



Corso professionale di **Counseling Olistico**

SHIATSU E COUNSELING OLISTICO BENESSERE E CAMBIAMENTO

Tesi di **Donatella Petrocchi**

N. Registro Scuola: FORM-159-OL

Relatore: Dott. Attilio Scarponi

Settembre 2017



Centro di Ricerca Erba Sacra

*Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline
orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

www.erasacra.com

INDICE

- INTRODUZIONE	pag. 1
- LA SCIENZA OLISTICA	pag. 3
- COS'E' L'OLISMO?	pag. 4
- ORIGINI DELLO SHIATSU	pag. 5
- LO SHIATSU	pag. 7
- COME FUNZIONA LO SHIATSU	pag. 8
- LE MANI LA NOSTRA EVOLUZIONE	pag. 9
- LA MAGIA DEL CONTATTO	pag. 10
- ANATOMIA ENERGETICA	pag. 12
- COUNSELING	pag. 14
- ORIGINI ED EVOLUZIONE DEL COUNSELING	pag. 14
- COS'E' IL COUNSELING	pag. 16
- COSA S'INTENDE PER EMPATIA E NEUTRALITA'	pag. 17
- COMPRENDERE DOVE SI TROVA IL CLIENTE CON IL LINGUAGGIO	pag. 19
- LA CORAZZA	pag. 25
- COSA HANNO IN COMUNE SHIATSU E COUNSELING	pag. 27
- LE 6 FASI DEL COLLOQUIO DI COUNSELING	pag. 29
- ESPERIENZE	pag. 34
- CONCLUSIONI	pag. 40
- RINGRAZIAMENTI	pag. 40
- BIBLIOGRAFIA	pag. 41

SHIATSU E COUNSELING OLISTICO

BENESSERE E CAMBIAMENTO



INTRODUZIONE

Il mio percorso nel mondo Olistico inizia nel 1999. Vidi una pubblicità di una scuola di Shiatsu poco distante da casa mia, decisi di iniziare il 1° anno tanto per conoscere questa disciplina, e magari qualche tecnica da usare, nei momenti di disagio. Iniziando il percorso mi resi conto che questo mondo che non definivo ancora , mi dava sempre più benessere e conoscenza. Percepivo il mio cambiamento giorno per giorno, confermato da persone che mi circondavano, volevo sapere sempre di più così riiniziai a studiare, completai i tre anni, e una volta qualificata, decisi di fare il 4° anno, “MAI THAI”, disarmonie della colonna e traumi articolari. Iniziai ad avere dei clienti, ben presto, mi resi conto che i benefici che lo shiatsu apportavano a queste persone, non era solo fisico, ma psicologici, emozionale, comunicativo. Pensai dunque, che lo shiatsu era uno strumento di aiuto nel cambiamento, un ponte d'unione tra cielo e terra.

Intrapresi una scuola di Counseling Gestaltico, ma sentivo che per quanto interessante, varia, potesse essere, mancava qualcosa, mancava l'integrazione alle discipline olistiche, cosa che percepivo come un bisogno. Un giorno leggendo la News Letter di Erba Sacra (nel frattempo avevo fatto due corsi on-line, Comunicazione Vibrazionale ed Aromaterapia) scopro l'esistenza del Counseling Olistico, così è iniziato un nuovo percorso, che si conclude con questo scritto. Ma la mia sete di sapere non si placava mai, ogni volta che credevo aver trovato le mie risposte si aprivano altri orizzonti da esplorare, ho approfondito i miei studi in floriterapia, aromaterapia, Ayurveda e molto altro.

Non è possibile in questo lavoro fare una descrizione dettagliata delle discipline, ci vorrebbe un approfondimento molto più ampio..

Cercherò di fare una presentazione dei modelli, avendo come riferimento le mie conoscenze nella cultura Olistica in particolare Shiatsu, Counseling Olistico, prendendo spunto da appunti e libri, e dagli insegnamenti dei miei Maestri/Docenti. Inizierò, parlando dell'olismo, poi dello Shiatsu, come "pratica terapeutica manuale", e le sue origini. Cenni sull'anatomia energetica umana, Parlerò del trattamento Shiatsu, osservandone i vari aspetti, fisiologici, energetici, psicologici, spirituali.

Poi Parlerò del Counseling come relazione d'aiuto, soffermandomi su alcuni aspetti comunicativi, esporrò uno dei modelli più efficaci, di studio ed interpretazione delle potenzialità umane : la PNL (Programmazione Neurolinguistica).

E per dare prova dell'efficacia di questa integrazione descriverò alcune mie esperienze d'operatore Olistico e modelli linguistici del Counseling, avendone già sperimentata l'efficacia nel mio percorso professionale.

LA SCIENZA OLISTICA

Prima di procedere è bene dare uno sguardo alla **scienza olistica**, **essa** è un paradigma scientifico che enfatizza lo studio dei sistemi complessi. Non è una disciplina scientifica in se stessa, ma definisce piuttosto un approccio filosofico in cui viene considerato il principio di emergenza nell'applicare il metodo scientifico, spesso utilizzando un metodo ampiamente interdisciplinare o multidisciplinare. Questo approccio è in contrasto con la tradizione puramente analitica, che si propone di interpretare i sistemi complessi dividendoli nelle loro componenti e studiandone separatamente le proprietà.

Alcuni sostenitori dell'olismo considerano la scienza ortodossa come scienza riduzionista ed il paradigma riduzionista come riduzionismo sfrenato. Questa definizione allude alla tendenza della scienza classica a procedere con un approccio modulare: a dividere, cioè, un sistema in parti più semplici da studiare. La convinzione dell'olismo è che può esistere una differenza qualitativa tra un sistema e la somma delle sue parti: la suddivisione in moduli può portare all'errore. L'approccio quindi si diversifica non tanto per l'oggetto dello studio, quanto per i metodi e le basi scelte per studiarlo.

Detto questo, i metodi olistici generalmente non sono in contrapposizione al metodo scientifico classico. In particolare nel caso in cui gli scienziati olistici provengano da un background scientifico standard, l'approccio olistico tende ad essere una sintesi dei due. Ad esempio, la psicologia della Gestalt nasce a partire dalla psicologia sperimentale classica.

COSE' L'OLISMO

La parola “*olos*” in greco vuol dire “tutto”, “intero” e quindi con il termine olistismo si intende quel principio secondo cui il tutto è più della somma delle parti di cui è composto: l'organismo può essere considerato solo nella sua totalità e non come somma di parti correlate tra loro.

Con olistismo ci si riferisce quindi ad una concezione unitaria della realtà, dell'essere umano e dell'esistenza secondo la quale ogni parte contiene gli elementi dell'intero di cui è partecipe e solo in questo modo si può arrivare alla comprensione. La teoria dell'olismo fu proposta negli anni venti in contrapposizione al Meccanicismo e si applica a diverse concezioni e discipline: c'è l'*olismo ontologico*, l'*olismo semantico*, quello *antropologico*, *psicologico*, *religioso*, *filosofico* e l'olismo che si applica in *medicina*.

Nel campo del benessere l'olismo è molto considerato e concepisce l'essere umano come una totalità di mente, corpo ed anima che devono essere compresi nella loro integrità per il raggiungimento dell'equilibrio. Si considerano tutti i sensi, tutte le emozioni, tutti gli aspetti di una persona e della sua esistenza: l'ambiente, l'alimentazione, il corpo e l'equilibrio psicologico sono ritenuti tutti essenziali per il benessere psico-fisico dell'uomo. Occorre quindi rispondere alle necessità fisiche, psicologiche ed emotive delle persone all'interno del loro sistema (famiglia, ambiente e cultura) per poterle curare e guarire, in quanto tutto è collegato ed interdipendente. Le discipline olistiche si basano sull'integrazione di varie metodologie per poter considerare mente, corpo ed anima nella loro totalità ed interconnessione al fine di ottenere l'equilibrio e il benessere psico-fisico della persona. Quali sono? Possono considerarsi discipline olistiche il *massaggio occidentale*, *massaggio olistico*, lo *shiatsu*, la *riflessologia*, la *naturopatia*, l'*agopuntura*, *massaggio ayurvedico*, l'*osteopatia*, la meditazione il rilassamento, la *fitoterapia*, l'*aromaterapia*, il *reiki*, la *cromoterapia*. Varie discipline ultimamente molto di moda e sempre più frequentate con fiducia nella loro riuscita. Nella medicina olistica si parte da un disturbo del corpo per poi passare ad analizzare l'individuo nella sua interezza allo scopo di scoprire l'origine del problema e curarlo con un insieme di metodologie globali e variegate, più simili all'approccio orientale che a quello occidentale (molto più improntato al rapporto causa-effetto in senso stretto). In alcuni casi la medicina olistica viene accompagnata a quella tradizionale ma si tratta ancora di una pratica piuttosto rara in Italia. *

ORIGINI DELLO SHIATSU

Lo Shiatsu, nonostante la sua recente definizione, affonda le proprie radici in diverse antiche culture orientali, notoriamente ricche di Arti per la Salute; si parla addirittura del 3000 a.c. quando ci si riferisce ai primi documenti che parlano di "recupero del benessere e mantenimento dell'armonia con l'universo. In queste culture era inscindibile la relazione "tra uomo e natura", le numerose pratiche per la salute, ed il Benessere erano inserite in un ampio contesto sia filosofico che spirituale ed abbracciavano ogni aspetto della vita dell'essere umano. Risale al VII° secolo, il passaggio in Giappone, di alcune di queste pratiche manipolatorie grazie a monaci buddisti; la ricca tradizione cinese approdò in terre fertili e dette avvio ad uno sviluppo che ancora oggi costituisce un patrimonio di inestimabile valore culturale. Le tecniche pressorie avevano già trovato spazio in vari ambiti e con differenti denominazioni, ma è in Giappone che trovano una nuova, singolare forma di trattamento chiamato Shiatsu, che ha avuto una enorme diffusione a livello mondiale.



Quattro sono i maestri che hanno maggiormente influenzato e caratterizzato lo Shiatsu moderno:

- Tokujiro Namikoshi
- Shizuto Masunaga
- Katsusuke Serizawa
- Yuji Yahiro

Le origini della tecnica si fanno risalire ai primi anni del XX secolo grazie al M° Tamai Tempaku che unificò l'antica arte tradizionale con le moderne conoscenze di anatomia e fisiologia importate dall'occidente.

Questa nuova metodica fu chiamata prima Shiatsu Ryoho, poi Shiatsu Ho che significa "metodo di pressione con le dita. In seguito fu il Maestro Tokujiro Namikoshi (laureato in fisioterapia), integrando conoscenze differenti, fondando la Clinica di Pressoterapia che, nonostante l'ambito politico del tempo, ebbe una impostazione culturale e pratica di tipo esclusivamente occidentale.

Qualche anno dopo, il M° Shizuto Masunaga, (psicologo e studioso di Medicina e Filosofia Cinese), dopo aver insegnato nella scuola di Namikoshi per diversi anni, fonda l'Istituto Yokai di Tokio. Dopo la sua morte alcuni allievi della scuola Yokai

contribuiscono allo sviluppo ed alla diffusione dello Shiatsu in America ed in Europa.

Lo Shiatsu, quindi si diffonde in tutto il Giappone attraverso l'insegnamento del M° Namikoshi, ancora oggi è la principale scuola di Shiatsu in Giappone, ma è con il contributo del M° Masunaga che lo Shiatsu riceve una spinta ulteriore arrivando ad esprimere la sua profonda identità. La sua tecnica tiene conto non tanto degli aspetti anatomico/funzionali, quanto di quelli psicologici ed energetici, strutturando uno stile molto personale. L'uomo viene visto come un insieme Mente/Corpo/Spirito, una realtà Energetica prima che fisica.

