccio teso a smuovere e mobilitare le risorse personali e collettive verso un nuovo orizzonte di vita e di significati, con maggiore valenza produttiva dal punto di vista esistenziale, allora non può limitarsi a scimmiettare l'ispirazione accademica propria delle scienze completamente riconosciute. Deve cioè essere in prima linea promotore di cambiamento.

La sua credibilità, a mio parere, si gioca proprio su questo. Ed un cambiamento non può auspicarsi soltanto sulla linea di una risultante statistica a riguardo dei cambiamenti ottenuti nella vita delle persone, ma dovrà essere prospettato ponendo il counseling stesso come mezzo sovversivo di cambiamento radicale nello stile di vita e nella mentalità delle persone. Se non punta ad un approccio ecologico che illustri a ciascuno il legame responsabile e costruttivo fra individuo e ambiente (sociale e naturale), da parte mia non può avere nessun valore.

Il counseling deve avere l'immaginazione di un bambino, la forza onirica di un utopista, la fede di un asceta e la concreta sapienza di un artigiano.

Ma come dobbiamo intervenire per mettere insieme una tale figura? Quali attrezzi del mestiere occorrono? Quali contenuti dobbiamo affrontare, e con quali obiettivi? Sono certamente domande che ispirano numerose riflessioni e confronti, ma che per quanto stimolanti ed aperti, non dovrebbero essere confusi con una arbitrarietà dove il relativismo è tale che ciascuno, perfino un non addetto, può affermare ciò che gli aggrada di più.

Alcuni punti fermi devono esserci. A mio parere, tale stabilità può essere garantita soltanto dal momento che il counseling decide di spazzare via ogni dubbio circa la fondatezza dell'uomo come essere spirituale, naturalmente portato alla trascendenza ed alla ricerca di un Sé superiore, intuito e vissuto nella consapevolezza di essere un microcosmo speculare del divino.

Approcci esclusivamente pragmatici, mascherati da agnostica o neutra ricerca sarebbero da considerarsi residui di una cecità nel cogliere l'individuo umano come entità soprattutto metafisica. Se si vuole aiutare l'essere umano a ricercare la verità, allora questo mi pare il percorso, ovvero aiutare ciascuno a sentire e cogliere pienamente la sua scintilla

animica; diversamente il counselor sarebbe un illusionista che vende prodotti artefatti, che trascina il suo cliente da una cornice di non-senso ad un'altra, intrisa dei significati conferiti dalla priorità storica e culturale di un dato momento, nonostante e alla faccia di tutti i bei comizi sull'accettazione incondizionata, la sospensione del giudizio e l'autenticità.

Il cliente è un essere eterno, vestito soltanto provvisoriamente di un corpo! Se non si raggiunge questa consapevolezza, la dimensione dell'altrui rimarrà sempre incompiuta, e di conseguenza non può esserci nessun intervento in grado di generare un'assoluta emancipazione ed autonomia dell'individuo.

Ammettere il bisogno ed il diritto alla trascendenza nell'altro, non può limitarsi soltanto a un mero fattore di rispetto deontologico professionale, perché se non si sente con lui questo bisogno come si può ambire ad essere accompagnatori speciali di una realtà che non ci appartiene? Si mancherebbe quantomeno di empatia e di un sano e vicendevole coinvolgimento, che solo se realmente avvertito da entrambi può essere vissuto solo a quel punto come autentico.

Ed allora, quando parliamo di uomo come creatura, parliamo con questa prestando ascolto anche alla sua dimensione dell'oltre che è già in essa. A questo punto il counseling è ben altro che un intervento di superficie. Non esiste un intervento di promozione dell'agio e del benessere che sia di superficie.

Il counseling ha il dovere di prendere consapevolezza della sua responsabilità, e di interloquire con l'individuo elevandolo sul piano che gli spetta, rivolgendosi non soltanto alle sue pulsioni, motivazioni, emozioni e capacità comunicative attribuite ai chakra posti nei punti bassi, medi e medio alti della colonna vertebrale, ma anche al sesto e settimo chakra, ovvero, rispettivamente le sedi delle tendenze più elevate dell'essere umano.

Il sesto chakra, chiamato anche Ajna, secondo la tradizione indiana, e noto anche come Centro Frontale o terzo occhio, risulta situato in mezzo alla linea delle sopracciglia. Associato al colore indaco, dalla sua fluida apertura dipende il funzionamento della nostra intuizione profonda, legata alle capacità di preveggenza ed in generale a tutto il mondo onirico.

Il settimo chakra, denominato in lingua originale Sahasrara, e conosciuto anche come Centro Coronale, associato al colore viola, è deputato propriamente alla trascendenza, alla percezione della realtà extradimensionale, alla consapevolezza del rapporto Io-Dio.

Queste dimensioni costitutive dell'essere umano meritano non soltanto di essere conosciute ed affrontate, ma attendono anche uno sguardo privilegiato e devoto, forse l'unico in grado di offrire piena consapevolezza e riscatto verso quell'alterità così bramante di nuova vita, spesso carica di un dolore che può diventare una via verso la ristrutturazione di sé in chiave spirituale, per poter imparare a vivere dentro il corpo, sapendo di non essere il corpo.

Non sempre, le persone sono in grado di attivare quella importante competenza di fronteggiamento delle problematiche esistenziali, per ragioni di varia natura. Resistenze ideative, illusioni di controllo della realtà, rigidità e impreparazione alla gestione dell'imprevisto, destabilizzazione oggettivamente rilevante e traumatizzante, sono alcune fra le generali motivazioni che inducono un individuo a vivere una notevole difficoltà quando si tratta di districarsi fra le difficoltose vicende personali.

La discrepanza fra obiettivi preposti e limitazioni imposte dalle condizioni del quotidiano, conduce di frequente a un necessario ridimensionamento, che include spesso una vera e propria rinuncia ai propri progetti da realizzare.

Ciò apre la via a quelle esperienze di frustrazione che ammorbano importanti abilità di reazione, che spingono verso l'apatia e la rassegnazione; condizioni per le quali, appunto, si può diventare, direttamente o meno, appellanti di un intervento di aiuto.

Attivare quella forza latente in grado di far fuoriuscire la persona dal groviglio, è esattamente il compito del counselor che offre il suo prezioso sostegno per valorizzare la potenza rigeneratrice insita in ciascun individuo, da legare in ogni caso alle reali contingenze presenti nell'ambiente del soggetto.

Il rapporto con il cliente, infatti, non può alimentare progetti utopistici e favolette, ma deve offrire una impalcatura di sufficiente solidità che possa, con il contributo attivo del cliente, determinare un possibile terreno di concreta rivincita, in grado di far cioè germogliare risultati esperibili e incoraggianti.

In pratica, le persone si incoraggiano coi fatti, non con le predicuccie, soprattutto quando sono prodotte da posizioni privilegiate e sentite come distanti. Tuttavia, di fronte ad episodi di forte scoraggiamento e resistente ripiego e rinuncia all'azione, è necessario condurre prima la persona a ritrovare o abilitare quel senso di iniziativa utile alla programmazione di sé e dei propri obiettivi, da adempiere secondo un rinnovato senso di autodeterminazione e percezione del desiderio e del diritto al riscatto.

Una psicologa statunitense, mise in evidenza, la serie caratterizzante le personalità cosiddette forti, in grado di rispondere alle sollecitazioni infauste degli episodi destabilizzanti nella propria vita, in termini di distress e di cambiamenti di non facile sopportazione. Secondo l'autrice, tali tratti sono da riconoscere nell'impegno, nel controllo e nel gusto per le sfide.

L'impegno, se letto in termini di valori, rappresenta un elemento nell'orizzonte etico della responsabilità. Assumersi impegni, infatti, richiama la capacità di attendere a compiti stabiliti, ad adempiere a scelte personali o condivise, a porsi in dirittura di traguardi concordati.

L'impegno, condotto col rigore decisionale e dell'azione seguente, obbliga al valutare il legame causale fra l'espressione della propria opera in atto e gli effetti rispondenti che si attuano nell'ambiente sociale.

Comprendere questo legame esalta il proprio senso partecipativo, e se vincolato a costruttivi principi interni, aiuta ad avvertire il dovere di muoversi in modo avveduto, mediante condotte in linea con la propria struttura di valori acquisita.

Questo ci collega alle dinamiche dell'Io-Sé Genitore, nucleo della personalità formato dalle esperienze di contatto con le ingiunzioni e le doverizzazioni di un sistema parentale che ammaestra fin da piccoli a costruire un orientamento valoriale di senso, costruito per la maggiore dal potere di trasmissione intergenerazionale della cultura familiare di riferimento.

La qualità processuale di questa dinamica è il tema dentro cui si gioca la tipologia espressiva del contenitore Io-Sé. In sintesi, si può giusto considerare auspicabile una giusta dose di principio del dovere che non sia né troppo assottigliata e nemmeno iper-energizzata fino alla rigidità.

La seconda dimensione in discussione è quella del controllo. Interpretato alla luce di un principio di adesione alla realtà e agli elementi di una conoscenza contestualizzata nel qui e ora, esso attiene a quella capacità di monitoraggio senziente di ciò che esperibile nella quotidianità più prossima ed immediata.

Da tale capacità, infatti, si articola di seguito la pratica della programmazione in seno alle azioni funzionali da intraprendere, cioè alle condotte ritenute più congrue nel raggiungimento dei propri obiettivi. Risultano tutte competenze adducibili allo stato dell'Io-Sé Adulto, attraverso cui avviene la lettura della realtà in termini descrittivi, neutri, e colta nei dinamismi causali fra le variabili che ve ne fanno parte.

Quindi, la crescita, è un percorso che coinvolge le parti espressive più sane di un individuo, da far progredire e maturare come utili e reali strumenti di cui avere consapevolezza, per facilitare nella persona un senso di autodirezione, accompagnata dal desiderio di riattivarsi per assaporare il gusto della rivincita.

Il counselor ha il compito di facilitare la soddisfazione di un diritto e di un bisogno di ciascuna persona che decide di vivere, assumendosene sia i decantati privilegi che gli inevitabili rischi.

La piena consapevolezza e autogestione di tali aspetti, aiuta la persona a costruire una propria direzione di senso e una costellazione di significati, cioè ad alimentarsi del carburante principale che offre la motivazione principale a scegliere sempre la vita, ed a sviluppare, con l'aiuto del counselor, gli strumenti adatti per accettare di fronteggiarla nella difficoltà.

“....se una persona si trova in difficoltà, il modo migliore di venirle in aiuto non è quello di dirle esplicitamente cosa fare, quanto piuttosto di aiutarla a comprendere la sua situazione e a gestire il problema prendendo, da sola e pienamente, le responsabilità delle proprie scelte e decisioni <...> gli individui hanno in se stessi ampie risorse per autocomprendersi e per modificare il loro concetto di sé, gli atteggiamenti di base e gli orientamenti comportamentali. Queste risorse possono emergere quando può essere fornito un clima definibile di atteggiamenti psicologici facilitanti”

(Carl Rogers)

L'osservazione è uno degli strumenti principali (se non il principale) attraverso cui condurre efficacemente la relazione d'aiuto nel counseling, tra quelli che studiano questa materia è una cosa risaputa e ripetuta continuamente.

La finestra riservata al procedimento osservativo rappresenta quella delicata fase di raccolta dati, che coincide nella pratica con una vera e propria procedura anamnestica, e che richiede un'accurata selezione delle informazioni rilevanti, ponendo non pochi problemi di natura epistemologica, filosofica ed operativa in genere.

Prima condizione irrinunciabile è farsi sempre presente che tutto ciò che osserviamo è inevitabilmente filtrato, valutato alla luce (o al buio, in certi casi) delle nostre personali abitudini, valori e aspettative correlate, seppur con tutto lo sforzo di mettere in temporaneo *stand-by* i nostri concetti aprioristici.

In pratica, il primo passo da fare consisterebbe nel non sovrastimare, anche se allenate, le nostre abilità di sospensione e decentramento dello sguardo giudicante. Sé è possibile, infatti, forzatamente, tenerlo abbastanza a bada.

Secondo principio da tenere nella massima considerazione, riguarda quel principio di interferenza che si esprime nella relazione fra osservatore e osservato, e che ha inficiato tutti gli accorgimenti per una sana procedura di osservazione e raccolta dati.

