



Corso di Diploma
in
Counseling Olistico

“Il Tempo come chiave del
Benessere”



Tesi finale di **Susi Franchi**

“Ogni negatività è causata da un accumulo di tempo psicologico e dalla negazione del presente.

Disagio, ansia, attenzione, stress, preoccupazione (tutte forme di paura) sono causati da un eccesso di futuro e da un’insufficienza di presente.

Senso di colpa, rimorso, risentimento, rancore, tristezza, amarezza e ogni forma di mancato perdono sono causati da un eccesso di passato e da un’insufficienza di presente.

In definitiva vi è un solo problema: la mente è legata al tempo”

Eckart Tolle (“Il Potere di Adesso)



INDICE

<i>Introduzione</i>	04
<i>Prefazione</i>	05
Capitolo I	
1.1 Il significato di “tempo” nella PNL	08
1.2 In che modo il cervello definisce il “tempo”	09
1.3 I ricordi e il “tempo”	10
1.4 “In time” e “Through time”	11
1.5 Come agisce la Time Line	13
1.6 Time Line per programmare il futuro	14
1.7 Conclusioni	15
Capitolo II	
2.1 Descrizione del caso	15
2.2 Descrizione trattamenti	16 - 51
2.3 Testimonianza della cliente	52
Conclusioni	53
Bibliografia - Webgrafia	57

Introduzione

Uno degli obiettivi della Programmazione Neuro Linguistica è la possibilità concreta di cambiare lo svolgersi della propria esistenza, qualora essa sia stata segnata da eventi gravi e/o tristi. La PNL si avvale di strumenti di trasformazione che consentono all'individuo di guardare avanti con un'energia e un atteggiamento diverso, e vanno a ristrutturare le memorie dolorose legate al passato, ed essere così in grado di poter riscrivere un nuovo futuro.

Il principio è quello di trasformare il passato è imperativo affinché presente e futuro non vengano più contaminati dal tempo che li ha preceduti, e questo si ottiene andando ad agire sulla propria rappresentazione mentale del tempo, modificando il modo di concepirlo di pensarlo, di raffigurarlo, di immaginarlo.

Nel momento in cui modifichiamo i nostri pensieri, attuiamo anche un cambiamento in noi stessi, cambiano gli eventi, cambiano i colori, i suoni, le sensazioni che ci fanno vivere la realtà in un modo o in un altro, completamente diverso dal primo. Trasformando il passato dentro di noi, il futuro assume un'altra connotazione e la PNL aiuta proprio in questo.

In quanto esseri umani, prendiamo coscienza e consapevolezza del mondo che ci circonda attraverso il nostro sistema sensoriale che ci permette di ricevere delle informazioni attraverso gli organi di senso, e poi le elaboriamo su vari livelli di pensiero in modalità auto-riflessiva e rispondiamo nella maniera più appropriata, tramite la parola, l'emozione e il comportamento.

Per dare un senso alla realtà che ci circonda attribuiamo dunque un significato ad ogni cosa, creiamo illusoriamente la nostra realtà interiore che non corrisponde esattamente alla realtà vera e propria, bensì ne è una sorta di rappresentazione condizionata dai nostri schemi percettivi ed interpretativi. Ecco perché la PNL afferma che: *"La mappa non è il territorio"*.

"Ogni realtà è un inganno."

Luigi Pirandello

Prefazione

La nozione di tempo costituisce uno degli elementi costanti della riflessione filosofica e scientifica, poichè prende in esame un aspetto cruciale dell'esperienza umana, quella che riguarda le relazioni di successione, di durata e di simultaneità degli eventi.