Le novità introdotte dal M° Masunaga, un personale sistema, chiamato ZEN SHIATSU rispetto allo shiatsu legato alla MTC (medicina tradizionale cinese) riguardano:

- La focalizzazione dell'energia: ogni osservatore influisce con la sua energia nel fenomeno che sta osservando: ovvero portando l'energia sulla zona interessata l'energia si attiva: *l'immagine crea il movimento crea l'energia*;
- la prima dualità cioè mano madre e mano figlia che stimolano rispettivamente le funzioni protopatiche (primo sentire) ed epicritiche (capacità di selezionare, cioè quando stimolo una parte del corpo tutto il corpo risponde);
- La centralità di Hara: i meridiani partono tutti da Hara che è il centro dell'energia e la distribuisce in tutto il corpo (questo punto non nega i concetti di Yin e Yang in quanto la direzione dei meridiani continua a esserci ma semplicemente non se ne tiene conto);
- Estensione dei meridiani: i meridiani non sono più localizzati in un singolo arto, ma percorrono tutto il corpo;
- Il meridiano ha un suo percorso reale, non fittizio in quanto legato alla posizione degli Tsubo;
- Una nuova visione di Kyo e jitsu che vengono considerati complementari (in MTC erano trattati autonomamente);
- caratteristiche della pressione (costante, progressiva, sostenuta, focalizzata e perpendicolare);
- Zone di diagnosi sulla schiena.

“Ciò che fa apparire una volta l'oscuro e una volta il chiaro è il Senso (Tao).”

(I Ching, Da Zhuan, sez.1, cap.5, 1)



LO SHIATSU

Esistono oggi diverse scuole di Shiatsu nel mondo, che si differenziano per i caratteri che i vari maestri hanno loro imposto.

Tuttavia si possono riconoscere in questa forma di terapia alcune caratteristiche comuni.

Nello Shiatsu l'operatore (shiatsuca) entra in relazione con il cliente attraverso il contatto manuale in modo da percepire lo stato di equilibrio energetico sul quale deve lavorare. Così agendo, nel momento in cui tratta il cliente, lo Shiatsuca, fa già una valutazione energetica.

Il rapporto terapeuta (tori) e cliente (ukè) è quindi bi-direzionale

Nella pratica la seduta di shiatsu avviene in un ambiente calmo e confortevole, : generalmente il cliente è disteso su un tappeto imbottito a terra (tatami) a volte seduto su una panca bassa, o sdraiato su un lettino da massaggio, mentre l'operatore può restare in ginocchiato o in piedi.

Esistono dei trattamenti completi costituiti da una sequenza di manipolazioni codificate (katà), ma può essere effettuato un trattamento specifico a seconda del problema, o dettato dalla capacità intuitiva dell'operatore.

In genere la manipolazione è molto piacevole e rilassante e consiste in trazioni e pressioni mantenute, per uno o più respiri su aree precise, intercalate da mobilizzazioni dolci delle articolazioni. Non viene mai forzata la mobilitazione naturale e non vengono sciolti con forza gli eventuali nodi di tensione (a differenza di quanto avviene in alcune tecniche di massaggio tradizionale cinese e di massaggio terapeutico occidentale), ma si opera sempre attraverso un bilanciamento graduale sino ad ottenere un equilibrio. la pressione può essere esercitata con la punta delle dita, con le nocche, palmo delle mani, con la pianta del piede, col gomito o ginocchia, a seconda della posizione e dell'intensità di stimolazione ricercata.

Usualmente si preferisce non operare direttamente sulla cute, perciò il cliente indossa di solito o un vestito leggero o una tuta. Non vengono utilizzati olii o creme, come avviene in altri tipi di massaggio tradizionale (es. ayurvedico).

Dopo un trattamento Shiatsu il ricevente si sente più leggero, maggiormente equilibrato, e prova un piacevole senso di calma. Il corpo funziona più armoniosamente e la persona si sente rivitalizzata. Sintomi come, rigidità, mal di testa, debolezza, dolore alla schiena spesso scompaiono, mentre migliora la chiarezza e rapidità di pensiero, problemi inerenti al sistema riproduttivo, squilibri della postura, e difficoltà a carattere emotivo possono essere influenzati positivamente dallo Shiatsu, il quale agisce sui sistemi primari del corpo e delle sue funzioni, ristabilendo un normale tasso di equilibrio e funzionalità.

In sintesi lo Shiatsu

- Produce uno stato generale di benessere
- Stimola il risveglio della forza vitale di ciascun individuo
- Stimola la capacità di auto-guarigione
- Ottimizza le risorse personali di ciascun individuo
- Migliora la vitalità ed il ben-essere

COME FUNZIONA LO SHIATSU

Lo Shiatsu si basa sulla premessa che corpo e mente operanti come una cosa sola, sono creati, mantenuti in vita, e stimolati a funzionare con l'energia. L'energia circola attraverso il corpo, lungo dei canali ben definiti chiamati meridiani. Su di essi sono posizionati dei punti chiamati "tsudo" che letteralmente significa "dove l'energia ciclica elettromagnetica si riunisce". Un tsudo si può paragonare ad un vulcano, dove l'energia emergente dalle viscere della terra viene rilasciata in superficie. Gli tsudo sono punti dove l'energia è particolarmente attiva, e si interscambia con l'ambiente. Nello Shiatsu, l'operatore entra in contatto con i tsudo in una dimensione d'intensità, profondità e reazione. Nella tecnica dell'agopuntura gli tsudo sono localizzati in punti specifici situati lungo i percorsi dei meridiani tradizionali. Nello Shiatsu i meridiani possono essere estesi, considerando gli tsudo in qualsiasi parte del corpo.

Questo è possibile in quanto il corpo è una manifestazione integrale di energia e una pressione applicata in qualsiasi parte della pelle, avrà effetto sui molteplici sistemi di energia del corpo stesso.

La ricerca scientifica, ha dimostrato che sia i meridiani che i tsudo sono intimamente connessi con gli organi e i sistemi vitali del corpo. Quando si sviluppa una condizione di squilibrio negli organi o nei sistemi corporei, ciò viene trasmesso in superficie, attraverso i relativi meridiani, gli tsudo e i rami del sistema nervoso.

Questo può apparire nelle aree correlate in forma di dolore, rigidità, contratture, cambio di temperatura o colore della pelle oppure intorpidimento e perdita di mobilità alle estremità.

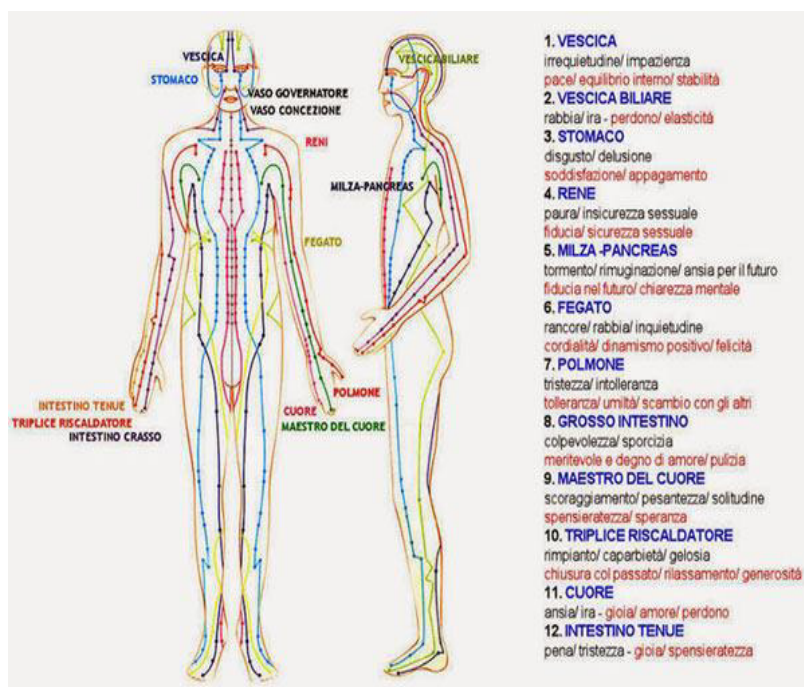
Sebbene questi sintomi vengono comunemente visti come inconvenienti e di

solito affrontati con un approccio sintomatico, Rappresentano in realtà dei validi segnali di pericolo di ristagno e squilibrio verificatisi nel corpo.

Attraverso l'uso di varie tecniche di manipolazione si può creare un effetto stimolante o rilassante di riassetto nei confronti degli organi o dei sistemi in difficoltà.

Le tecniche usate per creare stimolazione sono chiamate tonificanti, mentre quelle usate per ridurre energia sono chiamate sedanti. Tali influenze, quando applicate ai meridiani, ai punti oppure alle relative aree, aiutano a riorganizzare l'intero campo energetico del corpo creando equilibrio. Quindi le condizioni di disagio e loro sintomi potranno migliorare o scomparire.

L'approccio tradizionale olistico, considera l'irregolarità di funzionamento di corpo e mente come una conseguenza di uno stile di vita delle persone. Vale a dire della



somma del loro modo di pensare , mangiare, delle abitudini personali e prospettive di vita.

Sebbene il trattamento Shiatsu possa ristabilire l'equilibrio energetico, se la persona continua a perseguire lo stile di vita responsabile del suo stato di salute si manifesterà la tendenza a contrarre ancora o a peggiorare ulteriormente il problema in futuro.

Nel caso questa persona voglia cambiare queste abitudini dannose, lo Shiatsu può rappresentare un enorme canalizzatore di miglioramento nel creare un buon stato di salute.

Dopo il trattamento l'Operatore darà ulteriori consigli , utili a migliorare lo stato di salute, e a prevenire una possibile ricomparsa del problema originale. *

Queste raccomandazioni sono basate sulla sua conoscenza ed esperienza del funzionamento del corpo e su cosa possa influire sul benessere dell'organismo includendo sia i consigli dietetici, e sullo stile di vita, sia gli esercizi correttivi tesi a rinforzare i benefici del trattamento.

In linea con lo spirito di tutti i metodi tradizionali di cura naturale, la persona va incoraggiata a scoprire da sé la causa ed il significato dei suoi problemi. *

LE MANI E LA NOSTRA EVOLUZIONE

La maggior parte dei trattamenti Olistici (massaggio olistico, massaggio ayurvedico etc...) ma in particolare lo Shiatsu, possiedono molti aspetti che si possono considerare unici.

A differenza di altre forme di trattamento non richiede nessuna conoscenza specialistica,

(sufficiente conoscenza di nozioni di anatomia ed fisiologia del corpo, ed anatomia energetica) ne tanti dati tecnici da memorizzare.

Non c'è bisogno di speciali strutture, macchinari od utensili come aghi, bisturi, o raggi x. L'operatore Shiatsu fa uso dello strumento base più semplice a disposizione dell'uomo, le mani. L'uso delle mani rappresenta una delle qualità che distinguono l'uomo dagli altri esseri.

Attraverso l'uso delle dita, la cui struttura rappresenta un punto di svolta nell'evoluzione biologica della specie. L'uomo può materializzare la sua immaginazione ed i suoi pensieri, Civiltà, architettura, tecnologia ed arte hanno avuto inizio allorché l'uomo ha sviluppato l'abilità di tradurre le proprie immagini mentali in realtà fisiche. Il

modo in cui usiamo le nostre mani dimostra cosa c'è nel nostro cuore in termini energetici il cuore rappresenta il centro di equilibrio (4° chakra), Le energie fisiche del sacro e dell'addome (2° chakra) sono connesse con l'intuizione e il mesencefalo, centro della coscienza mentale (in corrispondenza del 6° chakra).



Dal punto di vista energetico e funzionale le mani sono estensioni del cuore e ci aiutano ad esprimere verso l'esterno la somma totale del nostro intuito e della nostra coscienza, cioè di quello che può essere definito giudizio. Possiamo osservare che l'evoluzione e l'espressione umana, coincidono con l'abilità di usare le mani, specialmente i pollici. L'uomo, essendo una creatura con coscienza elevata e comprensione spirituale, è in grado di comunicare anche su raffinate lunghezze d'onda. Quindi nell'esprimere noi stessi attraverso le mani sviluppandone l'uso, possiamo approfondire ulteriormente le nostre qualità spirituali. *

*“E’ attraverso la pelle che diventiamo degli esseri in grado
di amare,
non s’impara ad amare sui libri, ma essendo amati”
(scrive Ashley Montagu, antropologo e saggista inglese).*

LA MAGIA DEL CONTATTO

Fin da neonati cerchiamo il contatto con i nostri genitori e con il loro corpo. Il contatto corporeo è una risposta istintiva: quasi tutti gli animali amano essere accarezzati e ricercano stimolazioni tattili.