Nel senso che, se anche tale procedura rispetta tutte le condizioni secondo cui ricade dentro i parametri di oggettività e neutralità, non avrebbe fatto altro che cogliere aspetti fenomenici che hanno assunto tali caratteristiche per via della presenza dell'osservatore.

È esattamente ciò che ci spiega la fisica quantistica, dimostrando come particelle di uno stesso corpo, una volta separate, disegnano motivi sincronizzati, riproducendo le stesse risposte anche se una sola di esse viene sollecitata.

Perciò, nemmeno se per ipotesi osservassimo il fenomeno a distanza, potremo esimerci e salvaguardarci dalla misteriosa matematica che ci concatena vincendo i vincoli della materia e dello spazio-tempo.

Ricordiamoci, per fare un semplice esempio, i comportamenti elettivi di alcune persone o quello di alcuni animali selvatici disturbati o abituati all'interazione con gli umani. L'interazione con l'altro modifica il comportamento. Questa è una certezza facilmente sperimentabile nella quotidianità.

Eppure, proprio perché si evince in modo così scontato, sembra che a volte la si trascuri, e ciò induce a mettere sullo stesso piano i contenuti informativi della propria osservazione, seppur condotta col massimo rigore, con l'attribuzione di carattere di realtà al fenomeno dato.

“Se l’evento viene osservato senza limitazioni sperimentali , può sorgere nell’osservatore un certo stato emotivo che modifica spazio e tempo nel senso d’una contrazione”.

(Carl Gustav Jung – “*la Sincronicità*”)

È l'impatto emotivo sull'evento, che cederebbe a quel punto il suo ruolo di controllo all'inconscio, permettendo a quest'ultimo di percepire le cose relativizzando lo spazio e il tempo; condizione necessaria, secondo Jung, ad aprire al fenomeno della sincronicità, cioè a quel legame acausale ma non per questo accidentale, fra stato psichico ed evento corrispettivo.

Per il Counselor, consci di tali scoperte, la dimensione dell'incontro con l'altro non si può esaurire all'interno di una percezione occasionale di un incontro, ma diventa una vera cornice quantica, assumendo un significato di tipo metafisico, che lo riguarda direttamente, perché gli rimanda qualcosa, presentandosi perciò come occasione per compiere l'esperienza dell'esplorarci mentre esploriamo, comprendendo fino in fondo il senso

del rispecchiamento con ciò che solo apparentemente è “altro da noi”, e che invece è “insieme a noi”.

“Ogni organismo è animato da una tendenza intrinseca a sviluppare tutte le sue potenzialità e a svilupparle in modo da favorire la sua conservazione e il suo arricchimento.”

(Rogers, Kinget – 1965)

“La persona che funziona pienamente è una personalità in continuo stato fluido, una personalità costantemente mutevole i cui comportamenti specifici non si prestano a previsione. La sola previsione che potrebbe essere emessa circa il suo comportamento, è che manifesterà in ogni occasione un grado di adattamento creativo perfetto e che questo individuo si impegnerà in un continuo processo di attualizzazione.”

(Carl Rogers)

In un’ottica di integrazione dei diversi approcci di counseling si è evidenziata la comune matrice e radice umanistica, un counseling quindi della salute che ribadisce la centralità della persona umana, in una prospettiva dinamica volta al positivo.

Elemento determinante in tale concezione è la visione olistica dell'individuo, secondo la quale l'essere umano è un tutt'uno, un'unità psicosomatica, un insieme di mente-corpo-emozioni che tende verso una vera e propria gerarchia dei bisogni personalissimamente interpretata. Tale basilare presupposto caratterizza la specialissima relazione tra il counselor e la persona in aiuto e alimenta la fiducia nelle potenzialità positive di ciascun individuo.

Il tutto è più della somma delle sue parti, che significa che l'individuo non può essere considerato solo all'interno di uno dei suoi aspetti, come per esempio il suo sintomo: non è il mal di testa, non è l'emozione del momento ma è qualcosa di più che la somma di tutti i suoi aspetti, così come un'opera sinfonica non è semplicemente la somma delle sue note ma c'è un'anima, c'è uno spirito che mette insieme le cose.

E siamo così tornati al concetto che “la mappa non è il territorio”, come sostiene Korzybsky e come sostiene la PNL: ogni ipotesi psicologica, per quanto sofisticata possa essere, rappresenta solo una mappa dello scibile umano e non il reale territorio. Possiamo cioè formulare tutte le nostre visioni soggettive, possiamo vedere draghi, chimere, lune crescenti o calanti... però questa rimane comunque una nostra produzione mentale, una nostra soggettiva formulazione psicologica.

Il meraviglioso ruolo del counselor sarà dunque di agevolare e sostenere la persona fino a che ne acquisisca serena consapevolezza.

In questo luogo e in questo momento. Esattamente di questo si occupa il counseling, di ciò che prova e vive *nel qui e ora* la persona che chiede aiuto. È una demarcazione fondamentale rispetto ad ogni altro intervento specialistico psicologico o di ricostruzione profonda della personalità, è peculiarità ineludibile del counseling e dunque il counselor, qualunque sia l'approccio scelto, al *qui e ora* sempre ricondurrà il focus del colloquio, anche quando fosse stato necessario richiamare un evento del passato (che evidentemente ancora per la persona emotivamente non è *passato*) che chiede di essere elaborato.

Il counselor, d'altro canto, sarà sempre e costantemente attento al *qui e ora*, escluderà ogni interferenza che possa interrompere la concentrazione, vanificando il clima di fiducia e affidabilità creato con il rapporto.

Lavorare Sulla Parte Sana

Proprio quando c'è un disagio o un malessere fisico, il sintomo è la parte sana e utile che ci avverte della necessità di un cambiamento. A poco servirà la semplice eliminazione del sintomo; molto più utile sarebbe la comprensione del significato di quel disagio per iniziare un percorso di cambiamento.

Quando non si trovano le risorse interne utili al fine di risolvere il disagio, è compito del **counselor** aiutare il cliente a favorire l'abbassamento della critica e della percezione negativa associata alla sensazione al fine di favorire il cambiamento e dirigersi verso l'obiettivo che si persegue.

Le Potenzialità dell'Uomo

L'uomo è dotato di una mente che gli permette qualunque tipo di attività di procedimento. L'uomo inventa l'esistenza del tempo, dello spazio, della coscienza, inventa persino l'esistenza stessa, e poi proietta i suoi ricordi di queste categorie nella situazione in cui si trova.

Vi attribuisce significato e si convince che, in certa misura, non si tratta affatto di una sua creazione.

“In realtà l'uomo è un attore su un palcoscenico da lui stesso costruito, completo di tutti gli accessori e le scene”.

(Stephen Lankton – Magia Pratica).

Possiamo avere ciò che vogliamo, a condizione che smettiamo di cercare di controllare ciò che si manifesta nella nostra vita. Accettiamo di essere Grazia e Amore, confidiamo nel fatto che tutto è come deve essere. Quando accettiamo pienamente la nostra natura, possiamo abbandonare la condizione dualistica, emotivamente sovraccarica, in virtù della quale vogliamo qualcosa di meglio.

Quando lasciamo andare assolutamente e veramente, ci imbattiamo subito nel gradino seguente della nostra coscienza, quel passo avanti che ci stava semplicemente aspettando.

*Chiedete e vi sarà dato;
cercate e troverete;
bussate e vi sarà aperto;
perché chiunque chiede riceve,
e chi cerca trova, e a chi bussa sarà aperto*

Matteo 7:7-8

“Ti avverto, chiunque tu sia

Oh tu che desideri sondare gli arcani della natura

se non riuscirai a trovare dentro di te stesso

ciò che cerchi non potrai trovarlo nemmeno fuori.

*Se ignori le meraviglia della tua casa, come pretende di trovare altri
meraviglie?*

In te si trova occulto il Tesoro degli Dei.

Oh uomo, conosce te Stesso e conoscerai L'Universo e gli Dei”

Oracolo de Delfi



IL COUNSELOR OLISTICO

Obiettivo: Relazione D'Aiuto



“Se una persona si trova in difficoltà, il modo migliore di venirle in aiuto non è quello di dirle esplicitamente cosa fare, quanto piuttosto di aiutarla a comprendere la sua situazione e a gestire il problema prendendo, da sola e pienamente, le responsabilità delle proprie scelte e decisioni [...] gli individui hanno in se stessi ampie risorse per autocomprendersi e per modificare il loro concetto di sé, gli atteggiamenti di base e gli orientamenti comportamentali. Queste risorse possono emergere quando può essere fornito un clima definibile di atteggiamenti psicologici facilitanti”.

Carl Rogers – Client-Centered Therapy

Il Counselor Olistico è una figura specialistica che nasce all'interno del paradigma contemporaneo in cui tutto è considerato interdipendente. All'interno di questa visione, qualsiasi problema del singolo è interconnesso con una rete di situazioni/relazioni.

Il Counselor Olistico, avvalendosi di una serie di tecniche innovative che operano in maniera globale, permette di svolgere una professione affascinante riutilizzando gli strumenti dell'approccio corporeo integrandoli con un sapere rinnovato e fluido capace di offrire una completezza alla relazione di aiuto. Il Counselor Olistico non dà consigli, ma aiuta a trovare delle risposte a dei bisogni, che non sono i bisogni sui contenuti, ma i bisogni sulla relazione.

L'azione della consultazione non consiste nel proporre soluzioni, quanto nel lavoro con l'altro sul tipo di bisogno, il permettere alla persona di riattivare le energie, le potenzialità che già possiede. Non fornisce consigli o soluzioni ai problemi, ma cerca di aiutare la persona, attraverso il dialogo, a elaborarli.

Le soluzioni dei problemi sono spesso dentro chi li presenta, l'altro può solo facilitarne la comprensione. Il Counselor Olistico ha il compito di aiutare l'interlocutore a gestire il problema, rendendolo in grado di assumersi le responsabilità d'eventuali scelte, deve restituire alla persona l'autonomia e un maggior senso di dignità e autostima. Le azioni comunicative tipiche del Counselor Olistico sono l'ascolto, la conversazione, la focalizzazione del problema con l'altro, l'accoglienza delle emozioni.

Chi si rivolge a noi racconta, elabora, costruisce il problema. Lo specialista deve essere una persona in grado di gestire la dimensione affettiva dell'intervento, deve ascoltare le emozioni per poi utilizzarle nel lavoro di ascolto. La persona prima di essere capita ha un bisogno forte d'essere accolta, riconosciuta nella sua condizione di disagio.

Durante l'incontro avviene quindi uno scambio emozionale più che verbale, dove assume grande importanza l'espressività che accompagna le parole di chi si esprime. Il racconto non è fatto solo di parole ma di frasi interrotte, silenzi, mormorii, respiri che cambiano ritmo. La voce e la gestualità, per l'operatore, sono realmente lo strumento di lavoro; il tono, la differenza delle parole e il linguaggio paradossale che spesso mascherano il racconto per arricchirlo di fantasie, rivelano la realtà più intima di chi parla.

(Fonte: Internet)

Durante il mio percorso triennale, ho potuto conoscere varie materie ed approcci che rappresentano la sostanza dell'agire di un buon Counselor Olistico e soprattutto ho compreso "l'andare oltre" la tecnica per diventare noi stessi lo strumento tramite il quale la persona può lavorare. Ovvero farsi "strumento al servizio dell'altro", praticare la compassione con saggezza, esplorare il limite dell'altro contenendolo, sapersi muovere in un ampio spazio di infinite potenzialità e dimensioni per poter rientrare in un focus che riporti tutto il vissuto del soggetto ad una preziosa sintesi.

In pratica conciliare gli opposti comprendendoli e vivendoli, dando voce, forme e suoni ad energie in movimento, rendere attive dinamiche assopite da anni, risvegliare emozioni represse attraverso attività di natura espressivo-corporea favorendo processi di “rilascio emotivo” ed accogliendo le paure, il limite, il vuoto, l’angoscia, la pazzia, la commozione, gioia e stupore (accogliere il cliente con tutto ciò che porta).