La riflessione di *Sant'Agostino* è molto importante (IV-V secolo d. c.) perchè introduce la dimensione psicologica nell'analisi del tempo. Per Sant'Agostino il tempo non è più qualcosa di oggettivo che pesa dal di fuori sulla vita dell'uomo, ma è qualcosa di interiore, è la dimensione spirituale dell'anima, nel suo sforzo di purificazione e di conquista della salvezza. Passato e futuro esistono e hanno senso solo nel presente come ricordo del passato e attesa del futuro. Da tutto ciò si evince che il tempo è una successione di stati psichici legati tra loro dalla memoria e dalla anticipazione.

Fin dall'antichità l'umanità si è sempre interessata al trascorrere del tempo, *Aristotele* fu il primo a trattare il tema dello "*scorrere del tempo*", "*panta rei: tutto scorre*" sostenendo che il "tempo" è moto ed ammette una numerazione. Il filosofo si interroga se il tempo possa esistere senza l'anima, dato che non ci può essere nulla da contare se non c'è nessuno che conta. Sembra che egli pensi al tempo come ad un determinato numero di ore, di giorni e di anni. Alcune cose, aggiunge, sono eterne, nel senso che non sono nel tempo, come i numeri e le verità assolute.¹

William James parlava dell'archiviazione lineare dei ricordi già nel 1890.

Per il filosofo tedesco *Immanuel Kant* (1724-1804) il tempo e lo spazio sono forme "pure" della sensibilità, che sussistono prima di ogni esperienza e grazie alle quali riordiniamo i dati e i fenomeni. In pratica Kant concepiva spazio e tempo non come realtà esterne ma come un modo di organizzare i dati sensibili della realtà: l'uomo percepisce le cose l'una accanto alle altre (spazio) e l'una dopo l'altra (tempo) solo perchè questo è il nostro modo di percepire. Nella "*Critica alla ragione Pura*"² Kant afferma che "*lo spazio non è altro se non la forma di tutti i fenomeni*

¹ Sant'Agostino IV libro della Fisica (Fisica, IV, 10, 218 a)

² Kant, I. (2005) Critica della ragion pura. Editore, Laterza

dei sensi esterni” ed “il tempo non è altro che la forma del senso interno, cioè dell’intuizione di noi stessi e del nostro Stato interno”.

Se gli esseri umani non fossero capaci di avvertire lo scorrere del tempo non sarebbero neanche capaci di percepire il mondo sensibile ed i suoi oggetti. La percezione del tempo e dello spazio sono appunto funzioni trascendentali a quest’ultima poiché esistono a priori.

Martin Heidegger (1889-1976) scrive nella sua opera maggiore “Essere e Tempo” (1927)³ che ogni essere umano si ritrova calato in una dimensione temporale: il passato è il punto di partenza è il fondamento delle possibilità a venire, ed il futuro è l’opportunità di conservazione di un mutamento del passato. Il progetto che costituisce l’essere si estrinseca e trova il suo significato nel tempo e da qui sorge l’equivalenza del pensiero heideggeriano *l’essere è il tempo e il tempo è l’essere!* Il tempo è il senso del nostro essere, poichè rende possibile l’esprimersi nel mondo.

Il filosofo francese *Henri Bergson*, nel suo saggio sui dati immediati della coscienza, osserva che il tempo della fisica non coincide con quello della coscienza. Il tempo come unità di misura dei fenomeni fisici, infatti, si risolve in una spazializzazione (come ad esempio avviene con le lancette dell’orologio) in cui ogni istante è oggettivamente rappresentato e qualitativamente identico a tutti gli altri; “*il tempo originario*, invece, si trova nella nostra coscienza che lo conosce mediante intuizione; esso è soggettivo, e ogni istante risulta qualitativamente diverso da tutti gli altri”.

Alla fine degli anni ‘70 i fondatori della PNL fecero propri tali concetti legati al tempo per codificare un processo terapeutico molto efficace, denominato “Time Line”, in grado di produrre in breve tempo trasformazioni psichiche durature. Ogni individuo ha la propria “Time Line” perché è la modalità con cui archivia inconsciamente i propri ricordi e la modalità in cui, lo porta a sapere qual è la differenza tra un ricordo del passato e una proiezione del futuro.