Tutti i mammiferi toccano i propri piccoli, solitamente leccandoli dalla sommità del capo alla punta della coda ed i piccoli stessi ricercano il contatto rannicchiandosi ed aderendo al corpo della madre e dei fratelli. E' attraverso questi fondamentali contatti che si apprendono comportamenti vitali. I gesti che permettono al neonato di crescere sano e sicuro, sono i gesti antichi dell'accudimento. Il primo contatto fondamentale del neonato è con la figura materna: un inadeguato contatto corporeo con la madre può influenzare pesantemente la qualità della vita affettiva in età adulta. Ricevere un contatto affettuoso sin dai primi giorni di vita, viceversa, è un'esperienza fondamentale e necessaria per il sano ed equilibrato sviluppo comportamentale dell'individuo. La pelle e il cervello sono strettamente collegati a livello anatomico e funzionale, in quanto si sviluppano a partire dallo stesso tessuto embrionale: di qui derivano i numerosi benefici dei massaggi a livello del corpo e della mente. Il tocco richiama la tenerezza, la cura materna. Quando si riceve un massaggio, il corpo rilascia numerosi neurotrasmettitori, tra cui le endorfine e l'ossitocina. Le endorfine sono sostanze endogene dotate di proprietà analgesiche ed euforizzanti; l'ossitocina è considerata l'ormone dell'amore ed è implicata in molteplici aspetti della vita affettiva e relazionale. Inoltre, il massaggio contribuisce ad abbassare i livelli di cortisolo (ormone dello stress) e a ridurre il disagio provocato dalle situazioni di tensione e affaticamento psico-fisico. Inoltre il massaggio permette di prendere maggior confidenza con il proprio corpo, ripristinando una condizione di equilibrio nell'organismo.

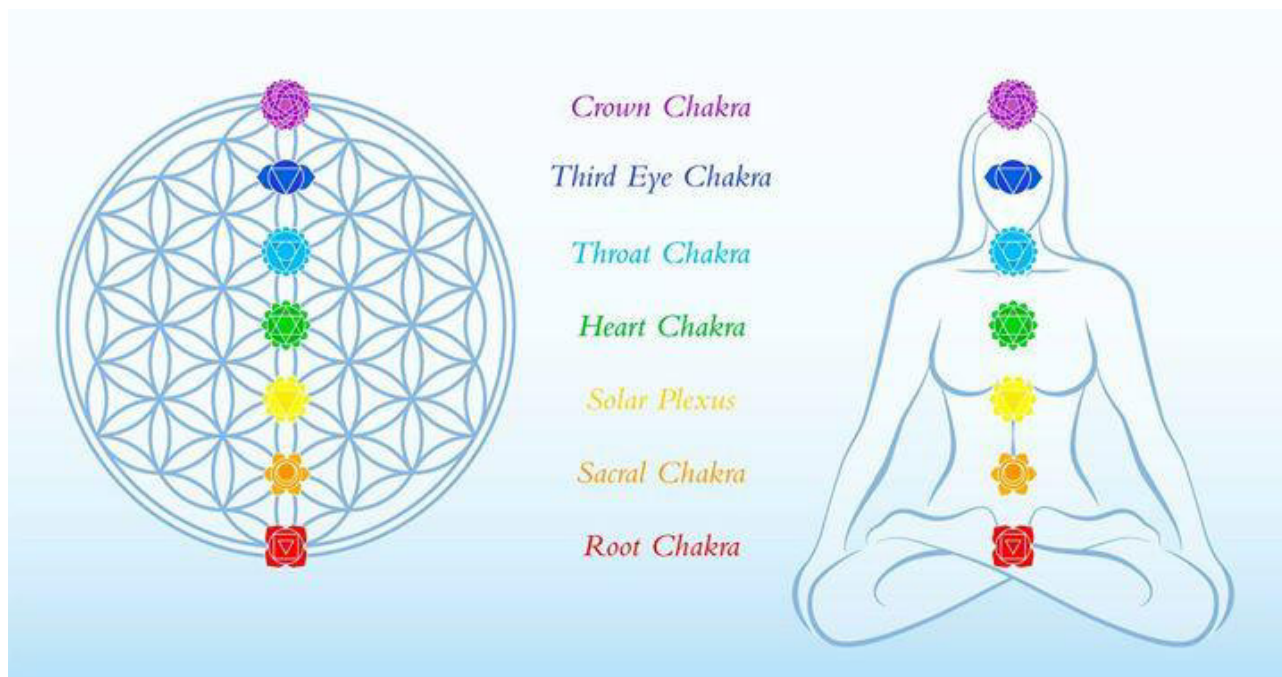
René Spitz (psicoanalista austriaco, 1887-1974) ha compiuto un'accurata ricerca scientifica sugli effetti neurofisiologici del contatto, osservando i bambini in condizione di deprivazione: bambini ospedalizzati, oppure orfani. Le sue ricerche rappresentano una rivoluzione in Pediatria, perché ha scoperto che le carezze, le cure e la trasmissione di sicurezza, per esempio tenendo in braccio il bebè, rappresentano fattori fondamentali nello sviluppo.

I bambini che non ricevono amore nelle loro prime tappe di vita non riescono a stabilire un collegamento adeguato tra la corteccia e il diencefalo, in modo da poter sperimentare la relazione fra il mondo esterno e il mondo interiore, emozionale e viscerale. I bambini che hanno carenze di affetto subiscono ritardi nella crescita e danni irreversibili nell'aspetto motorio, affettivo, del linguaggio e dello sviluppo intellettuale.

L'adulto, in quanto piccolo cresciuto, mantiene gli stessi, identici bisogni del bambino: essere avvicinato, toccato, accarezzato rappresentano per l'adulto esperienze fondamentali di conferma del sé. E' interessante notare come, pur essendo cambiate le forme attraverso le quali l'adulto manifesta questo bisogno originario, il bisogno si mantenga inalterato nel percorso evolutivo dell'uomo ed il contatto fisico, sotto forma di carezza, abbraccio, stretta di mano, MASSAGGIO, continui ad avere un peso ed un potere emotivo importante, ad ogni età.

Capita, alle volte, di incontrare degli adulti che non amano essere neppure avvicinati, figuriamoci toccati! Queste persone tendono ad evitare le relazioni troppo personali, mantenendole ad una distanza sociale e, laddove vivano delle esperienze di intimità con qualcuno, queste sono fortemente minate da un compromesso rapporto con la fisicità.

ANATOMIA ENERGETICA UMANA



La moderna medicina riconosce che il corpo umano, così come ogni altra forma vivente, non è solo una struttura fisica, costituita da molecole, bensì è formato anche da un insieme di campi energetici, di differente natura, biofisica, psichica e mentale, a secondo del grado di vibrazione dell' energia stessa.

Le energie inerenti la regolazione della vita costituiscono il corpo eterico o corpo bioplasmico o campo energetico umano, detto anche campo morfogenetico, poiché costituisce la matrice della forma fisico-molecolare.

Il corpo eterico ha una sua vera e propria anatomia.

Esso è costituito da linee di energia (dette nadi), costituite da particelle atomiche e sub-atomiche (ioni, protoni, elettroni, neutroni).

Nei punti ove tali linee di energia si incontrano, si formano centri di energia.

Nei punti in cui sono numerose le linee di energia che si incontrano, si vengono a formare centri di maggior dimensione ed importanza nell'anatomia del flusso delle energie di un organismo. .

Nel punto in cui si incontrano le principali correnti di energia, rappresentate dalle correnti che circolano lungo la colonna vertebrale, si hanno i 7 centri maggiori (detti chakra o fiori di loto).

Esistono poi 21 centri minori (o secondari)

Ne esistono poi 49 di valore ancora minore (o terziari).

A loro volta, i centri maggiori e minori sono uniti fra di loro da correnti preferenziali di forza, le quali vengono a costituire i "triangoli di forza". Ad ogni chakra corrisponde a livello fisico una ghiandola endocrina.

Le ghiandole endocrine, pertanto, non costituiscono altro che il precipitato fisico di un importante campo di energia.

Così come gli organi fisici, se non stimolati o inibiti dai vari ormoni prodotti dalle

ghiandole endocrine, non sarebbero in grado di modificare la loro funzione in rapporto al mutare di eventi fisici, elettromagnetici, psichici o mentali, analogamente il flusso delle energie all'interno del corpo eterico dipende dallo stato di attività funzionale dei 7 centri maggiori, cioè dei chakra.

Ad un differente stato funzionale dei chakra corrisponde una variazione nell'attività della ghiandola endocrina corrispondente.

Tale interazione, assieme all'attività del sangue, del sistema nervoso centrale e neurovegetativo e del sistema immunitario, rappresenta la base razionale attraverso cui eventi mentali, psichici o energetici possono condizionare lo stato di salute del corpo fisico.

Le particelle che compongono il corpo eterico si trovano in un differente stato di materia, diverso da quello solido, liquido ed aeriforme e definibile piuttosto come una condizione di "plasma".

In manifestazione non esiste altro che energia.

L'energia ha 3 aspetti (triade dell'energia):

- 1) Fuoco per attrito (aspetto Attività)
- 2) Fuoco solare (aspetto Amore)
- 3) Fuoco elettrico (aspetto Volontà).

Prana è il nome con cui si indica l'energia nel momento in cui essa, dalla manifestazione universale, discende nel fisico.

Gli apparati fisici direttamente prodotti dall'attività eterica, cioè dall'attività dei chakra e delle numerosissime correnti d'energia (nadi), sono 3:

- 1)-Cuore
- 2)-Sistema endocrino
- 3)-Cervello.

Le nadi formano nel loro insieme un complessissimo disegno ad intreccio, d'aspetto differente a secondo di quale sia il Raggio della personalità.

I Raggi, in numero di 7, sono in pratica le caratteristiche dell'Essere.

Per comprendere integralmente un essere umano, occorre sapere che per ognuno degli aspetti che lo compongono (spirito, personalità, mentale, astrale e fisico-eterico) si ha l'appartenenza ad un determinato Raggio.

Ad ogni chakra astrale o eterico corrisponde un dato Raggio.

Il chakra astrale condiziona l'attività del corrispondente chakra eterico, il quale a sua volta condiziona lo stato funzionale della corrispondente ghiandola endocrina.

Il substrato eterico-energetico dei nervi sono le nadi.

I nervi, quindi, altro non sono se non la controparte fisica delle nadi.

COUNSELING

Il termine **counseling** 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, scuola, lavoro).

ORIGINE ED EVOLUZIONE DEL COUNSELING

Le prime notizie dell'attività di Counseling si hanno negli Stati Uniti nei primi anni del '900, quando alcuni Operatori Sociali adottano il termine per definire l'attività di orientamento professionale rivolta ai soldati, che rientrati dalla guerra che necessitavano di una ricollocazione professionale. In quel periodo Frank Parsons, (Ingegnere civile ed Avvocato Statunitense), promotore di varie riforme del periodo, essendo stato anche insegnante di matematica, storia e francese nelle scuole pubbliche, il 1 ° maggio 1908 presentò una conferenza che ebbe un enorme impatto sul movimento di guida professionale, presentando una relazione che descriveva procedure sistematiche di orientamento utilizzate per consigliare 80 uomini e donne che avevano chiesto l'aiuto, in particolare persone che lasciavano la Scuola.