Il Counselor Olistico grazie alla conoscenza di metodologie che comprendono non solo l’aspetto cognitivo e mentale ma anche l’aspetto corporeo, emotivo e spirituale, riesce ad accompagnare la persona in un profondo ascolto di sé necessario ed inevitabile per i nostri tempi in cui viviamo. Un’accelerazione energetica che ci porta al cambiamento immediato ed alla rottura di condizionamenti sociali e culturali che ci hanno resi schiavi.

La Seduta di Counseling Olistico

Tirando le somme, i punti chiave elencabili su cui si basa una seduta di counseling possono essere:

- Accoglienza
- Centratura
- Focalizzazione
- Empatia

Quando in una seduta di counseling sono presenti tutti questi elementi, si può considerare la seduta efficace e dalla qualità di questi elementi dipende la buona riuscita dell'intervento. Proverò a fare una breve descrizione di ognuno di questi punti.

L'accoglienza

In questa prima fase, all'inizio della seduta, ogni cosa è rilevante, dunque anche lo spazio dove si muove il counselor, il Setting appunto. Questo dovrà essere sobrio e pulito, silenzioso e privo di cianfrusaglie.

Ma l'accoglienza si manifesta in ogni cellula del corpo quando il Counselor Olistico la vive già dentro di sé. È uno spazio privo di giudizio, preconcetti e negatività, è uno spazio puro e morbido, non vi sono rigidità, muri, barriere.

Per sentire tutto questo, il Counselor Olistico, durante la sua formazione, deve aver già contattato tutto ciò dentro il suo cuore, deve aver superato ed attraversato quel fiume oscuro che rappresenta la barriera difensiva dove l'ego si costruisce la sua casa.

Dunque per entrare nello spazio e nell'energia dell'Accoglienza, il Counselor Olistico deve entrare nella com-passione (passione dell'altro). La compassione implica un'apertura all'altro totale, prima ancora di conoscerlo e di entrare in relazione, poiché questa è la base di ogni relazione vera ed autentica.

La Centratura

il secondo concetto, la centratura, salva il Counselor Olistico dal rischio di perdersi totalmente in questa totale apertura che ho descritto nel concetto precedente, evitando così di dimenticare il proprio ruolo ed il proprio compito, senza i quali la persona che si affida non troverebbe la giusta e necessaria fiducia per sentirsi accolto.

Come ho già detto in precedenza, il Counselor Olistico deve mettersi nei panni dell'altro non dimenticandosi che non sono i suoi. La centratura significa sentire il proprio centro, il proprio posto, la presenza. Si è presenti e centrati quando sentiamo il corpo, percepiamo le emozioni ed i pensieri, li ascoltiamo, raccogliamo tutte queste informazioni contemporaneamente e le gestiamo alla “perfezione”, scegliendo di agire nel modo più giusto.

Acquisire una centratura presuppone un grande lavoro su di sé volto all'integrazione delle parti che costituiscono la personalità. Se la persona ha un'essenza frammentata e una dispersione delle emozioni che non riesce a gestire è difficile che possa creare la centratura dentro di sé e quindi poterle esprimere durante una seduta.

Ovviamente la difficoltà di questo aspetto, risiede proprio nella capacità del Counselor Olistico di sapersi consapevolmente azzerare di fronte ad un'altra energia, come se l'altro fosse in quel momento non uno specchio di sé, ma il fulcro su cui concentrare tutta l'attenzione massima possibile affinché l'ascolto sia a 360° e rivolto totalmente all'altro, senza esplorare aspetti di sé, ma tuttavia riconoscendone i movimenti interni e lasciando che le emozioni siano veicolo di forza e rafforzamento della centratura, aiutando il potenziale di energia che si sta creando, a decollare.

La Focalizzazione

Durante la centratura, il Counselor Olistico ha assorbito tutte le informazioni necessarie per agire. Il cervello ha immagazzinato stimoli necessari alla conoscenza della persona e dell'energia che l'ha portata fin lì. Dunque adesso il Counselor si può muovere sicuro e confortevole in un'esplorazione morbida che mira alla focalizzazione per fare in modo che il suo intervento abbia un senso. Il senso dell'intervento è quello di **aiutare la persona a fare leva sulle proprie risorse** e riuscire a trovare dentro di sé ciò che gli serve per la sua evoluzione e la sua crescita.

Noi abbiamo già tutto dentro di noi, ma una persona in un momento di difficoltà non vede e non percepisce questo potenziale, questo tesoro nascosto, ma rimane imbrigliato in vecchi schemi, forme pensiero, condizionamenti, abitudini che offuscano la sua verità creandogli una falsa vita, con falsi valori che puntualmente portano allo stress, frustrazione, malattia.

Compito del Counselor è aiutare la persona ad orientarsi nell'universo interiore di un mondo a lui invisibile ma che esiste già. Esiste sia dentro che fuori di lui, in un tempo che è circolare in uno spazio che ha più dimensioni.

Focalizzare è ascoltare senza perdersi niente, ascoltare non solo il linguaggio verbale, che esprime in modo limitato ciò che la persona manifesta, ma ascoltare il linguaggio del corpo, il timbro della voce, i gesti, i silenzi, le pause, le parole non dette, le intenzioni mascherate, le richieste criptate.

Il C.O. riesce a fare tutto questo, facendo leva sul focus, non perdendo mai di vista il centro, la sintesi, la sostanza, ciò che in fondo si nasconde dietro ogni movimento, ciò che rappresenta la vera richiesta d'aiuto. Ma come può il C.O. sapere questo? Con quale presunzione può riuscire a scovare questo complicato meccanismo? Entrando nel processo energetico interno.

L'Empatia

E' la capacità di comprendere cosa un'altra persona sta provando. Questa capacità può essere un dono, ma si può anche sviluppare affinando l'ascolto. L'empatia è essenziale per svolgere la professione del C.O., le conoscenze teoriche riguardo ad un vissuto come ad esempio una dipendenza, un lutto, una crisi coniugale o una qualsiasi nevrosi, sono molto importanti, ma senza la capacità di sentire realmente il dramma dell'altro come se lo avessimo vissuto noi, è difficile poter creare quella sintonia e alchimia giusta per poter iniziare il viaggio dell'anima.

Sentire l’altro, infatti implica sentire la sua anima, ciò che si cela dietro le parole, i fatti, i gesti. Andare oltre, sentire l’energia che si nasconde dietro l’apparenza, ma che nel momento in cui la persona si apre, si abbandona con fiducia al lavoro che ha scelto, questa appare.

L’empatia che il C.O. sente nei confronti dell’interlocutore, fa sentire quest’ultimo accolto, compreso e ascoltato. La persona si sente presa in cura e questo è il miglior presupposto per iniziare un percorso di crescita personale.

Come per l’accoglienza, anche per l’empatia, la capacità o il dono di sentire l’altro e di “mettersi nei suoi panni” non deve essere motivo di distrazione dal proprio ruolo, quello di guida morbida e sicura, che sa trovare il giusto equilibrio per rimanere centrato e nello stesso tempo sapere come e quando utilizzare quella chiave per aprire le innumerevoli porte. La prima è senza dubbio la porta della fiducia.

Su questi elementi si concentrerà il lavoro, come se tutta l'energia che si è mossa durante la seduta avesse spinto verso quel punto: siamo all'apice del processo. Sarà il momento in cui la persona avvertirà gli effetti dell'esperienza ed esprimerà ciò che questo vissuto ha portato alla luce.

Può capitare che, al contrario, si inneschi un movimento di chiusura, anziché apertura, anche se di solito se vi è una resistenza, questa si manifesta molto prima di entrare dentro il cuore della dinamica, tuttavia, se questo accade, può essere un'opportunità per il C.O. di cogliere la chiusura/resistenza per aiutare il suo interlocutore a prendere coscienza di ciò che impedisce l'apertura.

Nel momento in cui si snoda il nucleo centrale del problema, il C.O. ha piena coscienza di ciò che è avvenuto ma deve avere la capacità di portare anche l'altro di fronte a questo sentire, senza mai cadere nella tentazione di guidare verso una qualche direzione, ma rimanendo con il focus sull'energia che l'interlocutore gli consegna, qualsiasi essa sia.

Alla fine, percorsi questi punti, è di fondamentale importanza l'abilità del C.O. nel riportare la persona alla sintesi di ciò che è emerso, e far sì che la persona stessa ne colga un senso. Sta in questo momento la capacità di misurare l'intensità, l'efficacia e la ricchezza dei significati emersi durante tutto il tempo dell'incontro.

Sarà importante la capacità di tenere conto dei risultati emersi, come se questi potessero stimolare nella persona un effetto che non utilizza solo nell'immediato, ma che utilizzerà da ora in poi, anche da solo, anche senza l'aiuto del C.O.

Importante infatti per l'efficacia della seduta, è l'eco che questa avrà anche successivamente, e soprattutto la possibilità che questa possa aver fornito utili strumenti e rinforzato le risorse interiori del cliente, che adesso, anche se il percorso è appena iniziato, sa che non è da solo e non è impossibile riconquistare la propria forza per evolversi e crescere.

In questo percorso, che si svolge all'interno di una seduta di counseling, il soggetto che decide di rivolgersi ad un C.O., parte dalla capacità di lasciarsi andare, facilitata dalla fondamentale e magnifica sensazione di qualcuno che si prende cura di lui, per poi arrivare alla fine della seduta con la sensazione di poter camminare sulle proprie gambe e dunque assumersi la responsabilità della propria crescita personale.

Gli strumenti del counselor, sono strumenti di trasformazione, che si acquisiscono non tanto con lezioni teoriche ma con la pratica di ***"lavoro su di sé"*** che inizia nel momento stesso in cui si abbandonano le maschere della personalità per fare affiorare quello che c'è davvero, senza resistenze.

Quello che accade alla nostra mente quando prendiamo coscienza che c'è un limite è la non accettazione di questo, facendo di tutto per uscirne. Entrando in contatto con il proprio limite significa lasciare sicurezze e certezze, ed affidarsi.

Questo è il senso del lavoro all'interno della relazione d'aiuto; dove ognuno può trovare lo spazio e l'apertura necessari ad affrontare un viaggio all'interno di se stessi e scoprire che la 'perfezione' sta nell'"imperfetto", che la risposta sta nel dubbio, che l'Amore è Libertà e che la vera conoscenza di sé, ognuno di noi già la contiene.

"Quando cesserai di voler riempire la tua coppa di felicità ed inizierai a riempire quella degli altri, scoprirai con meraviglia, che l'a tua sarà sempre piena".

Paramansa Yogananda

Conclusione, fino a questo punto...

Il Counselor Olistico è una figura professionale che esprime in modo emblematico i bisogni dell'attuale società. Figura che si colloca perfettamente in ogni ambito del nostro sistema, il C.O. si pone come ponte tra la normale sfera personale di ognuno e la cosiddetta "situazione di crisi", laddove si rompe un equilibrio.

L'importanza di questo tipo di figura oggi, consiste nel fatto che essa risponde all'emergenza sociale venutasi a creare dal clima di incertezza e confusione che stiamo attraversando, in questi anni di passaggio da un'epoca dove ha prevalso l'egoismo e la ricerca del potere per dominare sugli altri, ad un'epoca in cui la vibrazione di pace e di amore rivoluzionerà tutto il sistema che sta di fatto crollando a pezzi.

L'abbruttimento economico, culturale, politico, sociale e climatico, la mancanza di un impianto educativo e di una stabilità all'interno delle nostre famiglie sono i campanelli d'allarme che qualcosa va cambiato e che ci stiamo dirigendo verso una vera e totale svolta, una svolta epocale.

Il C.O. può aiutare le persone in questo importante passaggio, può sostenere ed accompagnare l'individuo a ritrovare le risorse per ritrovarsi, per emergere da quel sonno ipnotico a cui siamo abituati ormai da molto tempo.

Il C.O. può fare leva sulle potenzialità insite nel soggetto, su quella parte intelligente che è la nostra scintilla divina, la nostra vocina interiore che ci parla ogni volta che ci permettiamo di ascoltarla, liberandoci dalle strutture e condizionamenti che esercitano su di noi un potere che non è nostro, ma di forze al di fuori di noi.