La prospettiva del tempo che passa è connessa all’idea degli eventi che cambiano nel futuro rispetto al passato, immaginando il passare del

³ Heidegger, M. (2005) Essere e Tempo. Editore: Longanesi; 3 edizione (1 settembre 2005)

tempo in termini di movimento lungo una linea, in cui in una direzione il soggetto individua il proprio passato e dalla parte opposta il proprio futuro. Il tempo fisico come scorrere di attimi è molto differente dal tempo psicologico.



Primo capitolo

*“Cos’è il tempo? L’ombra della meridiana,
i rintocchi dell’orologio, lo scorrere della sabbia,
il giorno e la notte, l’estate e l’inverno,
i mesi, gli anni, i secoli - questi non sono nient’altro
che segni arbitrari ed esteriori, la misura del tempo,
non è il tempo stesso. Il tempo della vita è dell’anima.”*

Longfellow

1.1 Il significato di “tempo” nella PNL

La PNL ci esorta a non guardare le cose accadute, ma a prendere in esame i processi per cui si sono verificate, e ci aiuta ad esaminare e rappresentare il nostro tempo interiore, ricercando in noi stessi le risposte a delle domande:

- come possiamo alterare le nostre rappresentazioni del “tempo”?
- Come il nostro sistema mente corpo codifica il termine “tempo”?
- È possibile cambiare il nostro *passato*?
- Quale ruolo riveste l’esperienza della nostra rappresentazione interna del “tempo”?
- Cosa è necessario fare per trasformare i ricordi del passato?
- Quale significato ha il “tempo” per le altre persone?
- In che modo codifichiamo il concetto di “tempo” nel nostro sistema mente-corpo?

In base alle esperienze passate e alle emozioni con cui le abbiamo vissute, abbiamo progressivamente sviluppato le modalità con cui oggi pensiamo, percepiamo e ci comportiamo; abbiamo subito una trasformazione progressiva fino ad arrivare ad essere la persona che ciascuno di noi riconosce come *se stesso*. Ogni individuo ha vissuto delle esperienze che hanno portato alla creazione di rappresentazioni, di idee, convinzioni e valori in merito al “tempo”. Tutti questi paradigmi sono diventati i nostri *programmi* attraverso i quali valutiamo e diamo senso alla realtà che ci circonda.

Il “tempo” esiste nel regno della *mente*, si riferisce ad un modo concettuale di spiegare un processo mentre gli eventi si manifestano; e rappresenta la sequenzialità degli eventi che avvengono. Il tempo è un processo: che ci permette di astrarre e concepire mentalmente gli eventi passati, presenti e futuri.

La tecnica della Time Line permette di diminuire la carica emozionale dei ricordi dolorosi, consentendo così all’individuo di accedere alle numerose risorse da cui si è scollegato nel corso dell’esistenza; questa reintegrazione di risorse gli permetterà di vivere in modo più gioioso e sereno. Per essere in grado di vivere in modo più distaccato gli eventi del passato occorre comprendere in quale modo è codificato nella nostra mente e *ricodificarlo*, così facendo si attinge a una flessibilità mentale che ci permette di non sentirci più in una situazione di blocco emozionale.

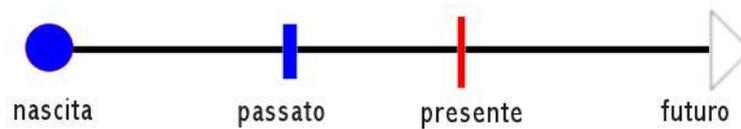
1.2 In che modo il cervello definisce il “tempo”

La PNL si concentra sul processo piuttosto che sul contenuto quindi è importante comprendere in che modo il nostro cervello codifica, registra e misura il tempo. Occorre analizzare cosa avviene a livello mentale, ciò che ci permette di distinguere tra passato presente futuro.