Nel 1951 Carl Rogers Psicologo Statunitense noto per gli studi di counseling e psicologia all'interno della corrente umanistica, riscopre questo termine "Counseling" per definire una relazione nella quale il cliente è Assistito nelle proprie difficoltà senza rinunciare alla libertà e alla propria responsabilità (terapia non direttiva). Il counseling di Carl Rogers prende forma dall'assunto centrale che il cliente sa di più. Le persone possono essere capite solamente dalle loro percezioni e dai loro sentimenti ossia dal loro mondo fenomenologico. Per capire un individuo, è necessario concentrare l'attenzione non sugli eventi che egli esperisce, ma sul modo in cui li esperisce. Suggerisce quindi che i facilitatori hanno bisogno di comunicare 3 qualità di base affinché la relazione d'aiuto sia efficace ed abbia un esito positivo un cambiamento significativo nel cliente:

1. L'EMPATIA, che è la capacità di sperimentare il mondo di un'altra persona come se fosse il proprio, ma senza mai perdere quella qualità del "come se".
2. ESSENZIALE E' IL CALORE, l'accettazione incondizionata per il cliente per quello che è. Per la sua unicità ed individualità.
3. LA GENUINITA', ossia la capacità di aprirsi spontaneamente nella comunicazione con il cliente, in un modo di essere sempre autentico nell'esprimersi.

Per Rogers bisogna essere capaci di entrare in un rapporto intensamente personale e soggettivo con il cliente, non in un rapporto come quello tra scienziato

e oggetto del suo studio, o fra medico e diagnosi e cura, ma in una relazione da persona a persona.

Queste caratteristiche sono state tenute in considerazione anche da Fritz Perls che nel 1951 scrive il suo primo libro sulla terapia della gestalt negli Stati Uniti, fondando la scuola di “psicologia della gestalt “ La prospettiva della gestalt therapy è riassunta da Perls in quattro parole IO, TU, QUI E ORA, Indica la relazione autentica fra terapeuta e paziente con l’idea guida di un rapporto terapeutico creativo che rispetti la singolarità di ogni essere umano.

Gestalt significa in tedesco FORMA, termine incompleto ma che vuole definire la configurazione di diversi elementi nel costruire un tutto armonico. La terapia della gestalt si considera a pieno titolo una forma di psicologia umanistica-esistenziale, la cui attenzione è posta sulla dinamica inarrestabile di creazione di configurazione figura-sfondo, che rappresentano continui cicli di contatto tra l’organismo e l’ambiente che lo circonda. La terapia della gestalt viene ufficializzata da Perls e Laura (sua moglie) negli anni 40 a New York come terapia che raccoglie e organizza le idee tradizionali della Classica psicoterapia junghiana, freudiana, nonché la teoria del campo di Lowen e contributi filosofici dell’esistenzialismo della fenomenologia e della psicologia della gestalt da cui prende nome. Perls condusse a Big Sur (California) alcuni seminari di grande richiamo, questa località divenne luogo d’interesse per intellettuali e studiosi come Alexander Lowen (Creatore della Bioenergetica) Eric Bern (creatore dell’analisi transazionale) e molti altri.

Tra gli studenti di Perls troviamo anche Richard Bandeler,(Psicologo, saggista, Linguista, e life coach, Statunitense), all’epoca studente di Matematica, proprio in questo periodo, Bandeler conosce John Grinder,(Linguista Saggista, e life coach, Statunitense) che in quel periodo insegnava all’università della California dopo aver analizzato in qualità di linguista la grammatica trasformativa di Naomi Chamky, (linguista filosofo, storico teorico della comunicazione) e dopo aver analizzato la scienza cognitiva.

John Grinder, restò talmente affascinato dai modelli linguistici di alcuni terapeuti, che nel 1974 iniziò il sodalizio con Richard Bandeler che da lì a poco avrebbe portato alla nascita della PNL (Programmazione neuro linguistica).

Modellando psicoterapeuti straordinariamente efficaci del calibro di Fritz Perls, Milton Erikson, uno dei più grandi ipnoterapeuti di tutti i tempi, e Virginia Satir, famosissima psicoterapeuta della famiglia, la domanda che si ponevano costantemente era: “Qual’è la differenza che fa la differenza? Come riescono costoro a risolvere questioni complesse, quali ad esempio fobie o attacchi di panico o problemi di coppia, nel giro di una sola seduta, laddove altri hanno fallito in anni di lavoro. In questo modo Bandler e Grinder hanno scoperto i modelli che queste grandi menti avevano elaborato in decenni di prove ed errori, e li hanno organizzati in un sistema facile da apprendere, in modo che ciascuno

studente di PNL sia in grado di impararli rapidamente ed ottenere nel giro di breve risultati dello stesso genere: uguali strategie, uguali successi.

Nella sua forma primordiale la PNL è quindi un'affascinante teoria che opera nell'ambito della psicologia del cambiamento: è al contempo una acuta analisi dei processi cognitivi umani, ed uno straordinario sistema di sviluppo personale e di comunicazione efficace. Durante gli anni, gli studi dei due progredirono e vennero pubblicati dei libri, "La struttura della Magia" e "I modelli della tecnica ipnotica di Milton Herickson" essi divennero il fondamento della PNL.

" l'unico cambiamento che va verso il benessere è imparare ad essere esattamente come siamo." F. Perls

COSE' IL COUNSELING

Il profilo professionale del Counselor descrive una professione che lavora con clienti individuali, coppie, famiglie, gruppi e organizzazioni. Il Counselor fornisce metodi e consigli per migliorare le relazioni umane, gestire cambiamenti, risolvere situazioni difficili, prendere decisioni importanti, definire e raggiungere obbiettivi, trovare soluzioni partendo dalle proprie risorse.

Il Counselor in prima linea aiuta il suo cliente ad aiutarsi.

Specifiche aree di consulenza possono essere:

- Miglioramento della comunicazione (sintonia ed efficienza);
- Sostegno alla famiglia e all'educazione dei figli;
- Orientamento nelle fasi sensibili del ciclo della vita;
- Consulenza alla coppia per la vita intima e sessuale;
- Supporto alla comunicazione ed all'insegnamento scolastico;
- Orientamento nella relazione professionale;
- Consulenza di comunicazione aziendale;
- Supervisione per professionisti, Insegnanti, medici, psicologi, legali, artisti, consulenti, etc..
- Consapevolezza delle proprie emozioni, pensieri, percezioni;
- Sviluppo trans personale e spirituale.

Il Counselor Lavora con persone sane che intendono crescere, espandere la loro consapevolezza, investire nel benessere o risolvere una crisi temporanea. Il Counselor interviene nella sfera della salute e non nella patologia, è in grado di riconoscere una psicopatologia e inviare, in tal caso, il cliente dal psicoterapeuta o dal psichiatra. Il counselor deve essere in grado di creare un clima empatico, e deve offrire ai propri clienti l'opportunità di lavoro su di sé per scoprire le proprie

risorse per risolvere le proprie difficoltà e per vivere un'esistenza più soddisfacente e piena, migliorando la propria qualità di vita. Si può sviluppare in vari ambiti: scolastico, educativo, psicologico, familiare, aziendale, corporeo e in tutti quei settori in cui si richiede un sostegno e un aiuto altamente personalizzato, partendo dalle esigenze e dalle caratteristiche di unicità, e soggettività di ogni individuo. Nel Counseling è richiesta da parte del counselor, NEUTRALITA' :

- Neutralità rispetto alla persona – si accettano anche clienti che non ci piacciono.
- Neutralità rispetto a parti della persona - se il cliente ha due parti in conflitto tra di loro si rimane neutri;
- Neutralità verso idee e convinzioni che il cliente ha su se stesso;
- Rispecchiamento empatico – può essere sia verbale che corporeo;
- Empatia.

COSA S'INTENDE PER EMPATIA E NEUTRALITA'

L'empatia è la capacità del *counselor* di "vedere" con gli occhi del cliente; è necessario capire ed utilizzare il suo stesso schema di riferimento, la sua mappa, per poter comprendere il suo modo di percepire gli eventi. Nel momento in cui ci poniamo all'ascolto dell'altro in modo empatico, condividendo il suo schema di riferimento, si dissipa - come d'incanto - il nostro. In questo modo perdiamo la tendenza al confronto e al giudizio e ci poniamo nella situazione migliore per comprendere quello che il cliente sta vivendo, rimandandogli ciò che lui ci comunica in modo da dargli la possibilità di vedere dentro sé stesso.

"Il counselor in effetti dice: "Per esserti vicino metterò da parte me stesso.....diventerò, in un certo senso, un altro sé per te..... un'occasione per te di esaminarti con maggiore chiarezza, di viverti con maggiore profondità e verità, di prendere decisioni più importanti"

(Carl Rogers. Terapia centrata sul cliente)

Questo è però ben diverso dall'idea di "diventare" l'altro, di vivere sulla nostra pelle i tormenti dell'altro. Il *counselor*, nel processo empatico, rimane comunque se stesso, deve porre tra sé e l'altro dei sani confini, ciò è assolutamente necessario affinché il suo lavoro di aiuto sia efficace.

Questo atteggiamento, che un bravo *counselor* dovrebbe sempre avere nella relazione con il cliente, piuttosto semplice a parole è altrettanto semplice da

mettere in atto? Porsi empaticamente di fronte al cliente, quindi comprendere profondamente il sentire dell'altro senza "interferenze" provenienti dal nostro vissuto o comunque dal nostro modo di vedere la vita, porre tra noi e il cliente dei precisi confini che ci permettano di mantenere la giusta distanza necessaria ad evitare di ritrovarci invischiati in emozioni che non ci appartengono, è un'operazione che "viene da sé"? Personalmente ritengo che in parte si tratti di un atteggiamento che il *counselor* naturalmente assume nel momento in cui, durante la sua formazione, ne comprende bene i termini ed il suo insostituibile valore. Tuttavia ritengo anche che sia indispensabile mettere in atto consapevolmente delle strategie che facilitino il rimanere in quella particolare condizione di "empatia/sani confini".

Primo, tra tutti i possibili strumenti a disposizione del *counselor* per raggiungere tale obiettivo, è il continuo impegno alla propria crescita personale. Uno dei rischi che il *counselor* incontra nella relazione con il cliente è di essere sopraffatto da risonanze. Se il problema che il cliente porta nel colloquio fa "risuonare" qualcosa del vissuto del *counselor* è facile che egli perda quella NEUTRALITA' così importante per l'efficacia del lavoro. È facile che il cliente porti problematiche che il *counselor* possa aver vissuto in prima persona, i problemi che si affrontano nel counseling sono problemi che chiunque può aver vissuto. Se il *counselor* ha avuto modo di vivere un'esperienza analoga, che ha turbato la sua vita ma sulla quale non ha lavorato a sufficienza, il lavoro con il cliente può riportare alla coscienza il malessere vissuto allora con le immaginabili conseguenze. Il *counselor* può sentirsi risucchiato dalle emozioni del cliente perdendo la capacità di distinguere a chi esse appartengono, oppure può essere tentato di suggerire letture della situazione, o addirittura soluzioni, che riguardano il suo vissuto ma che molto probabilmente non sarebbero quelle giuste per il cliente. Se invece il *counselor*, nel suo percorso di crescita personale, ha avuto modo di esplorare le sue problematiche, di elaborarle in un processo di presa di consapevolezza, accettazione e magari cambiamento, tali vissuti non solo non inficeranno il suo lavoro con il cliente che sta vivendo la stessa esperienza ma il lavoro compiuto su se stesso avrà dato al *counselor* una sensibilità verso tali problemi che si rivelerà preziosa nell'aiuto dell'altro

**Non sapevo bene che cosa dirgli. Mi sentivo molto maldestro.
Non sapevo come toccarlo, come raggiungerlo,
Il paese delle lacrime è così misterioso.”
(Dal libro “Il piccolo principe” di Antoine de Saint-Exupéry).**

COMPRENDERE DOVE SI TROVA IL CLIENTE ATTRAVERSO IL LINGUAGGIO

A Johon Grinder e Richard Bandler, come detto in precedenza, si deve, l'elaborazione di uno dei modelli più efficaci di studio ed interpretazione delle potenzialità umane: la PNL (Programmazione neurolinguistica.)