L'opportunità di non fuggire da me stesso, ma affrontare i miei limiti, le mie difficoltà e debolezze e trasformarle nelle mie più grandi ricchezze, ha fatto sì che oggi possa maggiormente aiutare gli altri in questo percorso, senza forzare nessuno poiché ognuno ha la sua strada da compiere, qualsiasi essa sia.

...e ad un certo punto, tutto si evolve

Nel lavoro scorso, ho parlato del “Counseling Olistico” mettendo in fila le cose che avevo studiato fino a quel momento e che riguardavano questa figura. Ho spiegato cos’è l’Olismo, il paradigma olistico; ho spiegato cos’è il Counseling, l’approccio che il Counselor deve avere in una seduta con un cliente.

Tutto quello che ho spiegato nello scorso lavoro era comunque “accademico”, nel senso che erano cose solo studiate ed esposte senza averle sperimentate veramente sul campo. Nei mesi successivi, però, ho iniziato a lavorare con alcuni clienti nell’ambito sportivo, ma soprattutto nella relazione d’aiuto, utilizzando quelle tecniche e prassi che avevo descritto nella tesi.

Questa esperienza mi ha fatto decidere di continuare il lavoro dell’anno scorso, così da passare dalla teoria alla pratica, per rendersi conto dei cambiamenti che avvengono a livello personale, lavorativo e nel merito delle tecniche.

L’esperienza fatta in questi mesi mi ha dato l’idea di parlare, non più del Counselor Olistico, ma del Counselor Olistico Costruttivista, in quanto la

ritengo una più che opportuna precisazione per capire il contesto nel quale si muove questa figura.

In questi mesi infatti mi sono reso conto che ci sono delle difficoltà ricorrenti tra i clienti e che servono specifiche abilità per risolverle. Sta di fatto che ho dovuto approfondire cose nuove, quindi studiare tecniche e autori diversi da quelli che già studiavo all'interno della scuola, ma anche approfondire cose già studiate, questo per migliorarmi per il benessere altrui.

Quindi inizierò descrivendo il pensiero costruttivista, per poi passare all'ipnosi ed in fine alla PNL. La prima parte servirà per capire meglio l'approccio filosofico e di pensiero di un Counselor Olistico Costruttivista; la seconda e la terza parte riguarderà la descrizione dell'Ipnosi e della PNL e l'esposizione di alcune tecniche usate fondendo anche le due cose insieme.

Iniziamo questo viaggio che ci permetterà di conoscere meglio questa figura completa, che mi ha affascinato fin dalla prima volta che ne ho sentito parlare e che tutt'ora, esercitando quest'arte nella relazione d'aiuto, continua ad affascinarmi per il suo continuo evolversi.

COUNSELING OLISTICO COSTRUTTIVISTA



IL COSTRUTTIVISMO



“L'oggettività è l'illusione che le osservazioni possano essere fatte senza l'osservatore”

(Heinz Von Foerster)

A cosa serve, parlare di una corrente filosofica all'interno di un discorso centrato sulla relazione d'aiuto?

La teoria e la pratica del Counselor Olistico Costruttivista, si collocano in un contesto filosofico, il quale ne definisce il significato.

Tutte le discipline che riguardano le scienze umane hanno bisogno di una filosofia di sostegno che riguardi l'uomo e il suo conoscere e la filosofia che dà significato a quello che un C.O.C. fa è, appunto, il costruttivismo.

La Psicoterapia Breve Strategica di Watzlawitch, la Programmazione Neurolinguistica, l'Ipnosi Ericksoniana e molti altri ipnotisti e pensatori hanno posto al centro del loro lavoro la filosofia costruttivista.

“la realtà non esiste fuori dal pensiero che la pensa”

(Il pensiero costruttivista)

Cos'è il costruttivismo?

E' un approccio al problema della conoscenza della realtà e della definizione del conoscere.

Parte dal presupposto che la realtà, indipendentemente da come venga definita, consiste in ciò che pensiamo e che il soggetto pensante può solo costruire ciò che sta alla base della sua esperienza. Ciò che noi capiamo dell'esperienza dipende dal punto di osservazione, dagli strumenti e dal linguaggio.

la conoscenza è essenzialmente soggettiva, e anche se posso pensare che la mia esperienza possa non essere diversa dalla tua, non ho modo di sapere se sia la stessa. Nella filosofia costruttivista si pone al centro la conoscenza e la capacità di autocoscienza dell'essere umano. Questo vale anche per l'esperienza e l'interpretazione del linguaggio.

La conoscenza è un fenomeno proprio degli esseri viventi, l'autocoscienza nasce nel linguaggio.

A questo punto, si inizia a capire in che modo questa filosofia si colloca e si fonde con le tecniche di Ipnosi e PNL, le quali sono fondamentalmente incentrate sul linguaggio.

Non sarà quindi il solo capire quello che un cliente ci dice, usando quello che ci appartiene come esperienza personale nostra, ma si tratterà di entrare nell'esperienza del cliente stesso, per capire i significati che LUI dà a quello che sta dicendo e capendo, lasciando umilmente da parte qualsiasi nostra interpretazione.

L'IPNOSI ERICKSONIANA



Milton Hyland Erickson è sicuramente il più geniale ipnotista mai esistito. Il suo genio stava nella maestria con la quale sapeva utilizzare la trance. Erickson diceva dell'ipnosi: *“l'ipnosi è un'esperienza di collaborazione, che dipende da una comunicazione di idee compiuta con ogni mezzo a disposizione”.*

Nel suo modo di concepire l'ipnosi ci sono due punti fondamentali: la comunicazione e il rapporto. Per lui non era molto importante quello che veniva detto, piuttosto era importante il COME veniva detto. Nei video e registrazioni audio, ma anche negli scritti riportati delle sue induzioni, si nota che spesso le sue frasi risultano tortuose, spessa salta da un di un argomento ad un altro che sembra del tutto estraneo al il precedente.

Erickson attribuiva molta importanza al linguaggio non verbale, quindi il tono della voce, la velocità, le pause, i silenzi erano fondamentali strumenti per la trance.

Erickson aveva un atteggiamento amichevole e comprensivo con il cliente, riteneva fosse fondamentale il rapporto che si instaura con esso per poter raggiungere una trance profonda. Il cliente, infatti, sentendosi profondamente compreso e “coccodato”, si fidava del suo terapeuta e questo facilitava tutto il lavoro di cambiamento. Il cliente infatti si sentiva stimolato e motivato a impegnarsi nel lavoro terapeutico.

Riformulò in un modo nuovo il concetto di “inconscio”, parlandone come di un *“deposito di tutte le esperienze della personalità, di tutte le cose apprese dalla personalità e degli atteggiamenti della personalità”*. Secondo lui, in questo deposito, erano comprese anche risorse e doti ignote ed inutilizzate consciamente e che potevano essere attivate tramite il lavoro ipnoterapeutico, in modo che il paziente potesse guarire da solo. Per questo concetto fu probabilmente ispirato dall’esperienza personale di rieducazione motoria alla quale si sottopose in da giovane, dopo che due infezioni poliomielitiche l’avevano ridotto su una sedia a rotelle e privato perfino dell’uso delle mani.

Dopo una di queste infezioni fece una scoperta che rivoluzionò il suo (e il nostro) modo di lavorare. Nella fattoria dove viveva e lavorava la sua famiglia, infatti, poiché non potevano assisterlo in continuità, decisero di legarlo alla sedia a dondolo che era nella sua stanza. Ma un giorno la persona incaricata di curarlo si dimenticò di slegarlo e rimetterlo a letto, e al giovane Erickson non rimase che restarsene immobile a guardare fuori della finestra almeno per vedere cosa accadeva nella fattoria. Mentre osservava tutto questo, improvvisamente si accorse che la sedia dondolava ed egli si domandò come fosse possibile se il suo corpo era veramente paralizzato. Erano i suoi muscoli ancora capaci di muoversi o, invece, era solo il desiderio di farlo, che nasceva spontaneamente tra i suoi pensieri, a provocare il movimento della sedia? Da quel momento e successivamente in altre occasioni, in lui cominciò a presentarsi la considerazione di un possibile principio ideomotorio, poi definito come

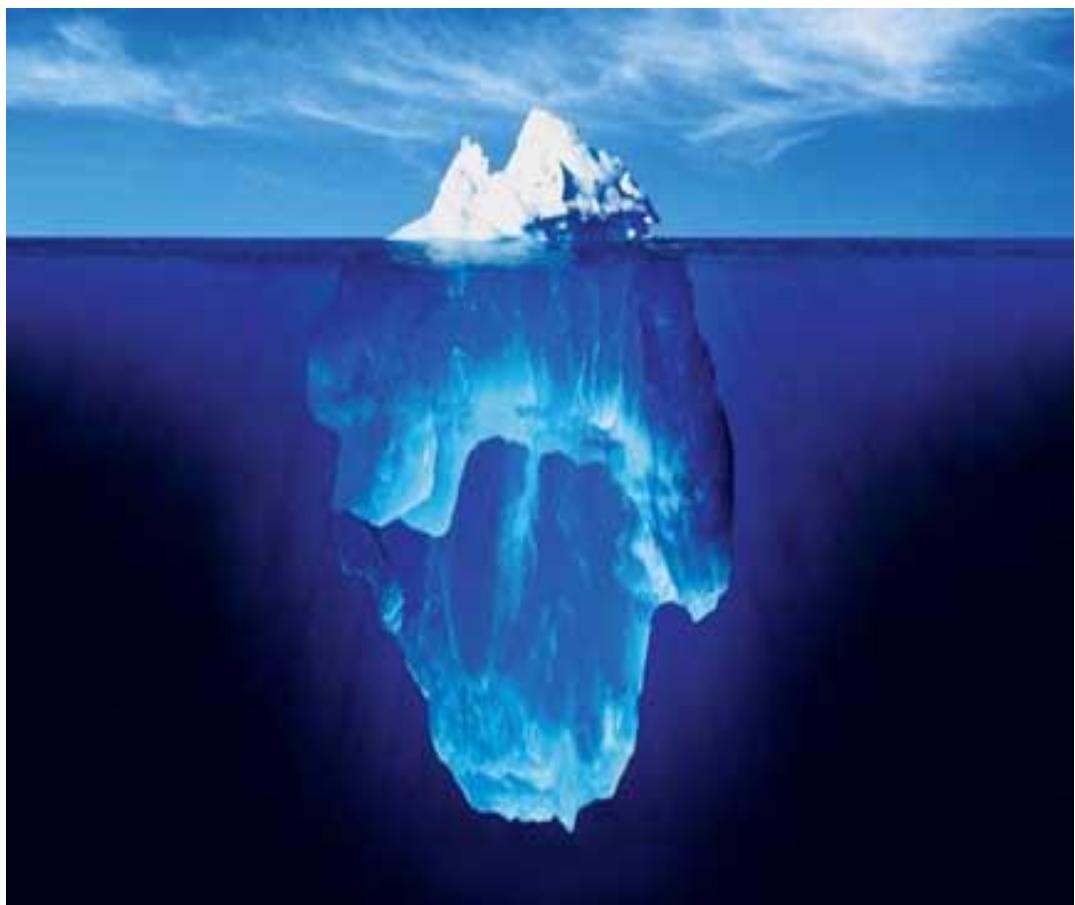
fondamentale per l'interpretazione dell'ipnosi. Si tratta, infatti, di provocare determinati movimenti, immaginando di indirizzarli in parti del proprio corpo.

Da allora Erickson continuò questo suo speciale allenamento cercando di ricordare e richiamare i suoi ricordi e le sue esperienze di quando stava bene e di proiettarle su quelle parti del corpo che voleva rianimare. A poco a poco vide ripristinarsi almeno parzialmente i movimenti delle dita, delle manie di altre aree del suo corpo.

Ideò una serie di accorgimenti per aggirare le resistenze, attraverso i quali si insegna al cliente a non avere paura del cambiamento. Ideò la tecnica della confusione, per indurre la mente cosciente ad abbandonare più rapidamente il controllo di realtà e lasciare libero l'accesso alla mente inconscia.

Scoprì e utilizzò tutta una serie di suggestioni particolarmente potenti per concentrare l'attenzione cosciente, in modo che non ostacoli lo sviluppo della trance, nonché vari "trucchi" da adattare ai diversi tipi di pazienti per aiutarli a superare gli ostacoli che impediscono loro di "lasciarsi andare". Da tutto ciò è nato un insieme di tecniche induttive, che dimostrano la fantasia e la creatività con la quale si può o è necessario utilizzare l'ipnosi.