Il tempo viene elaborato dal cervello attraverso vari canali ma con diversa intensità: abbiamo in primo luogo la submodalità visiva della posizione, che agisce in modo analogico per registrare il tempo; la posizione ci permette di accedere agli eventi in modo sequenziale. Altri parametri sono la dimensione e la distanza per rappresentare il concetto del tempo, infatti usiamo le parole come attorno, dietro, davanti, sopra, sotto di noi. Al contrario, le submodalità auditive non consentono di accedere simultaneamente a più ricordi e le submodalità cinestesiche, solitamente, non hanno la precisione del sistema visivo (Dilts, 1990, Hall, 1996)⁴. Pertanto il sistema visivo è quello che può contenere simultaneamente molte più informazioni. Ogni persona ha la propria modalità per archiviare il tempo, tuttavia il modo in cui lo fa porta a conseguenze diverse rispetto alla propria visione della vita; per cui ad esempio se il cliente posiziona il passato direttamente di fronte a sé,

⁴ Bodenhamer, B.G. (2012). Editore: Alessio Roberti, 2012, p. 67.

probabilmente la persona si sentirà molto influenzata dai propri ricordi, in quanto avrà le sensazioni di “sbatterci continuamente contro”; e sarà così più difficile prenderne le distanze.



1.3 I ricordi e il “tempo”

I ricordi sono uniti fra loro dalle emozioni e il contenuto emotivo, legato all'evento, permette lo strutturarsi dei ricordi, così come il dolore che proviamo non risiede nel processo di organizzazione dei ricordi, ma nelle emozioni che le hanno fissate nella memoria. La nostra identità è l'insieme dei nostri ricordi, in quanto ci definiamo basandoci sui pensieri e sulle sensazioni che manifestiamo nella nostra vita e che derivano proprio dalle esperienze passate. Dalle nostre esperienze traiamo delle conclusioni riguardo a noi stessi, e strutturiamo così la nostra identità.

Con la Time Line si aiuta una persona a liberarsi dal contenuto emotivo doloroso, scollegandolo dai ricordi del passato; quest'ultimi rimarranno, ma non avranno più lo stesso impatto emozionale. Operando con questa tecnica inevitabilmente andiamo a lavorare in maniera diretta su ciò che forma la nostra identità, andando a modificare quelle strategie che non sono utili per il nostro benessere.

Una cosa interessante da constatare è che gli eventi passati non si sono verificati esattamente nel modo in cui noi li ricordiamo; la realtà che stiamo vivendo, infatti, non viene registrata in modo accurato e preciso. L'individuo presta attenzione in modo selettivo alle informazioni e agli stimoli, cancellando alcune percezioni e generalizzandone altre. Le funzioni di mappatura e modellamento del nostro sistema nervoso implicano quindi la costruzione di una rappresentazione interna che nasce dall'azione combinata di una varietà di meccanismi: valori, convinzioni, abitudini, ma che sono completamente personali e autoreferenziali.

Spesso la persona non desidera lasciare il proprio dolore, poiché attraverso di esso viene definita la propria identità e lasciare andare il ricordo emotivamente significativo in termini di dolore, significherebbe accettare di far emergere una nuova visione di sé.

Il passato risulta essere un insieme di eventi e di ricordi di tali eventi, ed esiste solo nella nostra mente. I ricordi esistono in quanto concetti che rappresentiamo continuamente nel nostro teatro interiore, ma così facendo continuiamo a vivere nel passato, e quindi nella nostra rappresentazione simbolica. Il trasformare i nostri ricordi ci porta ad attingere ad un altro livello di coscienza, che ci permette di riscoprire in noi nuove risorse, che ci permettono di recuperare pensieri, sensazioni ed esperienze che sono immagazzinate nel nostro cervello e trasformarle.