*Gli stessi affermano nel libro “La Struttura della Magia” scrivendo: “Abbiamo constatato per esperienza che le persone vengono tipicamente in terapia soffrendo, con la sensazione di essere paralizzate, senza avvertire nessuna possibilità di scelta o libertà d'azione nella loro vita. Ciò che abbiamo scoperto non è che il mondo è troppo limitato o che non vi sono scelte, ma che coloro impediscono a se stessi di scorgere le opzioni e le possibilità che gli si dischiudono, perché questi non sono disponibili nei loro modelli del mondo. Sicché i processi che ci permettono di svolgere le più straordinarie ed eccezionali attività umane sono gli stessi processi che bloccano la nostra crescita ulteriore se commettiamo l'errore di confondere il modello con la realtà.**

Quando i clienti comunicano i loro modelli del mondo, lo fanno in strutture superficiali che contengono generalizzazioni, cancellazioni e deformazioni. In altri termini il modello dell'esperienza ha delle parti mancanti Per cui risulta impoverito. I modelli impoveriti implicano una limitazione delle opzioni di comportamento. Quando creano i loro modelli linguistici del mondo gli esseri umani necessariamente selezionano e rappresentano alcune parti del mondo stesso, mentre non riescono a rappresentarne o selezionarne altre Nel linguaggio si offre così una “versione ridotta”, dell'esperienza completa del mondo. In generale l'efficacia di una particolare terapia, è associata alla capacità di recuperare pezzi repressi o mancanti del modello del cliente.

In genere una terapia riuscita, presenta tipicamente due caratteristiche,

- Una ricchezza di comunicazione sottoforma di linguaggio;
- Un cambiamento di una rappresentazione modello che ha il cliente.

Per sviluppare un immagine del modello che il cliente ha occorre ricostruire i pezzi mancanti; l'espressione linguistica va ricollegata alla sua fonte, alla sua rappresentazione più completa cioè alla somma totale delle esperienze del cliente. Per fare questo il terapeuta contesta al cliente la presunzione che il suo modello linguistico sia la realtà. L'efficacia del terapeuta è intimamente connessa alla ricchezza del suo metamodello: al numero delle scelte che ha alla perizia con cui sa combinare queste opzioni il terapeuta ha il compito di contestare le cancellazioni che non sono utili; quelle che fanno soffrire sono le cancellazioni associate a zone d'impossibilità zone in cui non si riesce letteralmente a vedere

altre scelte che quelle insoddisfacenti e dolorose. Il cliente si sente bloccato, paralizzato condannato, ... I suggerimenti che cadono nei “varchi” creati dalla cancellazione del modello del cliente, sono relativamente inefficaci. Il cliente così resisterà o non ascolterà le nuove opzioni perché le ha cancellate nel proprio modello. La terapia riuscita comporta un cambiamento del modello del mondo dei clienti permettendo loro di avere più scelte. E' importante che le nuove parti del modello, vengano saldamente collegate alla propria esperienza reale. Quindi occorre che il cliente effettuino realmente le loro nuove scelte, le pratichino, acquistino dimestichezza con esse, ne facciano esperienza diretta. E' un procedimento molto utile ogni volta che si vuole: definire gli obiettivi in modo che siano “ben formati”; citare gli stati, sia quello un problema, che uno stato desiderato; dare o raccogliere informazioni precise, in particolare confrontando le nominalizzazioni; Individuare le opportune in relazione alle singole situazioni. Rilevare le situazioni più frequenti per accrescere l'autoconsapevolezza, sul processo di costruzione della propria mappa; approfondire la VAKOG dell'interlocutore; allargare la mappa, confrontando in particolare le cancellazioni (per la legge della varietà necessaria è importante avere quante più possibilità di scelta); operare il cambiamento e ristrutturare l'esperienza confrontando nello specifico le deformazioni, Generalmente è assai difficile individuare negli altri le violazioni che noi stessi compiamo più di frequente, mentre quelle da cui siamo “esenti” ci si evidenziano in modo pressoché automatico.



Cosa sono le generalizzazioni?

Per generalizzare un'esperienza utilizziamo quantificatori universali: espressioni troppo generiche per essere reali ed oggettive (sempre, tutto, mai, nessuno, chiunque, ognuno, ...); operatori modali: predicati verbali che esprimono necessità, possibilità e volontà. Un eccessivo utilizzo di generalizzazioni comporta il rischio di molti particolari dell'esperienza causando un impoverimento della mappa del mondo ed una conseguente restrizione delle possibilità di scelta dell'individuo. Attraverso il Metamodello è possibile aiutare la persona ad effettuare distinzioni e recuperare così la parte d'informazione persa. Se ad esempio una persona dice:

“Nessuno presta attenzione a ciò che dico”;

- *Hai mai incontrato qualcuno che facesse attenzione a ciò che dicevi?*
- *Intendi dire che mai nessuno ti presta attenzione? Mai?*
- *Davvero nessuno presta attenzione a tutto ciò che dici?*

Oppure se vogliamo andare a fondo e comprendere da quali esperienze tale generalizzazione scaturisca domanderemo:

- *Chi specificatamente non presta attenzione a ciò che dici?*
- *Nessuno chi?*

Altre volte la generalizzazione viene espressa dal punto di vista linguistico con l'uso degli operatori modali

Devo - non devo – dovrei dovrei – è necessario (op. modali di necessità);

Non posso – è impossibile (op. modale di possibilità);

Vorrei venire con voi ma ho troppe cose da fare (op: modale di volontà),

Confutabili con domande quali;

- *Cosa ti costringe a non venire?*
- *Cosa accadrebbe se tu venissi?*
- *Cosa accadrebbe se tu non venissi?*
- *Cosa accadrebbe se tu lo facessi?*
- *Cosa te lo impedisce?*

Cancellazioni

Il processo delle cancellazioni, porta l'individuo ad avere una percezione della realtà ridotta rispetto all'esperienza completa. Consistono nel rimuovere alcune parti dell'esperienza originaria per cui il modello che creiamo è ridotto e chi parla crede di essere stato chiaro ma in realtà cancella qualcosa della propria esperienza reale. I diversi tipi di cancellazione sono;

Cancellazione semplice: non è specificato a chi o a cosa si faccia riferimento

Ho paura! (argomento mancante);

- Di chi?
- Chi ti fa paura?
- Che cosa ti fa paura?

Cancellazione dell'indice referenziale: non è espresso l'attore dell'azione;

La gente non mi ascolta!

- Chi specificatamente non ti ascolta?
- Cosa non ascolta di ciò che vuoi dire?

Spostamento dell'indice referenziale: la persona utilizza il **tu** anziché l'**io** come se l'esperienza non fosse riferita direttamente a sé (questi casi ti chiedi sempre cosa fare);

Si dice Qualcuno dice ...

- Chi lo dice?

Allora uno vede ... Allora tu vedi ...

- Chi vede questo?

Comparativo mancante: quando un'affermazione è priva di un termine di paragone:

Lei è migliore (un termine della comparazione è stato cancellato);

Lei è la migliore (non si accenna all'insieme dal quale lei è stato selezionato);

E' meglio... e' più bello ... E' il migliore Il vostro prodotto è troppo scadente ... Il vostro lavoro è troppo lento;

Si può portare alla luce il termine di paragone con domande quali:

- Rispetto a chi?
- Rispetto a che cosa?

Falso avverbio: sono gli avverbi che terminano in - **mente** e derivano da una cancellazione. Hanno potere persuasivo in quanto trasformano una valutazione puramente soggettiva in una evidenza a carattere generale.

Chiaramente = è chiaro

Sfortunatamente = è una sfortuna

Ovviamente = è ovvio

O l'espressione di un giudizio:

E' una soluzione idonea;

E' un'azione scorretta;

E' giusto in questo modo;

- *Per chi è così?*
- *Rispetto a che cosa?*

Verbi non specificati: non è chiaro in quale modo specifico avvenga l'azione;

Lei mi rifiuta;

- *Come specificatamente ti rifiuta?*

Nominalizzazioni: la trasformazione di un'azione in un sostantivo che porta a percepire la situazione come qualcosa di oggettivo e quindi d'indipendente dal nostro agire;

dobbiamo migliorare la comunicazione ... l'amore ...

- *Come ti piacerebbe comunicare?*
- *Comunicare cosa?*
- *Con chi?*

Deformazioni

Le deformazioni si riferiscono ad elementi che entrano a far parte della mappa del mondo dell'individuo in maniera distorta rispetto alla realtà. I processi di deformazione sono:

Quando lui ride m'innervosisce;

Lei mi costringe ad essere geloso;

Il tuo parlare mi frastorna;

- *In che modo il suo ridere ti rende nervoso?*
- *Come lui ti costringe ad ingelosirti?*
- *In che modo ti senti frastornato?*

Lettura della mente: Un'asserzione illecita su ciò che un'altra persona pensa o sente;

Tu non mi ami;

Tu mi vuoi tradire;

Le persone pensano che non valgo niente;

- *Come sai che non ti ama?*
- *Come fai a sapere che ti vuole tradire?*
- *Come fai a sapere che le persone pensano che non vali nulla?*

Performativo mancante: In questo caso una persona esprime una generalizzazione sul mondo in se stesso che invece rientra nel suo modello ed è riferita a lui cancellando ogni traccia o riferimento alla sua persona;

Per me è bene pensare prima di parlare;

Per me è male agire troppo istintivamente;

- *Perché è bene?*
- *Chi dice che è bene pensare prima di parlare?*
- *Per chi è male?*
- *Chi dice che è male agire troppo istintivamente?*

Facendo emergere le risposte performative:

Per me è bene pensare prima di parlare;

Per me è male agire troppo istintivamente;

Equivalenza complessa: due eventi vengono messi arbitrariamente in relazione tra loro, in modo che un concetto ne implica un altro; è qualcosa di più ampio di una causa effetto;

Mio marito non mi sorride mai quindi non mi apprezza;

Se mi guardi così mi stai criticando;

- *Come fai a collegare queste due cose?*
- *Come fai a sapere che x significa y?*

Presupposti: si danno per scontato delle informazioni implicite, degli assunti di base non verificati che limitano le possibilità di scelta:

Mi rendo conto che mio marito non mi vuole bene;

- *Come fai a saperlo?*

Le deformazioni causa-effetto e le equivalenze sono sempre presenti nella formazione delle convinzioni.

LA "CORAZZA"

Wilhelm Reich, (medico, psichiatra e psicoanalista austriaco naturalizzato statunitense) indica con la parola "CORAZZA" l'ancoraggio bio-psicologico della repressione emozionale, o più semplicemente, come indica il termine stesso, lo scudo sia fisico che mentale dietro il quale la personalità (da "persona", maschera) si nasconde per proteggere l'individuo. La corazza ha la tendenza a "fossilizzarsi" e a non evolversi seguendo lo sviluppo dell'individuo durante il corso della propria vita. È in questa fase che la corazza cessa di svolgere il suo ruolo primario di difesa e si trasforma in una mera "zavorra" che limita la libertà e la felicità dell'individuo.

L'equilibrio psichico garantito dalla corazza ha quindi un prezzo; in cambio ci protegge da quei traumi che non siamo riusciti a rimuovere e riduce l'ansia e la paura apparente. In verità una corazza molto sviluppata nasconde una profonda insicurezza interiore ed una forte sfiducia nell'ambiente esterno, percepito come ostile e pericoloso.