LA PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA



Non vorrei iniziare questo capitolo dando una definizione di Programmazione Neurolingistica, quindi darò per scontato che chi legge già sappia di cosa stiamo parlando. Mi limiterò quindi a dire che la PNL è un insieme di tecniche e modelli che mirano a far uscire “l'eccellenza” che c’è dentro ad ognuno di noi e nello specifico di un Counselor, l'eccellenza del cliente.

Ma come si tira fuori questa eccellenza nella relazione d'aiuto? Attraverso l'osservazione dell'esperienza soggettiva del cliente, il quale la esprimerà attraverso una struttura comune a tutti gli esseri umani.

L'errore in cui si può incappare tentando di identificare la PNL accostandola ad altre discipline psicologiche, è quello di pensare che, nel fine della relazione d'aiuto, ci si concentri sul malessere per poi curarlo, non è così! La PNL, a differenza di altre discipline, non studia il malessere per porvi rimedio, ma fa l'esatto opposto, ovvero studia il benessere, ne crea un modello per poi metterlo a disposizione di chiunque ne abbia bisogno. Più specificamente studia quelle persone che sanno fare bene determinate cose e attraverso un'indagine scopre come fanno.

Il risultato di queste indagini sono modelli di eccellenza a disposizione di tutti quelli che ne hanno bisogno.

La PNL nasce dall'incontro di John Grinder, professore di linguistica e Richard Bandler, matematico e informatico. Loro hanno cominciato a supporre che il comportamento degli umani, per quanto differenziato possa apparire, ha una sua struttura ed è retto da regole che, se conosciute, possono essere utilizzate per migliorare la qualità della vita di ciascuno. E questa struttura è osservabile anche in quel particolare comportamento umano retto da regole che è il linguaggio.

Ci sono poi alcune cose fondamentali da sapere prima di iniziare a descrivere quello che ho incontrato sul campo. Illustrerò questi passi fondamentali in poche parole.

La mappa non è il territorio

“La mappa non è il territorio” è uno dei principi della comunicazione. A quanti di noi è capitato di trovarsi a “discutere animatamente” per ore, rimanendo fermi sulle posizioni iniziali? Spesso in quelle occasioni non si capisce come mai chi ci sta davanti non riesca a capire l’evidente ragionevolezza delle nostre argomentazioni! L’essere umano, infatti, non agisce direttamente nella realtà, ma in un proprio modello (ovvero, non nel territorio, ma nella – o con – la mappa che lui stesso si è tracciato). Ognuno di noi ha un suo modo di osservare e rappresentare la realtà.

In realtà noi originiamo una serie di mappe originate dalle nostre esperienze, costruite usando i **sistemi rappresentazionali**.

I sistemi rappresentazionali

Sapere cosa sono i sistemi rappresentazionali ed il punto di vista in cui li vede la PNL è fondamentale per capire quello che vedremo più avanti.

Noi percepiamo il mondo e noi stessi tramite i cinque sensi, o in PNL detti anche modalità: vista, udito, tatto, gusto, olfatto. Questi stessi sensi (modalità), sono anche gli stessi strumenti che noi utilizziamo per decodificare, organizzare, immagazzinare e dare significato a ciò che percepiamo dal mondo esterno. In questo caso i sensi, le modalità, sono il nostro sistema rappresentazionale della realtà, il nostro veicolo alla mappa del mondo.

Ciò significa che la realtà (esterna/territorio) e la nostra percezione della realtà (mappa/sistema rappresentazionale) non sono la stessa cosa. Ecco perché il presupposto “La mappa non è il territorio” è l’elemento base e fondamentale per la comprensione delle tecniche di PNL.

I sistemi rappresentazionali sono: visivo, uditivo, cenestesico, olfattivo e gustativo. Di solito, le persone hanno un sistema rappresentazionale dominante con cui vedono le cose, le percepiscono e le raccontano. Si può capire il sistema rappresentazionale dominante di una persona dal modo in cui parla, dal linguaggio che usa, dal lavoro che ha scelto, dai suoi hobbies.

Ne deriva che ognuno ha la propria, personale rappresentazione della realtà, mappata attraverso i sensi, i quali forniscono esperienze estremamente personali, non generalizzabili a priori dall'esterno. Infatti nessuno può dire con certezza di sentire, vedere, percepire le stesse identiche cose rispetto una qualsiasi cosa che riguarda la “realità” di un’altra persona, anche una realtà condivisa non si può dire con certezza che sia la stessa per due persone.

La comunicazione verbale e non verbale

Nel 1971, il ricercatore Albert Mehrabian, ha scoperto questa distinzione nella comunicazione tra verbale, paraverbale e non verbale, nei suoi studi ha estrappolato una regola generale, dove, in percentuali ha scoperto l’impatto che ha ogni classificazione della comunicazione nel corso di un dialogo diciamo standard.

Mehrabian, infatti, dice che la parte verbale ha un impatto basso nel trasferimento del messaggio, cioè circa del 7%, mentre la parte paraverbale (tono, tempo, ritmo, volume) avrebbe un impatto del 38%.

La parte del messaggio che riguarda il non verbale, invece, ha un impatto del 55%.

La comunicazione verbale

Nella comunicazione verbale, le persone si esprimeranno attraverso predici, parole.

I predici si presenteranno sotto forma di verbi, avverbi e aggettivi nelle frasi che userà questa persona per descrivere la propria esperienza.

Per spiegarmi meglio farò alcuni esempi di predici usati per ogni sistema rappresentazionale (almeno i tre maggiormente usati: visivo, uditorio, cenestesico).

Nella comunicazione verbale, se viene usato il sistema rappresentazionale visivo, possiamo trovare parole tipo: Guardare, focalizzare, colore, indistinto, confuso, prospettiva, scena, ecc.

Alcune affermazioni tipiche di un visivo possono essere “ho visto come la pensi”, “non c’è ombra di dubbio”, “il mio punto di vista”, “l’ho capito a colpo d’occhio”, “mostrami le tue intenzioni”.

Alcune delle tipiche parole uditive sono: Accento, acustico, commentare, silenzio, parlantina, domanda, sussurrare, dialogo, dire, ecc.

Alcune espressioni tipiche di un uditivo sono “Non se ne parla nemmeno”, “sarò muto come un pesce”, “sulla stessa lunghezza d’onda”, “fare orecchio da mercante”, “siamo in sintonia”, “sono tutto orecchi”, “cosa ne dici?”, ecc.

Nel sistema rappresentazionale cenestesico troviamo parole come: Toccare, solido, caldo, freddo, ruvido, camminare, duro, equilibrio, delicato, pesante, spingere, stress, tagliente, tensione, toccare, vibrare, ecc.

Mentre nelle espressioni tipiche di un cenestesico si può trovare “Sono parole pesanti”, “la cosa non mi tocca”, “non afferro il concetto”, “ci metterei la mano sul fuoco”, “un osso duro”, “ha la pelle dura”, “c’era tensione nell’aria”, ecc.

La comunicazione non verbale

Nella comunicazione non verbale dobbiamo fare attenzione al linguaggio del corpo, il che comprende movimenti, postura, movimenti oculari, i quali vengono spesso trasmessi in maniera del tutto inconsapevole.

Il primo segnale non verbale che ci dirà qualcosa sui sistemi rappresentazionali che usa una certa persona è la postura, la respirazione, come tiene lo sguardo nell’ascolto e l’aspetto estetico.

Visivo

La persona visiva avrà una postura dritta, la respirazione nella zona alta del busto, nella conversazione tenderà a guardare negli occhi del suo interlocutore e tenderà a dare importanza all'aspetto estetico.

Avrà inoltre una gestualità descrittiva, mani che si muovono verso l'esterno.

Auditivo

La persona auditiva avrà una gestualità a tempo con le parole, respirazione regolare nella parte mediana del busto, le mani vicino al viso, alla bocca e alle orecchie, mentre parlano tendono a girare la testa tendendo l'orecchio al loro interlocutore (cosa che spesso può generare incomprensioni con le persone con altri sistemi rappresentazionali dominanti: immaginatevi un dialogo tra un visivo ed un auditivo) e la respirazione sarà più toracica.

Cenestesico

Il cenestesico ha le spalle rilassate, il respiro profondo e addominale, muoverà le mani dall'esterno verso il corpo e mentre parla, ama il contatto fisico.

Per ascoltare e dialogare, ha bisogno di connettersi con le proprie emozioni, quindi abbasserà lo sguardo, rivolgendolo al cuore.

Ha una gestualità lenta e predilige i contenuti piuttosto che all'aspetto esterno delle cose.

Un'altra caratteristica per individuare il sistema rappresentazionale dominante che riguarda il non verbale è il movimento degli occhi, i segnali di accesso oculari (movimenti degli occhi).

I segnali di accesso oculari

“I movimenti oculari che la gente compie quando pensa ed elabora le informazioni costituiscono un indice di notevole esattezza della specifica attività neurologica sensoriale”.

(R.Dilts, J.Grinder, R.Bandler, L.C.Bandler, J.DeLoizer – Programmazione Neurolinguistica)

Secondo gli studi degli inventori della PNL, esiste un legame tra movimento degli occhi e i sistemi rappresentazionali che si stanno usando in quel momento.

Nello specifico, i sistemi rappresentazionali che corrispondono ai movimenti oculari sono:

Occhi rivolti in alto a destra: sistema rappresentazionale visivo, immagini costruite, emisfero dominante.

Occhi rivolti in alto a sinistra: sistema rappresentazionale visivo, immagini ricordate e eidetiche, emisfero non dominante.

Occhi dritti non a fuoco: immaginazione.

Occhi rivolti a destra a livello: sistema rappresentazionale auditivo, esperienze auditive costruite, ascolto interno, si mette qualcosa in parole, emisfero dominante.

Occhi rivolti verso sinistra a livello: sistema rappresentazionale auditivo, esperienze auditive rammemorate, emisfero non dominante.

Occhi rivolti in basso a destra: sistema rappresentazionale cenestesico, sensazioni corporee.

Occhi rivolti in basso a sinistra: sistema rappresentazionale auditivo, dialogo interno, si parla a se stessi.

La comunicazione paraverbale

Quando parliamo di comunicazione paraverbale si intende, il tono, il ritmo e il volume della voce. Fare attenzione a questi particolari ci permetterà di riconoscere il sistema rappresentazionale dominante di una persona.

Visivo

Improvvisi scoppi di parole in tono alto e chiaro, nasale e sforzato, eloquio rapido.

Uditivo

Tono chiaro, né alto né basso, uniforme, melodico, ritmico, le parole sono bene enunciate.

Cenestesico

Tonalità bassa e profonda, ritmo lento e con lunghe pause, eloquio lento e morbido.

Qualcuno può rimanere sorpreso dall'importanza che hanno alcuni segnali d'accesso, infatti, normalmente, si pensa che la parola (comunicazione verbale) sia l'aspetto più fondamentale per la comunicazione in generale, senza pensare che senza il tono di voce, l'espressione del viso e i movimenti del corpo le parole sarebbero assolutamente fredde e quasi prive di significato.

Convinzioni

Nel corso delle sedute con i miei clienti, mi sono accorto di un filo comune che lega ogni tipo di disturbo e ogni cliente l'uno all'altro. Una maniera in cui l'inconscio si giustifica per i blocchi, i paletti, i muri, le generalizzazioni che crea; un modo con il quale l'inconscio si giustifica, non solo per le difficoltà che si crea da solo, ma anche per le cose che aiutano, le cose “giuste”, quelle potenzianti. E' il modo in cui l'inconscio spiega il “perché” delle cose che crea e nel quale si riconosce...sto parlando delle **convinzioni**.

In sostanza, le convinzioni, sono una potente forza che agisce sul nostro comportamento. Se qualcuno crede veramente di essere in grado di fare qualcosa, certamente la farà (convinzione potenziante), se crede che una cosa sia impossibile, non ci riuscirà nonostante i suoi sforzi (convinzione limitante).