1.4 “In time” e “Through time”

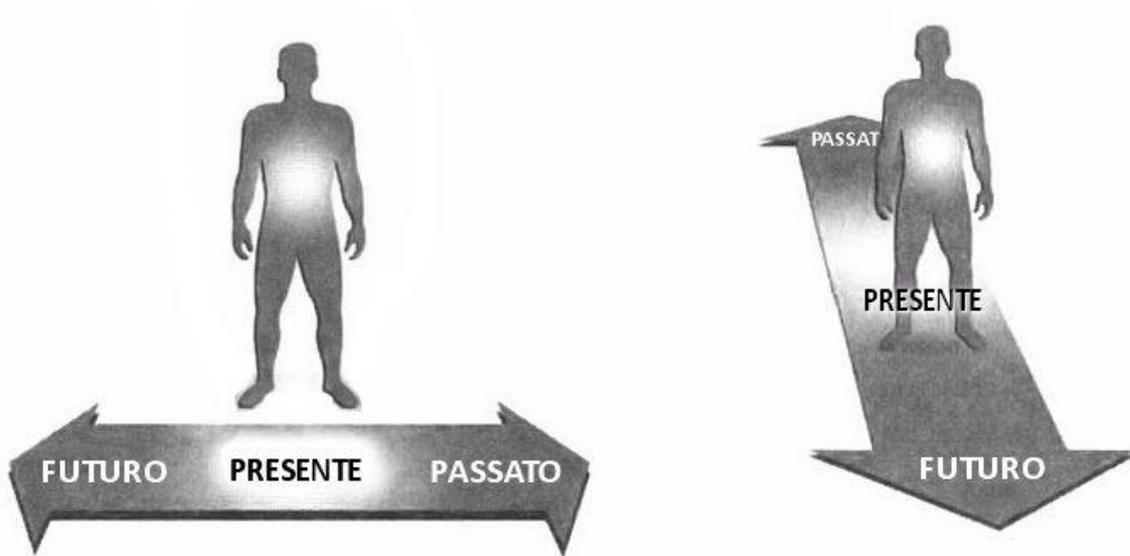
Occorre fare una distinzione importante su come ogni individuo codifica interiormente il tempo, *se fuori di sé* (Through time) o *dentro di sé* (In time).

In PNL si parla di Through time quando il soggetto immagina la propria Time Line di fronte a sé. Questa linea temporale immaginaria potrà estendersi in tutte le direzioni, ma in ogni caso la persona non si visualizzerà al suo interno, si vedrà sempre al di fuori.

In tale condizione la linea del tempo è collocata al di fuori del corpo dell'individuo. Le persone *Through time* hanno esperienza del tempo, perché si sono spostate ad un meta livello e hanno notato la relazione fra gli eventi accaduti, quelli che stanno accadendo nel presente, e quelli che accadranno, potremmo definirle persone meta-temporali. Esse non si perdono nel momento, nei dettagli e nel contenuto dell'esperienza; di fatto hanno una mappa cognitiva del tempo stesso e questo porta loro più consapevolezza di quanto stanno vivendo.

I soggetti *In time* si visualizzano all'interno della loro linea del tempo, vi sono completamente immersi e non hanno alcuna coscienza di come mettere in sequenza la durata degli eventi, pertanto possono non rendersi conto del tempo come concetto. Esse si focalizzano

principalmente sul dettaglio e sul contenuto di ciò che vivono in quella determinata situazione.



Quindi schematizzando il concetto possiamo dire che :

"In time" (lett. *nel tempo*) significa che la linea del tempo attraversa fisicamente il soggetto, ed è associato ai suoi ricordi. Se il tempo lo attraversa forse non è così consapevole del tempo che scorre. Le persone *In time* tendono a essere molto presenti in ciò che stanno facendo, e questo è un aspetto positivo, ma possono avere difficoltà ad allontanarsi dai vecchi e brutti ricordi.