Costruzione della corazza

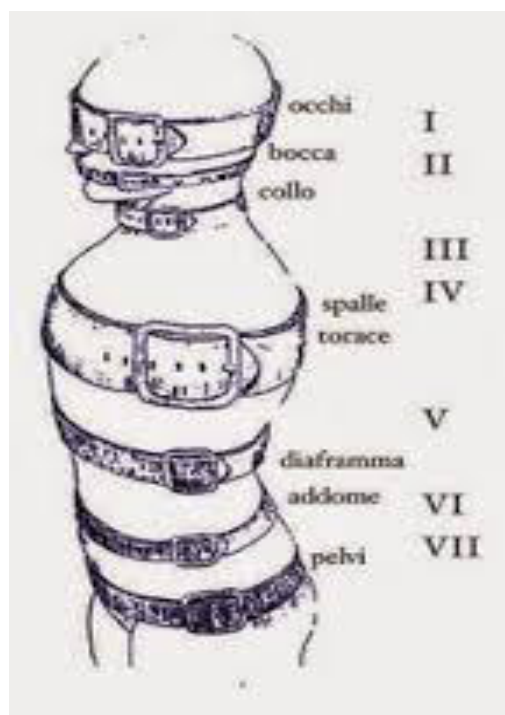
Reich ritiene che la corazza inizi a formarsi già nella prima infanzia, come risposta del bambino ai limiti che gli vengono posti. Possiamo considerarlo come un meccanismo di adattamento all'ambiente. A differenza delle successive teorie comportamentali, per Reich questo adattamento non è superficiale ma profondo. (cfr. formazione del cosiddetto *Bambino libero* e del cosiddetto *Bambino adattato* in Analisi transazionale). Secondo Reich, essendo la corazza un'utile "barriera al dolore", il suo sviluppo è tendenzialmente legato alla quantità di sofferenza *prolungata* cui è esposto il fanciullo (flusso).

L'intensità del dolore invece può produrre più facilmente un trauma specifico ed una sua conseguente rimozione: quando questa intensità non è sufficientemente elevata, ma ha tuttavia carattere di continuità, ecco che nasce l'esigenza di proteggersi con una "struttura duratura" e non temporanea, in quanto la nostra psiche si attende che il dolore ritorni di continuo e non sia sufficiente eliminarlo "una volta soltanto".

Quando il dolore si allontana, però, resta la corazza, a perenne memoria. A livello fisico le parti (muscolatura e sistema osseo) coinvolti sono soprattutto il torace e il diaframma (sede della respirazione), il collo e le spalle, la colonna vertebrale (ed in particolare la zona anale e la pelvica).

Eliminazione della corazza

Anche se la corazza è una *struttura* psicofisica che tende a consolidarsi nel tempo, secondo molti è possibile almeno



ridurre alcuni dei limiti che ci pone nella quotidianità.

Gli psicoterapeuti che si fondano sugli studi di Reich sono anche convinti assertori delle malattie psicosomatiche e ritengono che così come un dolore psichico può indebolire le difese immunitarie facendo ammalare il corpo, si possa percorrere il percorso opposto, mantenendo "sano" il corpo; in fin dei conti già gli antichi dicevano "mens sana in corpore sano". All'epoca di Reich gli effetti benefici dello sport erano poco noti e si preferiva sottoporre i pazienti in terapia a massaggi stimolanti o rilassanti a seconda del problema psicologico.

Ad una forma di rilassamento fisico deve associarsi, secondo Wilhelm Reich, una forma di "liberazione mentale" mediante il rilascio a livello cerebrale di endorfine. All'epoca il sistema più noto (e semplice) per produrre le endorfine era l'orgasmo: qui si fonda, a torto o a ragione, l'importanza che Reich dava all'orgasmo e di conseguenza alla "liberazione dei costumi sessuali" al fine di rendere l'uomo più libero e consapevole della propria sessualità e dei legami tra una "sessualità repressa" e l'insorgere di patologie psicofisiche.

L'evoluzione di quanto Reich definisce attraverso i suoi studi (anni 40/50) trova un approfondimento significativo negli anni '70 con l'Integrazione Posturale definito metodo olistico di crescita personale. Creata da Jack Painter con lo scopo di unire in un approccio umanistico bioenergetica, gestalt, tecniche di consapevolezza del movimento, respirazione e manipolazione del corpo. In una decina di sessioni il cliente sperimenta in maniera analitica e globale il rilassamento dei suoi vari gruppi muscolari ed impara al tempo stesso a prendere contatto con le sue emozioni profonde.

La Integrazione Posturale può aiutare la persona a liberarsi dalle vecchie armature fisiche ed emozionali che inibiscono il libero fluire della propria vitalità, riportando un migliore equilibrio in tutto il sistema psicofisico. Il metodo è in continua evoluzione e trova applicazione in vari campi a seconda della professionalità degli operatori.

COSA HANNO IN COMUNE SHIATSU E COUNSELING?

Né lo Shiatsu né il Counseling si propongono come terapie vere e proprie, almeno nel senso che a questa parola dà la medicina allopatrica. Semmai è “prendersi cura” piuttosto che “curare”. Con un linguaggio legato ai trend contemporanei, possiamo dire che ambedue puntano alla “promozione del benessere”. Può essere significativa, a questo proposito, la definizione che della relazione d’aiuto dà l’Associazione europea di Counseling: «Il Counseling è un processo interattivo tra il counselor e un cliente, o più clienti, che affronta con tecnica olistica temi sociali, culturali, economici e/o emotivi. Può concentrarsi sulla modalità di affrontare e risolvere problemi specifici, favorire un processo decisionale, aiutare a superare una crisi, migliorare i rapporti con gli altri, agevolare lo sviluppo, accrescere la conoscenza, la consapevolezza di sé e permettere di elaborare emozioni e conflitti interiori. L’obiettivo globale è quello di offrire ai clienti l’opportunità di lavorare, con modalità da loro stessi definite, per condurre una vita più soddisfacente e ricca di risorse, sia come individui sia come membri della società più vasta».

A sua volta lo Shiatsu è una speciale forma di manipolazione, eseguita con una tecnica di pressione e stimolazione manuale leggera e profonda, il cui scopo è il riequilibrio energetico, grazie al quale raggiungere e mantenere il proprio benessere. Lo Shiatsu non è una terapia medica, è un supporto, un percorso psicofisico. È un lavoro sull’energia, è il recupero delle potenzialità che una persona ha dentro di sé, è un’autoregolazione sia fisica sia mentale dell’organismo. Consente di riscoprire il proprio corpo, le emozioni, è anche un cammino spirituale.

In ambedue i casi siamo nel campo di una nota affermazione dell’Organizzazione mondiale della Sanità: «La promozione della salute coinvolge la popolazione nel suo insieme, nel contesto della vita quotidiana, piuttosto che concentrarsi sulle persone esposte a rischio per specifiche malattie, essa mette in grado le persone di assumere il controllo e la responsabilità per la propria salute nella vita quotidiana».

Il massaggio e la digitopressione in senso lato hanno una serie di effetti indiscutibili, al di là di quelli puramente meccanici, indotti dalla pressione sulla circolazione sanguigna e quindi sull’irrorazione dei tessuti e sull’ossigenazione dei muscoli. Essi sono:

- *Effetti biochimici* – Il senso di benessere generale deriva da due principali modificazioni “ordinate” dal nostro cervello, stimolato dal massaggio: la diminuzione della secrezione di adrenalina e l’aumento delle endorfine, i neurotrasmettitori che sono una sorta di “autocarezza” naturale.
- *Effetti psicologici* – Riappropriandosi del corpo trascurato, se non addirittura ignorato, c’è la possibilità di scoprire i suoi messaggi, che possono collegarci al profondo della nostra coscienza.
- *Effetti spirituali* – Riattivati e riequilibrati i canali energetici, si va, attraverso il rilassamento, verso uno stato di armonia, una situazione di “vuoto” aperto alla comprensione profonda dell’universo, un “vuoto fertile”.

Possiamo negare che queste parole raffigurino anche scopi ed effetti dello Shiatsu? Certamente no. Eppure, esse sunteggiano concetti elaborati dagli esperti del cosiddetto “massaggio sensitivo gestaltico”, basato appunto sulla teoria della Gestalt, in cui l’operatore “rimane centrato e focalizzato sul cliente”, quindi con la necessaria empatia. Per quanto nella tecnica in senso stretto di questo massaggio ci siano movimenti che possono provenire dall’ayurveda o dalla tuina, appare subito chiaro che il centro dell’ispirazione è lo Shiatsu. E infatti, senza la necessità di quelle divisioni teoriche per stabilire gli effetti, che ho appena enunciato, si può dire la stessa cosa molto più semplicemente e saggiamente: «La terapia manuale energetica Zen riscopre la vita del corpo riportandolo alla gioia di vivere: crea all’uomo una motivazione per tornare a occupare il suo posto nell’universo. Prima di tutto occorre eliminare la distanza (apparente) tra operatore e ricevente, stabilendo anzi uno stato di intima relazione nella quale le mani dell’operatore vengono guidate là dove necessita il riequilibrio».

Solo se avverrà tutto questo potranno ottenersi quelle che secondo lo psicologo americano James I. Kepner sono le condizioni necessarie per un lavoro di psicoterapia o di counseling ad approccio corporeo (sempre secondo i principi della Gestalt): 1. *Un sufficiente grado di consapevolezza del corpo*; 2. *Un sufficiente grado di consapevolezza della relazione fra se stessi e le questioni e i problemi della vita corrente*; 3. *Una fiducia di base nella connessione tra processo corporeo e problemi psicologici*.

Alcune mie esperienze mi hanno dimostrato che per arrivare a questo risultato lo Shiatsu è fondamentale. Proprio perché lo Shiatsu è una pratica finita nel suo approccio completo corpo-mente-spirito, e quindi non subordinata alla tecniche più specificatamente psicologiche, riesce a funzionare, anzi a dare uno slancio decisivo in più al Counseling ad approccio corporeo. Si può quindi arrivare a una prima conclusione: Shiatsu e Counseling sono processi assolutamente paritari, in grado di funzionare di per sé, ma utilizzati insieme hanno un valore aggiunto: il tutto è più della somma delle parti.

E citando il Maestro Tetsugen vorrei aggiungere un particolare: «Uno psicoanalista mi diceva che la pratica shiatsu, con la cadenza ritmica delle pressioni, ricrea le condizioni di ambiente dello stato prenatale. Le pressioni continue e avvolgenti su tutto il corpo ricostruiscono la pressione del liquido che ci circondava prima di nascere, e questa cadenza binaria evoca e fa rivivere il pulsare rassicurante del cuore della madre. Non si tratta di un’opposizione regressiva, ma del recupero di un ritmo dimenticato».

LE 6 FASI DEL COLLOQUIO DI COUNSELING

Il colloquio di aiuto presuppone fundamentalmente sei fasi:

- accoglienza
- elaborazione
- esplorazione
- comprensione
- consapevolezza
- azione

L'accoglienza

Essenziale in una relazione d'aiuto è favorire un buon rapporto tra counselor e cliente, per questo motivo i primi incontri assumono un'importanza considerevole.

Nei primi colloqui della fase di accoglienza il cliente in difficoltà deve essere aiutato a riconoscere i propri punti di intollerabilità senza giudicarsi per i propri difetti, i propri limiti o le proprie mancanze, ma accettandosi incondizionatamente.

L'accoglienza deve realizzarsi attraverso una conversazione guidata, durante la quale cliente e counselor si scambiano idee, emozioni e informazioni per raggiungere, sulla base di un accordo profondo ed equilibrato obiettivi concreti e realizzabili.

In termini operativi, affinché si realizzi la fase di accoglienza è necessario che il counselor, in primo luogo, presti attenzione al cliente in modo da coinvolgerlo nel processo d'aiuto. "Prestare attenzione" richiede la capacità di comunicare ai clienti un interesse totale e incondizionato. Prestare attenzione è il prerequisito attraverso cui chi aiuta concentra le abilità di ascolto e di osservazione (verbali e comportamentali) con cui i clienti esprimono le loro esperienze e i loro vissuti.

In questa fase, quindi, è essenziale che il counselor crei una relazione di reciproca fiducia attraverso una concentrazione intenzionale non strutturata, che accolga sia quanto il cliente dichiara con le parole, sia quanto esso esprime con il corpo.

Un secondo passo nella fase di accoglienza consiste nel rispecchiamento di quanto il cliente comunica al counselor sia a livello verbale sia a livello non verbale. Il rispecchiamento è una forma di comunicazione profonda idonea a favorire uno stato di "esclusiva accettazione" del cliente e la creazione di un rapporto empatico positivo.