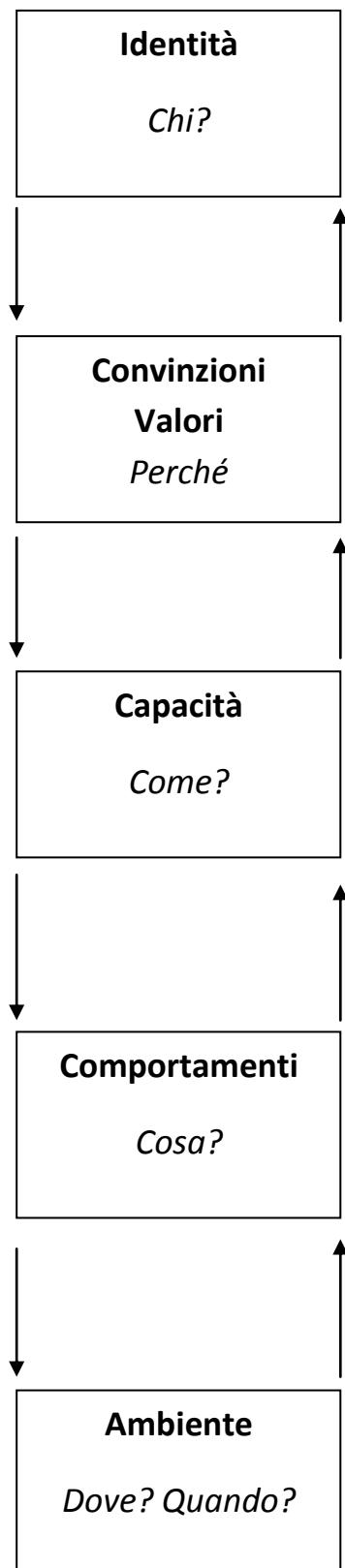
Le convinzioni su noi stessi e su ciò che è possibile nel mondo che ci circonda hanno un forte impatto sulla nostra efficacia quotidiana. Tutti noi abbiamo convinzioni che rappresentano delle risorse, ma abbiamo anche convinzioni che ci limitano.

Ultimamente si pensa che le convinzioni agiscano anche sul nostro stato di salute, sistema immunitario ecc. Infatti, anche i professionisti, i medici, riconoscono che l'atteggiamento dei loro pazienti è il principale fattore per una guarigione.

Anche le convinzioni che gli altri hanno su di noi possono influenzarci positivamente o negativamente, basti pensare le cose che ci si sente ripetere da bambini, nel caso più sfortunato, un bambino può sentirsi ripetere da un genitore o entrambi, che non vale niente e se lo sente ripetere talmente tante volte che diventa per lui una realtà; a quel punto la sua convinzione come persona adulta sarà che non vale niente e, come spesso succede, non si ricorderà come mai ha quella determinata convinzione.

La PNL ha delle specifiche tecniche che permettono di lavorare nel livello delle convinzioni, grazie all'immenso lavoro di Robert Dilts. Dilts parte dal presupposto che il cervello è organizzato in livelli di elaborazione, ai quali corrispondono diversi livelli di pensiero:

I LIVELLI LOGICI



In una seduta di counseling, per cambiare dei comportamenti, è sempre bene fare una “scansione” di questi livelli, anche se la cosa non è, in realtà, evitabile; il motivo è che di solito, quando un cliente si presenta per un comportamento che lo limita, di solito questo comportamento è supportato da una convinzione che giustifica l’esistenza.

Quindi per cambiare i comportamenti è praticamente d’obbligo agire sulle convinzioni e valori, una volta agito sulle convinzioni anche il comportamento non avrà più ragione di esistere e per “effetto domino” diventerà potenziante anziché limitante.

Nel suo libro “cambiare le convinzioni con la PNL – i livelli di pensiero” Robert Dilts fa l’esempio di un bambino a scuola e l’effetto che avranno le frasi dette dalla maestra a seconda del livello in cui saranno espresse e su cui agiranno:

“...prendiamo un bambino che non ha svolto bene un test. L’insegnante potrebbe dire: - Non è assolutamente colpa tua. O c’era rumore nella stanza, o qualcosa nell’ambiente ha interferito con la tua prestazione durante l’esame -.

*In altre parole, il problema è nell'**ambiente** e non ha niente a che vedere con te come persona. Naturalmente, questo è l'aspetto che ha un impatto minore sullo studente.*

*L'insegnante potrebbe dire, sottolineando uno specifico **comportamento**:*

- Ti sei impegnato poco in questo test -. Il che pone la responsabilità sullo studente.

*A livello di **capacità**, l'insegnante potrebbe dire: - Non sei molto bravo in questo tipo di prove; le tue capacità in matematica (o qualsiasi altra materia) non sono molto sviluppate -. Questa affermazioni ha delle implicazioni molto più significative.*

*A livello dei **valori**, l'insegnante potrebbe dire: - Su non è poi così importante. Quello che conta è che impari divertendoti -. L'insegnante sta consolidando la convinzione che non è importante un bel voto, bensì imparare divertendosi. Siamo saltati così al livello delle convinzioni. Qui si oltrepassa la sfera della singola materia, per giungere al processo di apprendimento.*

*A livello dell'**identità**, l'insegnante può dire: - Sei un pessimo studente! – oppure – Sei una persona con difficoltà di apprendimento – oppure – Non sei un matematico -. Sono affermazioni che toccano l'intero essere del bambino.*

Il livello dell'identità è diverso dal livello delle capacità. Credere di non poter eccellere in una particolare materia è diverso dal convincersi che si è stupidi.

Questi esempi cominciano a dimostrare l'impatto dei diversi livelli.

C'è una differenza enorme tra uno che dice:- non riesco a controllarmi quando bevo – e un altro che afferma – sono un alcolista e lo sarò sempre-.

Se attribuiamo una qualsiasi caratteristica alla nostra identità, essa inizierà ad esercitare una profondissima influenza su di noi”.

Le convinzioni, visto che si trovano ad un livello diverso rispetto i comportamenti o le capacità, non cambiano seguendo le loro stesse regole.

Quando si ha davanti una convinzione limitante, per esempio, prove ambientali e/o comportamentali non riusciranno a cambiarla, perché una convinzione non riguarda la realtà. Le convinzioni prendono il posto della conoscenza della realtà. Riguardano cose che nessuno può conoscere.

Quando si hanno davanti persone con convinzioni limitanti, non riuscirete a cambiarle discutendo con loro. Succede spesso di trovarsi davanti una persona e che ci si renda conto che la pensa in modo “sbagliato”, e molto spesso si cerca di fargli cambiare idea attraverso la discussione con prove che avvalorano la nostra tesi; però ci accorgiamo che, nonostante le

nostre argomentazioni siano più che convincenti, la persona non arretra di un centimetro rispetto a quello che pensava prima.

“Quindi le convinzioni funzionano ad un livello diverso rispetto alla realtà ambientale e comportamentale e non cambiano tramite gli stessi processi”.

(Robert Dilts – Cambiare le convinzioni con la PNL)

Si potrebbe parlare a lungo sulle convinzioni, anche perché attraversano campi estremamente delicati quanto interessanti; uno su tutti (per quanto mi riguarda) è l'effetto “placebo”, al quale si attribuisce l'efficacia solo grazie alle convinzioni che riguardano la guarigione in sé.

Per concludere questo argomento, mi limiterò a citare una frase di Robert Dilts.

“Se qualcuno crede di poter cambiare, cambierà”

(Robert Dilts – Cambiare le convinzioni con la PNL)

PNL e ipnosi

Il titolo esatto per questo capitolo dovrebbe essere “PNL e ipnosi Ericksoniana”, in quanto Bandler e Grinder hanno estratto un modello ipnotico studiando il genio di Milton Erickson.

A quanto pare, neanche Erickson sapeva esattamente cosa facesse (leggenda non del tutto esatta), o meglio, cosa fosse che lo distingueva dagli altri ipnotisti, che lo metteva nella posizione di genio. Detto così può sembrare che Erickson fosse totalmente ignaro di quello che stava facendo, in realtà lui era un ricercatore, solo che quello che faceva la differenza lo aveva di suo, quindi molto spontaneamente lui otteneva risultati strabilianti.

Bandler e Grinder si misero a studiare proprio questi aspetti per lui naturali e fecero il “loro” modello ipnotico ricalcando proprio quello che faceva Erickson senza tralasciare niente. Quindi, rapport, metafore, empatia, il tono di voce (non più monotono), frasi generalizzate e spesso lasciate a metà volutamente, ecc. Nasce così quello che verrà chiamato il “Milton Model”.

Rapport e Ricalco

La “tecnica” fondamentale per una buona riuscita dell’ipnosi è il rapporto. Il rapporto è proprio una di quelle cose a cui Erickson dava maggiormente importanza. E’ la prima cosa su cui bisogna concentrarsi e che risulta di fondamentale importanza per il buon esito della terapia stessa.

Il rapporto non è altro che l’entrare in sintonia con chi abbiamo davanti.

In pratica ci si adopera per vivere, capire l’esperienza interna di chi abbiamo davanti; si entra piano piano a capire e condividere la mappa del mondo del cliente.

Tutto fa rapporto: come ci si muove, come si parla, come si ascolta e perfino l’arredamento dello studio stesso può creare rapporto.

Questo passaggio è realmente fondamentale per poter condurre un cliente verso un obiettivo, solo dopo aver instaurato il rapporto e aver accompagnato la persona, la si potrà condurre verso una via alternativa, solo così la persona sarà disposta a seguirci.

Quando le persone sono in uno stato di rapporto è più facile far sì che rispondano positivamente a noi e a quello che gli proponiamo.

Il ricalco non è altro che l'entrare nel modello del mondo del cliente muovendosi ed esprimendosi come lui.

Oltre al tono di voce, la postura, ecc; ricalcare i sistemi rappresentazionali, ha un ruolo fondamentale.

Per esempio, osservando bene la persona che si ha davanti, se ci si accorge che si esprime con un sistema rappresentazionale dominante di tipo visivo, inizierò ad esprimermi in termini visivi. La persona sarà più ben disposta all'ascolto, perché mi sto esprimendo (e muovendo, interagendo) come farebbe lei, sto rispecchiando il suo modo di rapportarsi, in pratica, come ho già detto, vado verso il suo modello del mondo.

Inoltre il ricalco non si usa solo nel rapporto, ma anche nell'induzione della trance. Ricalcando il respiro del cliente, infatti, ci si accorge da subito di quanto efficace sia questa tecnica. Parlare al ritmo del suo respiro infatti crea un legame tra ipnotista e cliente, legame che risulta fondamentale per far sì che si fidi totalmente dell'ipnotista e che quindi si lasci scivolare in trance perché non ha nulla da temere. A questo punto ci saremo aperti la strada per la guida.

Una volta instaurato questo legame di fiducia infatti, si può “guidare” il cliente dove vogliamo noi. Qui sono necessari alcuni accorgimenti nella comunicazione da parte nostra, infatti non basterà dire “adesso ti senti

rilassato”, infatti, se quello che diciamo non corrisponde con l’esperienza interna del cliente, si rischierà di perdere fiducia e quindi rapporto.

Nella trance con la PNL, infatti, troviamo i **termini di transizione** e gli **operatori modali di possibilità**.

I termini di transizione non sono altro che termini che servono per mettere in relazione stati e momenti altrimenti non in relazione tra di loro. Sono termini tipo “e”, “via via che”, “e mentre” che mettono in relazione le cose tra di loro. Se noi diciamo: “sei seduto sulla sedia, ti senti rilassato, senti i rumori provenienti dall’altra stanza”, risultano frasi non naturali e poco scorrevoli, ma noi volgiamo che le cose in una trance siano il più dolce e scorrevole possibili.

Utilizzando i termini di transizione nella stessa frase di prima diventa: “**e mentre** sei seduto sulla sedia, **potresti** sentirti più rilassato **e** ti accorgi di sentire i rumori provenienti dall’altra stanza”. Così è molto più scorrevole e sembra quasi che le cose dette abbiano una relazione tra di loro anche se non è per forza così.