Nella modalità *"Through time"* il soggetto vede il tempo davanti a sé, come se fosse uno spettatore di quello che gli sta accadendo o che è accaduto, si dissocia dai suoi ricordi, per questo tende ad avere una visione più obiettiva del valore del tempo che scorre. E' probabile che preferisca le cose in consequenzialità (metaprogramma), e riesce più facilmente e velocemente a staccarsi dai brutti ricordi. Come aspetto negativo c'è il fatto che spesso è portato a non godersi il presente, in quanto vede gli impegni davanti a sé e quindi è spesso proiettato o nel passato o nel futuro.

1.5 Come agisce la Time Line

La Time Line agisce per effetto della dissociazione, andando a livello meta rispetto al concetto personale di tempo (che è già un meta-concetto), prendiamo distanza dalle sensazioni e dai pensieri. Questo permette di rivalutare il vissuto rispetto ad un determinato evento, in modo più obiettivo e più cosciente.

Nel momento in cui si riporta il soggetto al momento dell'evento vissuto traumatico, facendolo camminare nella sua linea del tempo, il counselor aiuta il soggetto ad agire sulla causa originaria, apportandovi un cambiamento ed un vissuto diverso. In quanto il cervello non riconosce la differenza tra sogno e realtà, e quindi è possibile creare una nuova situazione più ottimale e più soddisfacente per il cliente. Il cervello rappresenta nuove immagini e situazioni e il corpo le vive, anche se non sono calati nella realtà del momento. Nel momento in cui portiamo una persona a cogliere anche altri aspetti di quella situazione arrivano nuove informazioni, nuove emozioni, nuove sensazioni che vanno a ricodificare lo schema iniziale.

Il cervello tra le molteplici attività che lo contraddistinguono ha anche quella di ricodifica del disagio emozionale, a livello neurologico e psicologico. Nel momento in cui ci dissociamo da un problema utilizzando ad esempio l'immaginazione, andiamo a lavorare sulla parte che precede il problema, e come risultante abbiamo una trasformazione del problema stesso, poichè quella struttura non ha più alcuna funzione. Quando si porta il cliente a guardare l'accaduto dal punto di vista di una terza persona, si sviluppano nel soggetto delle nuove percezioni, nuove sensazioni, una nuova visione non presente al momento dell'accaduto; Il cliente può quindi attingere ad un'infinità di alternative che non era stato in grado di contemplare da solo, ma che con l'aiuto del counselor che applica le tecniche specifiche di PNL può facilmente apprendere e fare proprie.

È importante tornare a vivere nel presente psicologico in modo equilibrato e sereno, imparando ad integrare il passato e il futuro con il presente, così da poterlo vivere pienamente, utilizzando anche le risorse create nel passato e le percezioni che possono arrivare dal futuro.

“Lasciate che ciascuno provi a vivere il momento presente, e vedrete accadere una delle esperienze più sconcertanti. Dove si trova, questo presente? C’è scivolato tra le dita, è svanito prima che potessimo toccarlo, perduto nell’istante del divenire”.

William James (1890)

Vivere in modo adeguato nel presente psicologico significa sperimentare pienamente il “qui e ora”, attingendo con saggezza al passato e ponderando con consapevolezza il futuro, tale attitudine ci porta ad essere più presenti a se stessi, a vivere con pienezza l’attimo presente, essere più lucidi per progettare il proprio futuro.

1.6 Time Line per programmare il futuro

L’essere umano ha la capacità di vivere nell’anticipazione del “futuro”, in quanto può pensare in anticipo, pianificare, porsi mete e obiettivi riguardo alla direzione che desidera dare alla propria vita. Questo è un grosso potere della nostra mente, perciò è importante imparare ad usare con saggezza tale capacità.

Dal momento che è possibile modificare le proprie rappresentazioni in moltissimi modi, l’individuo è in grado di cambiare il suo “futuro” e il suo “passato”. Ricodificare il passato, cioè creare nuove rappresentazioni in nuovi significati, permette di trasformare anche il futuro, in quanto cambia la personalità. Nel presente gettiamo i semi di ciò che si manifesterà in seguito, per questo è importante formulare in modo chiaro, preciso e consapevole ciò che desideriamo realizzare.