Il **rispecchiamento** può avvenire a diverse livelli:

- a livello non verbale, quando si riproducono la posizione, i gesti, i movimenti, il respiro, l'espressione del viso dell'altro;
- a livello paraverbale, quando si riproducono il tono, il volume, il timbro di voce dell'altro;
- a livello verbale, quando si utilizzano i predicati verbali di uno stesso sistema rappresentazionale e i metaprogrammi dell'interlocutore.

A livello verbale il rispecchiamento deve avvenire attraverso la ri - enunciazione di quanto l'altro va dicendo, attraverso la parafrasi e la verbalizzazione.

Ricordiamo che la parafrasi consiste in una riformulazione sintetica e chiarificatrice dei contenuti del messaggio di chi sta parlando al fine di ampliarne la comprensione cognitiva in merito al problema che vuole risolvere e di offrirgli la consapevolezza di essere stato compreso.

La verbalizzazione è, invece, una forma di supporto verbale che riformula gli stati d'animo contenuti nel discorso del cliente per facilitarlo a mettersi in contatto con gli aspetti emozionali del suo enunciato e a porre in risalto il significato soggettivo che attribuisce alle proprie esperienze.

Ricordiamo che per favorire il raggiungimento di una fase di accoglienza che risulti positiva, il counselor, dovrà sospendere il giudizio, relativo al contenuto di quanto il cliente va dicendo, legato a valori e opinioni personali.

L'elaborazione

Questa fase presuppone la comprensione del messaggio e si concentra fondamentalmente su cinque dimensioni:

- Contenuto: nella quale si tiene conto di che cosa il cliente vuole informare il counselor e cosa pensa in relazione all'oggetto della comunicazione.
- Autorappresentazione o rivelazione di sé: nella quale si tiene conto del modo in cui il cliente implicitamente o esplicitamente si mostra o desidera essere riconosciuto dal counselor.
- Appello o richiesta: nella quale si tiene conto di che cosa il cliente in modo implicito o esplicito appella il counselor a pensare, credere, fare o non fare.

- Relazione: nella quale si tiene conto di come il cliente percepisce la relazione in corso e come intende modificarla.
- Espressione: nella quale si tiene conto dei vissuti relativi a ciò che il cliente dice, ossia i sentimenti, le emozioni, gli stati d'animo che il soggetto prova ed esprime.

L'esplorazione

L'esplorazione riguarda l'identificazione del problema che si ha intenzione di risolvere. Il primo compito del counselor sarà quindi quello di rendere il soggetto cosciente del conflitto sottostante il problema, facendogli comprendere che il suo star bene o male non dipende dagli eventi esterni, dalla sorte più o meno favorevole ma dal modo in cui gli eventi stessi sono stati interpretati.

L'esplorazione del problema comprende varie tappe:

- Focalizzazione del problema: consiste nell'aiutare il cliente a riconoscere il problema che maggiormente lo affligge, focalizzando quanto di più significativo si presenta nell'ambito del problema.
- Gerarchizzazione del problema: in questa tappa si aiuta il cliente a stabilire delle priorità nell'ambito dei possibili problemi, al fine di negoziare un obiettivo di cambiamento conforme a proprie aspettative.
- Identificazione e descrizione del problema: consiste nella descrizione del problema da parte del cliente, che viene incoraggiato a specificare come il problema si manifesta.
- Valutazione dell'intensità del problema: il counselor dovrà verificare con quale intensità, frequenza, e durata si manifesta il problema.
- Identificazione degli antecedenti esterni: in questa tappa si dovranno identificare quali connessioni intercorrono tra il comportamento problematico e gli eventi stimolo che lo precedono.
- Identificazione degli antecedenti interni: consiste nell'identificazione di pensieri, immagini o sensazioni fisiche legate all'esplicitazione del problema.
- Identificazione dei conseguenti e dei vantaggi secondari: in questo caso l'identificazione sarà rivolta alle relazioni tra il comportamento problematico e gli eventi stimolo che lo seguono.
- Comprensione del problema: è data dalla rilevazione di come il soggetto percepisce il problema a livello corporeo, di come lo vive a livello emotivo e di come se lo raffigura a livello cognitivo.
- Ricostruzione della genesi e dello sviluppo del problema: consiste nel mettere a fuoco le varie influenze che possono aver dato origine al problema.

- Rilevazione della percezione del problema: questa tappa serve per favorire nel cliente la comprensione del senso profondo che il comportamento problematico ricopre nella sua vita.

- Soluzione del problema e identificazione delle risorse: consiste nel condurre il cliente a definire cosa realmente intende cambiare, specificando quali tentativi sono stati messi in atto e con quali risultati.

La **comprensione**

Questa fase è legata anch'essa all'elaborazione del messaggio e all'ampliamento delle connessioni tra atto linguistico ed esperienza vissuta. Molto importanti a tale scopo sono varie forme di domande come per es: la domanda di confronto o di metamodello, la domanda di chiarificazione, la domanda esplorativa, la domanda investigativa, ecc.

La **consapevolezza**

La fase di consapevolezza si basa essenzialmente sull'aiutare il cliente a mettersi in contatto con le proprie emozioni. Utili per attuare tale processo sono innumerevoli e svariate tecniche quali per esempio: la ristrutturazione cognitiva, la dissuasione cognitiva, o ancora le tecniche ad orientamento gestaltico come il monogramma, lo psicodramma ecc.

Tramite queste tecniche il counselor dovrà coadiuvare il cliente ad interpellare le sue emozioni in modo da poter procedere sia ad una loro individuazione sia ad una loro modulazione.

L'**azione**

Questa è la fase culminante del processo d'aiuto. L'azione sottolinea l'importanza di facilitare gli sforzi che i clienti compiono per agire in modo da riuscire a raggiungere i loro obiettivi.

Al cliente viene chiesto di specificare in termini di convinzioni, emozioni e comportamenti che cosa vuole cambiare di se stesso in relazione agli obiettivi che vuole raggiungere.

Naturalmente un obiettivo di cambiamento deve sempre essere espresso in termini affermativi ed esplicitato in termini positivi e deve essere concreto, osservabile e realizzabile.

Per avviare un cliente verso l'azione, ossia la realizzazione concreta del proprio obiettivo, in primo luogo lo si aiuta a definire il proprio bisogno, a definire le proprie priorità, a rappresentare la situazione desiderata, per poi guidarlo a circoscrivere concretamente i passi da attuare per la realizzazione dell'obiettivo stesso. Il processo di avviamento all'azione si compone di diverse fasi: domanda di base: come facciamo a sapere quando abbiamo raggiunto il nostro obiettivo? Il counselor chiede al cliente chi e cosa è coinvolto, cosa deve essere fatto, perché e come gli obiettivi devono essere realizzati, quando e dove l'attività avrà luogo.

- Elaborare dei programmi d'azione: per poter realizzare gli obiettivi devono essere elaborati dei programmi d'azione, che non sono altro delle procedure seguite "passo passo" per il raggiungimento dell'obiettivo da perseguire. Ogni passo del programma, che deve essere individualizzato, costituisce un "punto" più in là in direzione dell'obiettivo.

- Fissare le scadenze: il processo d'azione continua con una precisa programmazione relativa ai tempi di realizzazione di ciascun passo e dell'obiettivo.

L'enfasi maggiore in questa fase va posta nella definizione dei tempi di inizio e dei tempi di conclusione o di completamento.

- Individuare i rinforzi: il passo successivo consiste nello sviluppo dei rinforzi, ossia "eventi" dotati della proprietà di incoraggiare i clienti a realizzare i passi necessari al raggiungimento dell'obiettivo. I rinforzi possono anche essere delle piccole cose, l'importante è che stimolino l'interesse della persona.

Rinforzi positivi (ricompense) sono quelli più potenti ed efficaci. Essi devono essere ricavati dallo schema di riferimento dei clienti, ossia da ciò che è veramente significativo per loro.

I rinforzi negativi, invece, devono essere evitati, in quanto stimolano reazioni di rifiuto nei confronti di chi li mette in atto.

Realizzazione dei passi: si rivedono gli obiettivi, il programma, le scadenze, i rinforzi i passi individualizzati, invitare il cliente a provare i passi del programma, poi, in un secondo momento porre l'accento sulle risorse di cui il cliente ha bisogno.

In molti casi il cliente si presenta manifestando una sensazione di malessere generale non riconoscendo il perché di tale sensazione.

Durante il trattamento avviene qualcosa di magico, dove le consapevolezza affiorano senza domande né parole, in quel caso è necessario un buon ascolto, e buona gestione del linguaggio, per giungere alla domanda, "bene, ora cosa pensi sia meglio fare? Si passa quindi immediatamente alla *comprensione e azione*.

ESPERIENZE

Riporterò 2 esperienze particolarmente interessanti, dove l'importanza del contatto, e il modo di comunicare, ha determinato il cambiamento.

1° CASO

Un ragazzo di 25 anni si presentò da me dicendomi che la zia gli aveva parlato di me e che forse potevo aiutarlo.

Mi disse che da 5 anni era in terapia (farmacologica) da un neuro psichiatra, tutto era cominciato da attacchi di panico, dopo il diploma, entrando nel mondo del lavoro (all'interno di una grande azienda del padre).

Da allora aveva paura di guidare, di prendere l'aereo di fare lunghi viaggi anche se non guidava lui.

(fobie e attacchi di panico).

E che questa situazione, si era leggermente placata con i farmaci. Mentre parlava le parole uscivano a fatica, e gli occhi si chiudevano, era evidente anche uno stato confusionale, ogni tanto si toccava la testa con entrambe le mani, con piccoli micro movimenti del viso.

Iniziai a parlare con un tono pacato e lento, cercando di seguire il suo ascolto, (assente).

Continuava a parlare di se dicendo "ho bisogno dei farmaci non li lascerò mai" mi fanno stare meglio.

A quel punto mi chiedevo come potevo aiutarlo era lì davanti a me chiedendomi cosa potevo fare per lui, mi resi conto che voleva da me una immediata soluzione al problema.

Gli dissi quale era il mio lavoro e se lui era già seguito da un medico, doveva continuare io mi sentii di consigliargli solo un fiore di bach "il CENTAURY" che poteva inserire se voleva chiedendo al suo medico (sinceramente non sapevo se potesse aiutarlo veramente, vista la mole di farmaci e dosaggi). Ma gli dissi che tutto dipendeva da lui, che dentro di lui c'era tutto ciò che serviva per guarire. Il colloquio finì così.

Quando se ne andò pensavo che non avrebbe comprato i fiori ne sarebbe tornato.

Dopo 15 giorni, mi chiamò chiedendomi un appuntamento.

Quando arrivò era più lucido della volta precedente, e mi disse: (il medico mi ha detto che potevo prendere i fiori, li ho presi. Mi dica, (guardandomi con occhi imploranti) può aiutarmi? Voglio eliminare i farmaci.

Ripetei di nuovo che io non ero un medico ma che potevamo provare con dei trattamenti spiegandogli i benefici dei trattamenti, riservandomi di valutare con lui di volta in volta.

Fini così il 2 incontro con un appuntamento per la volta successiva.

Arrivato il 3 incontro si mise sul lettino senza camicia iniziai il trattamento, avvicinandomi all'addome durante il massaggio, balzò sul lettino dicendo: "no la pancia no" ...

Compresi immediatamente che aveva problemi di contatto, che quell'atteggiamento era del suo "bambino adattato" (analisi transazionale).

Gli chiesi allora di dirmi fin dove potevo arrivare e lui mi indicò sotto allo sterno sopra l'ombelico,

quindi né addome né zona pelvica. (due zone di corazza).

Rispettai questa sua indicazione ma era sul chi va là, se per caso sfioravo oltre saltava.

Allora abbandonai l'addome e passai alla testa, lavorando sulla zona occipitale allentando le tensioni, si addormentò.