Nella frase sopra, tra i termini di transizione, troviamo la parola “potresti”; questo si chiama **operatore modale di possibilità**. Infatti dire “potresti sentirti più rilassato” è molto diverso dal dire “sei rilassato”, perché ci mette in condizioni di non sbagliare mai, praticamente è come dire “potresti, ma anche no”; in questo modo, se il cliente non si sente

ancora rilassato, non si porrà il problema di non riuscire e perdere di conseguenza il rapporto. Gli operatori modali di probabilità si usano soprattutto per le suggestioni non visivamente verificabili, come rilassamento, felicità e tutte quelle cose che riguardano l'esperienza interna del cliente.

Quella che ho appena illustrato a grandi linee, è una induzione di trance usando gli accorgimenti proposti da Bandler e Grinder, l'ipnosi con la PNL seguendo il modello di Milton Erickson.

Per concludere propongo un caso di una persona seguita da me, una cliente senza problemi particolari, ma essendo stata la mia prima cliente si può notare la mia evoluzione come Counselor Olistico Costruttivista. Infatti si nota come ogni volta che approfondivo lo studio delle tecniche cambiava anche il mio approccio con lei e le tematiche proposte nelle sedute.

Prima esperienza di counseling con M.

1° incontro

Rapport e individuazione del sistema rappresentazionale dominante

M. è una ragazza universitaria di 21/22 anni. Si presenta da me per un problema che riguarda un esame che deve dare. Come prima cosa mi dice che in questo esame è stata bocciata una volta, come conseguenza, adesso, dopo aver studiato tanto, quando arriva all'università per dare l'esame, si blocca e torna a casa senza darlo.

Come prima cosa faccio una negoziazione tra le parti, perché mi sembra che le parti in causa siano due e che interferiscano infastidendosi a vicenda. In un primo momento, la cliente, presenta qualche difficoltà nel lasciarsi andare per dialogare con le parti, fa fatica ad entrare dentro di sé, il linguaggio non verbale mi dice che ha resistenze nel lasciarsi andare, fa fatica ad immaginarsi (me lo dice verbalmente) le cose e scherza molto mentre ha gli occhi chiusi, il linguaggio è veloce, dopo un po' si lascia andare e inizia la negoziazione.

Tento la via difficile e provo ad affrontare la cosa senza l'ausilio della trance (non mi sento sicuro e, visto che l'insicurezza la potrebbe percepire

anche la cliente, decido, per il buon esito della cosa, di non fare nessuna trance).

Inizialmente fa un po' fatica a capire quello che le chiedo, in effetti "vai dalla parte che interferisce e chiedile cosa vuole" non è una frase che ci si aspetta se non si è già al corrente delle più parti delle quali siamo composti. Poi le spiego che siamo fatti in più parti interne e che queste parti interne si attivano nel momento giusto per fare la cosa che serve in quel momento, il problema, aggiungo, è quando una parte si attiva quando già un'altra parte è attivata, in quel modo interferisce con il lavoro dell'altra che non funziona come dovrebbe.

A quel punto capisce, e riesce, in effetti a dialogare con la parte che interferisce, riuscendo a farsi dire dalla parte, che la sua funzione è proteggerla dagli errori e impedirle di fare azioni che la danneggerebbero, abbiamo trovato quindi la funzione positiva della parte interferente.

La sinestesia dell'evento limitante è di tipo $A_d^i \rightarrow C^-$, infatti la parte si presenta come una VOCE interna che la sminuisce dicendole che non sarà in grado di affrontare la cosa che sta per affrontare e di tornarsene indietro (questo quando va a fare l'esame e lei ovviamente le da retta, ma la voce le si presenta anche quando si deve mettere a studiare specialmente negli esami difficili e importanti), la quale voce attiva una

brutta SENSAZIONE alla bocca dello stomaco, a quel punto non si sente in grado di continuare quello che stava facendo (questo vale per gli esami, per lo studio, invece, si sforza di studiare, facendo però almeno il triplo della fatica che fa di solito).

Una volta scoperto il modo in cui interferisce, decido che potrei sdrammatizzare la parte stessa. Le chiedo infatti le submodalità di questa voce: tono, velocità, maschile/femminile. Una volta stabilite le submodalità della voce provo ad invertirle, quindi se era un tono basso e austero, la faccio cambiare (direi con un po' di fatica) in un tono più squillante, allegro e scherzoso; se la velocità era lenta, la velocizzo; e così via finché la reazione cenestesica diventa diversa.

Quando mi rendo conto che la voce non le provoca più una reazione cenestesica negativa, procedo con la negoziazione.

Inizialmente noto ancora una certa fatica da parte sua nell'entrare dentro di sé e comunicare con le parti; successivamente invece riusciamo a far negoziare le due parti in maniera soddisfacente ed ecologica, resta solo un po' di timore che la parte si ripresenti, visto l'impatto cenestesico che aveva sulla persona.

A quel punto mi confida che, oltre alla parte disturbante (o a causa di quella), manca un po' di sicurezza in sé, rimane il timore di non riuscire. A quel punto, penso di provare una cosa veloce che sto provando anche con gli sportivi che sto seguendo in quel momento, cioè il “cerchio dell'eccellenza”.

Finiamo così la prima sessione e ci diamo appuntamento per due settimane più tardi, dove proveremo a fare il cerchio dell'eccellenza.

2° incontro

Cerchio dell'eccellenza

All'inizio della seduta mi accerto che la negoziazione della volta prima abbia avuto effetto e subito mi dice che quella parte interferisce meno ma interferisce, a quel punto credo sia tutto normale, scambiando quella voce per “prudenza”.

Al che decido che si possa passare al cerchio dell'eccellenza, il cerchio dell'eccellenza sembra funzionare e non faccio molti test di entrata-uscita dal cerchio per testarne l'efficacia. Le dico di provarlo più volte possibile per aumentarne la potenza, per il fatto che è una tecnica generativa.

In quei giorni mi ha contattato per telefono dicendomi che prima di mettersi a studiare, di fronte alla stanza dove studia (posto dove di solito non era “sicura”), apriva il cerchio e provava la sicurezza che le serviva, così riusciva a studiare molto meglio che le altre volte, anche se la vicina c’era ancora, non insistente e meno austera, ma c’era. Anche nell’esame stesso (cosa che prima la terrorizzava) aveva aperto il cerchio e in effetti era andato molto bene, sfoderando una sicurezza che non si aspettava.

3° incontro

Organizzazione delle pause

Il terzo incontro avviene dopo un po’ di tempo per vari motivi ed impegni reciproci.

M. mi dice che adesso non ha esami troppo difficili e che studia costantemente. Il “problema” che esce parlando è che si rende conto che avrebbe bisogno di prendersi più pause, ma per un senso del dovere non le prende o ne prende poche e il risultato è che anche lo studio ne risente.

Il terzo incontro, sostanzialmente è stato usato per vedere come M. si organizza il tempo libero, qual è la strategia, come fa a sapere quando è il

momento di prendersi un po' di tempo e perché non se lo prende, cosa lo impedisce.

A quanto pare M. "opera" questa strategia in modo auditivo ($C^i \rightarrow A_d^{i_d}$ $\rightarrow C^- \rightarrow LOOP$), bisogna trovare un'altra strada in fase di "operazione" per far sì che il secondo test non sia negativo ma positivo, quindi provo a farla operare in modo visivo cioè:

bisogno di staccare → vedere se stessa in un momento rilassato → sensazione positiva su quello che ha appena visto → azione/prendersi una pausa ($C^i \rightarrow V_{c/r}^i \rightarrow C^{i+} \rightarrow EXIT$).

Da quel momento, M., riuscirà a prendersi più pause, anche se mi confessa di fare comunque fatica. C'è qualcosa che interferisce con la sua strategia, probabilmente la negoziazione non era andata così bene come pensavo.

4° incontro

Allergia

Lo studio, per M., è un argomento centrale, parla di poche altre cose, ma quasi solo ed esclusivamente di quello ed in maniera negativa, in realtà scopro una strategia, ovvero, quando si sente insicura si vede nel futuro in maniera negativa e questo la fa stare male ($C^- \rightarrow V_c^i \rightarrow C^- \rightarrow LOOP$).

In realtà non abbiamo ancora lavorato seriamente su questa strategia, semplicemente le ho fatto prendere coscienza che lei guarda al futuro solamente quando è insicura, solo quando ha uno stimolo negativo, e che poteva anche farlo quando gli stimoli erano positivi (C^+) in maniera da avere anche visioni belle (V_c^i) del futuro e stare bene (C^+)! In realtà somiglia molto ad una ristrutturazione del contesto, quindi qualcosa si è fatto, anche perché quando le ho detto questa cosa ho notato un cambiamento radicale nel suo non verbale, il viso si è rilassato di colpo, il tono della voce non era più lamentoso ma “arzillo”, in quel momento è come se avesse avuto un insight.

A quel punto, pensando alle cose positive ed elencandone qualcuna, ho notato che ha avuto una reazione quando ho nominato un ipotetico ragazzo (cosa di cui lei non parla mai a nessuno, argomento che tralascia e sottovaluta). Anche li ho notato che se guarda al futuro con questa persona lo fa in modo negativo (anche perché la relazione è a distanza); la

cosa interessante è che ho la netta sensazione che l'interferenza, la cosa che da fastidio e che la fa pensare in negativo, sia la stessa che interferisce anche con lo studio, hanno la stessa modalità auditiva di sminuire le cose, rivaluto tra me e me una negoziazione prendendo una via diversa da quella prima.

Nel corso della seduta esce che ultimamente ha un fastidio di tipo allergico alla polvere, io quindi le propongo se è disposta a provare una tecnica per liberarsi di questa allergia. Io sono molto eccitato al riguardo perché questa è la mia prima tecnica per le allergie (ovviamente non paleso tale eccitazione, tantomeno il fatto che fosse la prima volta).

Per essere sicuro di non avere interferenze con la parte consci di M. (parte sempre molto attiva) la mando in trance, parto con la classica induzione, per poi farla scendere per 10 gradini nella “stanza di sotto”, nella quale c’è un acquario con tante bolle, ogni bolla che scoppia è un pensiero che se ne va. A me non serviva una trance particolarmente profonda, mi serviva solo che la parte consci si “staccasse” per un attimo.

Dopo la stanza con l’acquario, senza scendere ulteriormente, le faccio passare una porta, oltre la quale si ritrova in una grande stanza di plexiglass (comunque, ad ogni porta, nel momento di aprirla, le faccio

sentire il freddo dell'ottone della maniglia e le faccio vedere il movimento della stessa mentre apre la porta). In questa stanza di plexiglass c'è una sedia e ovviamente riesce a vedere tutto quello che c'è fuori.

Fuori dalla sua stanza protetta vede che c'è un sacco di polvere (vedo dal non verbale che ha una reazione alla visione della polvere), poi le faccio vedere un'altra se stessa che arriva e non fa caso alla polvere, anzi, si siede in una panchina che c'è lì e si mette a leggere, visto che comunque è una bella giornata. A questo punto faccio uscire il suo spirito dal corpo nella stanza per uscire da essa, uso il suo spirito perché niente può intaccare questa entità. Quindi lo faccio uscire e dopo un po' di osservazione lo faccio entrare dentro alla sé stessa che legge, per sentire come si sente, come fa a non avere una reazione allergica, ma, ancora meglio, come fa a stare bene.

Una volta assicuratomi che, sinceramente e congruamente, il suo spirito abbia fatto l'esperienza interna di non allergia, faccio ritornare lo spirito nel corpo che nel frattempo aspettava nella stanza di plexiglass, quindi si alza dalla sedia ed esce ad incontrare l'altra sé stessa, le si siede accanto, ma, visto che comunque sono la stessa persona, ad un certo punto si fondono e lei entra nella nuova esperienza di benessere, sentita a 360°.

A questo punto si ritrova più completa e con questo senso di completezza si alza dalla panchina, va verso la stanza di plexiglass, entra dentro, va

verso la porta, gira la maniglia, apre la porta, si ritrova dentro la stanza con l'acquario, sale i dieci gradini e la faccio uscire dalla trance.

5° incontro

2^a negoziazione con trance

Come dicevo, nell'incontro dove abbiamo fatto il trattamento per l'allergia in trance, mi ero accorto che una parte che pensavo avesse preso un accordo di non interferire più con altre parti, in realtà interferisce con più parti, forse ho tralasciato questo fatto la prima volta, credendo che interferisse con una sola parte, il risultato è stato che era ancora lì.