1.7 Conclusioni

In quanto “specie semantica” (Korzybski) cioè che utilizza simboli per codificare, elaborare e rappresentare la propria realtà, l’essere umano è portato costantemente a dare un significato personale al tempo. In positivo o in negativo la nostra coscienza del “tempo” è la base per poter sviluppare la propria identità. Da ciò si deduce che la nostra coscienza

temporale ci offre il potere di pensare in anticipo a ciò che potrebbe accadere, per questo siamo in grado di elaborare strategie, azioni, stati d'animo per il raggiungimento di un obiettivo; ed è importantissimo riuscire a pulire i blocchi legati al passato che ci impediscono di esprimerci in tutta la nostra potenzialità.

Eventi passati negativi influenzano continuamente il nostro presente e, se non trasformati, continueranno a farci vivere e percepire situazioni che non ci piacciono, ma che saranno le uniche possibili in base al nostro sistema di credenza.

La Time Line ci permette di correggere i collegamenti emotivi che si sono ancorati ai momenti difficili vissuti nel passato ed anche di operare rispetto al futuro. La linea temporale, infatti, è la modalità con cui la persona memorizza gli eventi del passato a livello inconscio (ricordi), ma anche la modalità con cui proietta quelle informazioni nel suo futuro. Ogni individuo è in grado di riconoscere la sua linea temporale, indicando dove è la propria direzione del passato e del futuro. Ogni persona tende ad archiviare il tempo in forma lineare e quindi attraverso la Time Line è possibile tornare indietro fino al momento in cui si è verificato l'evento traumatico, da cui è nato poi un ricordo doloroso che può portare anche nel presente eventuali blocchi o difficoltà. Nel bene e nel male, gli eventi del passato ci accompagnano ed influiscono sulla nostra attuale percezione.

Questa tecnica aiuta il soggetto a comprendere l'insegnamento alla base dell'evento vissuto, favorisce il riconoscimento stato-risorsa che è mancato nel momento in cui abbiamo vissuto una determinata difficoltà e quindi aiuta a portare una nuova informazione, che crea una nuova ancora che ci permetta di trasformare in positivo il carico emozionale. Una volta individuato la collocazione temporale dell'evento emotivamente negativo, è possibile recuperarlo, ancorarlo e creare un nuovo imprinting in modo da trasformare la reazione emozionale in nuova opportunità di crescita in quanto l'evento rimane identico, ma muta la reazione emotiva ad esso.

Secondo capitolo

2.1 Descrizione del caso

Francesca 25 anni studentessa universitaria. Dal colloquio preliminare emerge un problema legato al terrore che prova a dormire fuori casa. Chiedo alla cliente se desidera intraprendere con me un percorso di Ipnosi per risolvere il suo problema. Si mostra ben disposta a sottoporsi a questo tipo di approccio, le spiego che per me è importante questa sua disponibilità perché mi consente di sperimentare alcune tecniche di counseling e per quanto la riguarda spera di fare chiarezza sulla sua difficoltà. Inizia ad illustrarmi le sue difficoltà soffermandosi sull'aspetto che ogni volta che deve dormire fuori è preda di attacchi di panico, sente che deve tornare subito a casa, e questo le accade fin da quando era piccola. Si sente al sicuro e protetta solo in casa propria. La problematica rivelata inizialmente nasconde comunque un altro disagio, infatti nel prosieguo dei trattamenti emerge che non vuole lasciare sola sua madre.

2.2 Descrizione trattamenti

Prima seduta

Al nostro primo incontro le chiedo di descrivermi il suo disagio, e lei mi spiega di non riuscire a dormire fuori casa con il suo fidanzato, ogni volta che ci ha provato è dovuta rientrare velocemente a casa, perché preda di forti attacchi di panico. Questo aspetto la limita moltissimo, non le permette di vivere serenamente la sua storia, si sente in colpa verso il suo compagno per questa sua difficoltà.