Finito il trattamento gli chiesi come era andata e lui mi disse che stava bene si sentiva più lucido,

poi gli chiesi: "cosa vuoi fare, continuiamo?" Perché ti dà fastidio se ti tocco la pancia? Lui rispose che dall'adolescenza 15/16 anni gli succedeva e che non è dolore ma: "MI SALE LA RABBIA".

Io: La prossima volta però devo lavorare sulla pancia, magari un po' di più, piano piano (ancora una volta mi stupii) fissammo un altro trattamento.

4 incontro chiesi come era andata, nei giorni successivi al trattamento, e lui mi disse che stava continuando con i fiori, che aveva dormito meglio poi mi guarda e mi dice: "è vero posso farcela, c'è una strana forza dentro di me ho deciso di chiedere al medico se può ridurmi i farmaci, ma è possibile aiutarmi con qualche altro fiore?" risposi che avrei visto se era possibile ma sempre chiedendo al suo medico.

Iniziammo il trattamento questa volta iniziai dalla testa, poi braccia spalle plesso solare, e distesi i meridiani delle gambe, preparando l'energia degli organi con leggere pressioni lungo i meridiani di reni, vescica, stomaco, fegato.

Per poi passare all'addome, chiesi se potevo osare di più e lui rispose: "PROVIAMO",

gli chiesi di dirmi fino a dove non aveva fastidio, questa volta riuscii ad arrivare all'ombelico, Il centro del mondo, Del suo mondo.

La tensione addominale iniziò ad allentarsi, fino ad un ammorbidimento della zona, (pensai “E’ FATTA”).

Dopo il trattamento, si sedette, ed iniziò a parlarmi della mamma, che aveva problemi di salute,

del padre che era un dittatore che aveva deciso per lui, poi diceva “lo so che vuole il mio bene”.

Sicuramente tuo padre vuole il tuo bene, e tu cosa vuoi?

Lui: Vorrei viaggiare,

Io: Perché non lo fai?

Lui: ho paura dell’aereo,

io: ci sono altri mezzi,

lui: poi sono solo

io : Sei giovane, non hai amici?

Lui: ne avevo poi da quando mi sono ammalato

Io: puoi sempre fartene altri,

Lui: la confusione mi da fastidio poi loro frequentano discoteche.

Io: fai una cosa chiama qualche vecchio amico ed invitalo ad uscire.

Lui: si forse ha ragione, infondo mi rendo conto che sono io che ho abbandonato loro.

Al 5 trattamento, arrivò tutto contendo dicendomi: “chiamato il medico e mi ha ridotto i farmaci”

Continuo a prendere i fiori.

Il trattamento prosegui benissimo, le tensioni si allentavano sempre più, ed iniziai la detossicazione energetica, del fegato.

Al 6 trattamento ancora tensioni addominali ma questa volta potevo lavorare, finito il trattamento:

Lui: Oggi ho litigato con mio padre, pretende sempre troppo da tutti noi, ma questa volta gli ho detto che non voglio più lavorare così.

Io: da tutti voi chi?

Lui: Da tutti me, operai, mia madre.

Io: Cosa pretende, troppo da te da tua madre e dagli operai?

Lui: Lui parla, ordina e si contraddice, non è mai contento soprattutto di ciò che io faccio. Adesso basta! Forse ho risposto per la prima volta ciò che pensavo ed è stato zitto.

Io: come ti ha fatto sentire rispondergli per la prima volta?

Lui: bene! Ho capito che conta anche ciò che penso IO, e che se trattengo le mie emozioni, mi faccio solo male.

Mi disse che mentre avveniva questo scambio di opinioni con il padre, ebbe una forte fitta al ginocchio dx, fastidio scomparso nei giorni successivi.

In MTC le ginocchia sono collegate ai reni quindi alle paure, ne dedussi che nel momento del litigio, Lui aveva affrontato la sua paura ed era avvenuto lo sblocco energetico, manifestandosi sul corpo.

Al 6 trattamento mentre lo trattavo, mi fece notare che per la prima volta mentre trattavo sentiva scorrere una corrente dalla testa in tutto il corpo. (sentiva il suo corpo)

Abbiamo continuato i trattamenti e il suo medico ha ridotto un altro farmaco.

Lo vedo ancora ma ogni 15 giorni, sta proseguendo sempre più lucido, come dice lui, anche nel lavoro.

2° CASO

Una donna di 45 anni, separata con un figlio di 20 anni, stava vivendo un forte di disagio, in un momento di cambiamento, aveva deciso di lasciare il lavoro in fabbrica, per dedicarsi alla mamma, malata.

Il cambiamento radicale consisteva in: lasciare il lavoro, lasciare la sua casa in affitto dove aveva vissuto per anni con il figlio, dopo il divorzio dal marito, e tornare a vivere a casa della mamma.

Da 5 anni aveva un compagno ma non convivente.

Ci eravamo conosciute ad un corso che tenni ad un gruppo di manager del settore network, "IL MONDO DELLE EMOZIONI".

Mi chiamò dicendomi

Lei - "Voglio fare un percorso con te"

Io – pronto? Con chi parlo?

1° Incontro;

Lei - Non sopporto mia madre, l'accudisco ma sento che lo faccio per dovere, mi dà fastidio il suo modo di essere, di pretendere, mi sento in trappola, soffocare. Poi temeva di non dare abbastanza amore al figlio, perché non si era mai sentita amata dalla madre, (senso di colpa). Gli dissi che forse la mamma non aveva colpa, forse non le era stato insegnato, ma sicuramente le voleva bene come sapeva farlo. A volte sono i figli ad insegnare l'amore ai genitori. E gli diedi un "COMPITO A CASA" di abbracciare la mamma, lei disse che non ce la faceva ma ci avrebbe provato.

2° incontro

Solo poche parole iniziali, e subito un trattamento, si sdraiò a terra sul tatami, gli dissi che mentre io lavoravo, doveva mantenere l'attenzione sul respiro... di dare un colore all'aria... che entra e a quella che esce.(spostare l'attenzione)

Era in forte tensione tutto il corpo, soprattutto il collo e spalle. Finito il trattamento, mi disse che era molto più serena, e sembrava che la sua visione fosse più limpida. Non era riuscita ad abbracciare ancora la mamma, ma ci avrebbe riprovato, mentre aveva sentito un forte bisogno di abbracciare il figlio, cosa che faceva poco, anzi da anni non lo faceva.

3° incontro

Durante un rilassamento profondo, (tecniche d'induzione ipnotica imparate da poco durante il corso di counseling) emerse che si sentiva in colpa per aver deciso di abortire ... ma lo aveva fatto per non dare a quel bimbo una vita sbagliata, visto che aveva deciso di separarsi ma nel tempo si sentiva sempre più in colpa, anche se in quel momento era sola e gli sembrò la cosa migliore da fare, poi mi guardò e mi disse: "E' la prima volta che ne parlo, ed è come se mi fossi liberata di un macigno, respiro anche meglio."

Le consigliai di prendere del tempo per se, visto che abitava vicino al mare, di andare a camminare, anche solo mezz'ora al giorno quando poteva.

Le dissi anche, che se voleva potevamo lavorare usando un diario, dove lei scriveva le sue emozioni durante il giorno e che poi l'avremmo osservato insieme.

Lei accettò, ed iniziammo a lavorare anche con questo strumento.

La volta successiva mi portò il diario, dove scriveva:

"Stamattina dopo aver camminato, sono rientrata a casa con un po' di ritardo,

e quando sono entrata in camera di mia mamma per alzarla mi ha fatto una scenata, dicendomi: "ti sei scordata di me? Non lo sai che mi devi alzare?"

Non capisci! Che stare tante ore sdraiata mi fa male la schiena!!!!!! “

Mi ha rovinato la giornata. Ho lasciato un'altra volta che le sue parole mi colpissero... mi sono innervosita così tanto che per un attimo avrei voluto girare il cuscino e farla tacere.

Mi sento frustrata da questa situazione sono arrabbiata con me stessa perché lascio che le cose intorno a me mi inghiottiscano.”

Forse quando ho fatto la scelta di stare con Lei, mi ero auto convinta che facevo un'opera buona, ma in realtà volevo fuggire dalla pesantezza della fabbrica.”

Parlammo di questa sua nuova consapevolezza:

Io – come stai dopo questa consapevolezza?

Lei – Non lo so, infondo Lei è così non posso pretendere che cambi alla sua età.

Ed io ormai ho fatto questa scelta, devo portarla avanti nonostante tutti i problemi. Ho una forte tensione al collo.

Passammo al trattamento, quel giorno feci un riequilibrio energetico, e pulizia dei chakra, guidandola nella visualizzazione dei colori.

Finito il trattamento mi disse che stava molto meglio.

Riuscì ad abbracciare la mamma, nei giorni successivi, stringendola amorevolmente.

Da quel momento, questa donna ha cambiato taglio di capelli e colore, si è rimessa in gioco studiando, si è sposata di nuovo col suo compagno (dopo aver superato, sempre durante il percorso, una crisi di ripensamento) ed oggi vive una vita serena, appagata, con la mamma e il marito, e con problemi comuni a tutte le famiglie.

Ma soprattutto è diventata anche lei un supporto per gli altri.

CONCLUSIONI

Ho deciso di scegliere questo argomento “Shiatsu e Counseling Olistico, Benessere e cambiamento”, per far comprendere, che il counseling olistico, è qualcosa di più di un counseling integrato solo da modelli linguistici, che il contatto con il corpo è una comunicazione muta, ma molto eloquente, ed efficace, la parola diventa fondamentale quando si è giunti alla consapevolezza per decidere l'azione, ogni operatore olistico dovrebbe essere un bravo counselor, ed ogni counselor un bravo operatore olistico, due armi vincenti per ritrovare la connessione con l'universo.

Un bravo operatore olistico, deve saper riconoscere il momento per dire la frase giusta, per aiutare il cliente a risolvere il disagio nel più breve tempo possibile.

Le mie esperienze professionali e di studio, sono chiuse in una cassetta, “la cassetta degli attrezzi” l'abilità sta nel saperli usare al momento giusto.

Ho cercato di fare del mio meglio nel descrivere le varie fasi, spero di essere riuscita a trasmettere ciò che sentivo, certo è, che rendo di più quando sono in azione, mentre lavoro sul cliente, e mi faccio guidare dalle mie intuizioni.

RINGRAZIAMENTI

Ci tengo a ringraziare due persone in particolare: Il mio insegnante di Counseling Olistico, Attilio Maria Scarponi, che con la sua semplicità e pazienza è riuscito a trasmettermi le sue conoscenze, e aiutata in vari esercizi, a guardarmi sempre più nel profondo, tra una fiaba, un cantico della divina Commedia, e qualche barzelletta, è riuscito, a farmi entrare nelle zone più ostiche di me.

Un Grazie, a Sebastiano Arena, presidente di Erba Sacra, per aver avuto, qualche anno fa l'intuizione dell'importanza di portare a tutti la conoscenza del mondo Olistico, attraverso corsi a distanza, dando anche a me la possibilità nel 2005 di conoscere l'Aromoterapia, e successivamente la Comunicazione Vibrazionale, facendomi appassionare sempre più al mondo Olistico, fino a diventare parte attiva di Erba Sacra.

Bibliografia

- La Struttura della Magia, Richard Bandler – John Grinder edizioni ASTROLABIO.
- Arrendersi al Corpo, il processo dell'analisi Bioenergetica –Alexander Lowen- Edizioni ASTROLABIO.
- Terapia Centrata Sul Cliente – Carl R. Rogers – Edizioni, GIUNTI.
- La Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo - Serge Ginger e Anne Ginger Edizioni Mediterraneo.
- PNL e Liberta', Richard Bandler – Alessio Roberti Editore.
- IL Potere Dell'inconscio e della PNL – Richard Bandler edizioni Alessio Roberti.
- IPNOSI E TRASFORMAZIONE- Richard bandler e John Grinder edizioni Astrolabio.
- Manuale di Shiatsu, di Franco Bottalo, edizioni xenia.
- Diagnosi shiatsu- Larte di ascoltare con le mani. Di Franco Bottalo edizioni XENIA.
- Appunti personali.