Iniziamo parlando di performance e della paura che le fa un esame che dovrà dare da lì ad una settimana; parlando di questo esce palesemente il riferimento a questa parte ed è solo in quel momento che decido di affrontarla in maniera ipnotica, visto che questa parte è ponderata anche coscientemente e la parte cosciente in M. è molto attiva...meglio mettere in stand by il cosciente e lavorare con l'inconscio.

Le faccio un'induzione classica con il 5 4 3 2 1, le faccio scendere la scala per arrivare nella stanza dell'acquario dove di solito, dopo aver fatto scoppiare le bollicine, il suo non-verbale mi dice che la parte cosciente è molto meno presente, anche se a tratti la intravedo ancora. A questo

punto rimaniamo dentro alla stanza e le dico che c'è qualcun altro con lei, la parte che interferisce con le altre e la faccio interagire con lei.

La prima cosa che mi dice mi fa capire il motivo per cui interferiva con più di una parte, infatti, una volta chiesto qual è la funzione positiva che ha per lei, la parte risponde che non lo sa, praticamente se ne va in giro interferendo a caso perché non sa (non ricordava) il suo posto quale sia.

Prima di continuare la negoziazione devo assegnare un compito a questa parte, così sarà più predisposta a non interferire con le altre. Mi sono ricordato che nel libro "La Ristrutturazione", affrontavano un caso come questo facendo a questo punto una ristrutturazione complessa in sei fasi, però questa parte mi da l'idea di essersi dimenticata cosa deve fare, la ristrutturazione complessa in sei fasi, se non ricordo male, in questo punto si usava se mancava la parte.

Quindi ricordandomi che sto agendo ad un livello inconscio, uso metafore sul fatto di ricordarsi le cose e metafore sull'importanza, per una persona che lavora, di avere un ruolo in modo che tutto sia al suo posto. Dopodiché, una volta visto che questa parte era d'accordo a ritrovare un suo posto, provo a dire io una probabile sua funzione, dicendole di essere sincera e dirmi se non si trovava in quello che dicevo. Ho azzardato a dire io quale funzione potesse avere, perché mi aveva dato l'impressione fin

dall'inizio che fosse quella giusta; in realtà non ho fatto altro che dire le cose che faceva in negativo, dando un'accezione positiva a quelle cose, tipo se la parte interferiva insistendo in maniera auditiva che non ce l'avrebbe fatta a superare qualcosa (intervento negativo e limitante), io l'ho trasformato in positivo dicendo che una delle funzioni della parte poteva essere proteggere M. dai fallimenti e dall'essere troppo sicura di sé o spavalda, farle prendere delle pause per proteggerla dal sovraccarico.

La parte ha accettato il compito che le abbiamo dato e me ne sono assicurato facendo molta attenzione a tutti i segnali non-verbali; a quel punto le ho detto di aspettare perché andavamo a trovare l'altra parte, quella dello studio; una volta trovata anche questa parte e assicuratomi che anche lei a volte interferiva quando era ora di staccare e non lo faceva per eccesso di zelo, le chiedo se è disposta anche lei a raggiungere un accordo con l'altra parte.

A questo punto entrambe le parti vogliono prendere un accordo. L'accordo è semplice, devono entrambe rispettare il rispettivo campo d'azione; si sono strette la mano. Fatto questo faccio la verifica ecologica e faccio chiedere a M. dentro di sé se qualche altra parte era coinvolta con queste due o se qualche altra parte non andava bene l'accordo preso. Non abbiamo ottenuto risposta, quindi le due parti si sono salutate rispettosamente e sono tornate ai loro reciproci compiti.

Finita la negoziazione ho fatto tornare indietro M., trovandola molto sollevata, tra pochi giorni avrà l'esame poi ci rivedremo e mi dirà cos'è successo.

6° Incontro

Prova di timeline

Le premesse per questo incontro erano che la parte si era fatta rivedere come prima, questo me lo aveva detto con un sms due giorni prima della seduta. Il giorno della seduta, in realtà, mi dice delle cose che mi fanno capire tutt'altro. Appena la vedo mi informa che l'esame non l'ha dato, perché il professore, un giorno prima dell'esame, ha avvertito tutti che se l'esame non fosse andato bene non ci sarebbe stato modo di recuperarlo e poi informa che chi non lo avesse fatto quel giorno avrebbe potuto farlo dieci giorni dopo.

A quel punto lei ha deciso di prendersi ancora dieci giorni per studiare per essere sicura di non fallire. Sulla base di quest'evento M. ha dedotto che la parte avesse interferito ancora una volta, però dice che non l'ha più sentita a parte quella volta, neanche quando studia (momento in cui si fa sentire auditivamente sminuendo il lavoro di M.). Inizialmente ero portato a pensare che avesse ragione, che magari avrei dovuto prendere la cosa

con un altro metodo, da un altro punto di vista, però quello che mi ha detto dopo mi ha fatto ricredere e penso invece che la negoziazione abbia funzionato alla grande; infatti la parte non si fa sentire affatto tranne nel momento in cui deve proteggerla da un potenziale (anche se in percentuale minima) fallimento, d'altronde rimandare di dieci giorni è un compromesso accettabile e non catalogabile come "fastidio". Questi particolari, come dicevo, mi hanno fatto pensare che la negoziazione sia andata bene; riesco solo a pensare che sia M. che si deve abituare a tutto questo, era troppo abituata all'interferenza di questa parte.

Quando parla, infatti, è palese la divisione tra parte inconscia e parte cerebrale, infatti la parte non cerebrale, quando chiedo se si rende conto che ha funzionato dice di sì, congruamente con il non verbale; subito dopo escono i "però", li è la parte cerebrale che ha bisogno di prove, perfino il tono di voce e il ritmo cambiano. Devo pensare come fare per abituarla a questo cambiamento, forse ho saltato qualche passaggio o forse è questione di tempo.

Questo fatto della netta differenza tra cerebrale e non, mi fa venire in mente che anche sentimentalmente attua lo stesso meccanismo: quando la sua parte sentimentale dice che il ragazzo le manca (con voce dolce e ritmo lento), subito dopo si attiva l'altra parte che sminuisce il fatto e quasi si vergogna dei sentimenti che prova (con voce squillante e ritmo veloce). La informo di questo fatto e le faccio presente che queste cose

sono possibili grazie alle nostre convinzioni sulle cose; le spiego un po' cosa sono e cosa fanno le convinzioni e le dico che la prossima volta proveremo ad affrontare queste convinzioni, che lei identifica come limitanti, con la timeline.

Nella timeline l'ho fatta tornare indietro all'ultima volta che si è vista con questo ragazzo, per due motivi: il primo è che doveva rendersi conto anche cerebralmente del sentimento che prova verso quella persona, poi per abituarla alla timeline stessa. Inizialmente vedeva che non era del tutto felice, poi è uscito che il giorno che stava vivendo era quello prima della loro partenza, dopodiché non si sarebbero più visti. Quindi l'ho fatta tornare qualche giorno indietro e il suo non-verbale è cambiato radicalmente.

L'ho fatta associare totalmente all'esperienza per sentire bene la sensazione che si prova a stare bene con una persona che ti piace (la sensazione che mi interessava sperimentasse in realtà era lo stare bene in sé). Una volta che era dentro alla sensazione l'ho fatta tornare piano piano verso il presente, dicendole che, se avesse trovato qualche punto nel tragitto dove c'era bisogno di quell'energia, di lasciarla lì, come un copia-incolla, senza privarsene, per poi tornare al presente, alla velocità che riteneva utile lei, con quell'esperienza di benessere.

All'inizio, tornando verso il presente, è subentrata la parte cerebrale che non capiva, quindi l'ho fatta tornare indietro dicendole che non doveva capire ma sentire, in quel momento è cambiato un'altra volta il suo non-verbale allora l'ho fatta tornare nel presente con le stesse indicazioni di prima. Questa volta è andata bene e una volta arrivata nel presente continua a sentire la bella sensazione, anche fuori dalla timeline.

7° incontro

Rivelazione di convinzioni limitanti

Questa seduta è avvenuta dopo un importante esame, da subito mi ha fatto capire che aveva scoperto qualcosa di sé in questo evento, abbiamo quindi cominciato a parlare.

Mi dice che si sentiva molto preparata, aveva studiato tanto e gli argomenti che doveva trattare li sapeva praticamente a memoria.

Quello che però l'ha lasciata sorpresa e perplessa è stata l'esposizione di questi argomenti una volta davanti al professore. Infatti è molto sorpresa del fatto che esponeva i concetti senza alcuna sicurezza e che questo è stato percepito anche dal professore il quale le ha detto che si vedeva che le cose le sapeva quasi perfettamente, ma che l'esposizione, fondamentale per la facoltà in cui si trova, non era affatto convincente.

Parliamo quindi di questo fatto; in effetti mi sembrava che dietro questa incongruenza si potesse celare una convinzione limitante e dopo una sua esposizione dell'accaduto si è arrivati ad un punto che a me sembra molto un suo vicolo cieco.

Inizialmente mi dice che a lei non piace essere messa alla prova, altre volte le è successo e questa ha tutta l'aria di essere una convinzione ma non mi convince, mi sembra tanto una falsa pista e quindi continuo ad indagare.

Il colloquio va avanti ancora per qualche decina di minuti nei quali ho sempre l'impressione che quello che c'è dietro debba ancora venire fuori. Mi dice che non regge alla pressione e alte cose del genere, finché ad un certo punto, velocemente, incastrato dentro ad una valanga di parole espresse velocemente e con tono squillante esce con un filo di voce, diversa e incongrua con tutto il resto un "mi sento inadeguata".

A questo punto mi sento soddisfatto perché ho la netta sensazione che si tratti del suo vicolo cieco, infatti lei neanche si ricordava di averlo detto, il suo inconscio si era espresso per lei ed io avevo colto.

Nella prossima seduta faremo una time-line per risalire verso la prima volta in cui si è sentita inadeguata, per provare a portare le risorse che serviranno per il cambiamento.

Le sedute di Counseling Olistico Costruttivista con M. sono ancora in corso e credo di riuscire ad ottenere un cambiamento entro le 10 sedute. Nel frattempo ho anche altri clienti, nello specifico una squadra di agonisti di tennis, con i quali uso tecniche di PNL per lo sport (tecniche usate anche con i clienti nella relazione d'aiuto); due clienti nel mio studio di Bologna e due clienti a Napoli.

L'unica cosa che mi fa pesare questa spola continua tra Napoli e Bologna è il fatto di allontanarmi da mia moglie e mio figlio; professionalmente però non mi pesa affatto, perché dal mio punto di vista sto facendo la cosa più bella al mondo; una professione che mi appassiona e mi diverte, è quello che volevo fare da sempre, è la mia passione, il mio gioco, è la mia trasformazione dinamica.

INDICE

Prefazione

Introduzione

IL COUNSELOR

Chi è il counselor

Cosa non può fare il Counselor

In quali contesti opera il Counselor

Un po' di storia

L'OPERATORE OLISTICO

Cos'è l'Olisto

Chi è l'Operatore Olistico

Le competenze di un Operatore Olistico

Cosa non può fare un Operatore Olistico

Il Paradigma Olistico

VERSO L'UNIONE

L'unione fa la forza

Non Solo Mente! Il Lato Umanistico del Counseling

Lavorare Sulla Parte Sana

Le Potenzialità dell'Uomo

IL COUNSELOR OLISTICO

Obiettivo Relazione d'Aiuto

La Seduta di Counseling Olistico

Conclusione, fino a questo punto...

...e ad un certo punto, tutto si evolve

COSTRUTTIVISMO

IPNOSI ERICKSONIANA

LA PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA

La mappa non è il territorio

I sistemi rappresentazionali

La comunicazione verbale e non verbale

CONVINZIONI

PNL E IPNOSI

PRIMA ESPERIENZA DI COUNSELING CON M.

INDICE

Sitografia

Bibliografia

Sitografia

www.counselingitalia.it

Bibliografia

Rollo May – L’arte del Counseling

Richard Bandler; John Grinder – Ipnosi e trasformazione

Attilio Scarponi; Adriano Bilardi – Dispense di PNL