La osservo mentre mi racconta la sua storia, il suo atteggiamento corporeo è di estrema chiusura, le gambe sono accavallate e le braccia sono incrociate al petto, senza farmene accorgere assumo la sua stessa posizione, parla in modo veloce e con un tono abbastanza alto, i suoi occhi si muovono rapidamente da destra a sinistra mentre parla, questo mi suggerisce che probabilmente il suo canale principale è quello uditivo e quindi porto l'attenzione sugli aggettivi ed avverbi che usa e mi rendo

conto che anch'essi fanno parte delle sfera uditiva (*mi sento; perdo tempo; durante; intensità ...*).

Con la tecnica del modellamento mi rendo conto che si è stabilito un contatto empatico, per valutarlo meglio cambio posizione e lei immediatamente assume la mia postura mentre continua a parlare, mi spiega tutto nei minimi dettagli. In questo primo incontro decido di guidarla in ipnosi per valutare che rapporto ha con se stessa e quali sono le sue percezioni a livello inconscio.

Nella fase che precede l'ipnosi le chiedo se preferisce tenere gli occhi aperti o chiusi e lei mi dice che preferisce rimanere ad occhi aperti, utilizza la frase: "*non voglio perdermi nulla*", questa precisazione mi fa pensare che nella vita è un soggetto che probabilmente tende a tenere tutto sotto controllo, le chiedo conferma di questa mia percezione e lei mi riferisce che la sua giornata è tutta pianificata e se qualcosa non va come lei si era aspettata, diventa molto agitata e le sale un'ansia molto forte.

Mentalmente prendo nota di questo aspetto e inizio a guidarla in una trance leggera, utilizzando il verbo sentire, dal momento che è il suo canale dominante:

Porta l'attenzione sul tuo respiro, senti l'aria che entra dal tuo naso, senti le narici si allargano ... senti il contatto con la sedia ... senti i tuoi piedi che appoggiano al terreno ... senti il suono della mia voce ... senti che le braccia sono appoggiate sulle tue cosce ... senti il battito del tuo cuore ... senti il suono della mia voce ... Senti che tutto il corpo si rilassa sempre di più ... E mentre ti rilassi sempre di più inizi a scendere una collina e mentre hai la sensazione di scendere questa collina senti la tua gamba che sale per fare il passo E continui a scendere questa collina e mentre scendi senti anche la gamba che sale per compiere il passo ...

Nell'approfondimento dell'ipnosi noto che il suo respiro è lento e profondo, ed a parte una resistenza iniziale, i suoi occhi sono chiusi e anche la testa si è leggermente abbassata.

Ora sei arrivata ad un boschetto e sai che in questo bosco c'è il tuo albero ... magari lo vedi subito o magari devi camminare in questo bosco fino a che non lo riconosci ... e quando lo vedrai saprai che

quello è il tuo albero. Cammina in questo boschetto fino a che non lo trovi ... osserva gli alberi che ci sono ... osserva ciò che ti circonda ... senti se ci sono dei suoni dei rumori ... e fermati davanti al tuo albero. Osserva il tuo albero, senti la sua corteccia, senti che sensazione provi ad essere davanti a lui. Senti cosa desideri fare ora che sei davanti al tuo albero, puoi volerti sedere accanto a lui, oppure volerlo abbracciare ... fai tutto ciò che ti fa stare bene ... ora che sei vicina al tuo albero sai che il tuo albero ha anche l'altro lato È un lato più in ombra ... e prova ad andare anche in questo lato del tuo albero ... com'è questa zona? Magari è più umida, o più fredda Senti come stai da questa parte dell'albero ... quali sensazioni percepisci ... poi torna di nuovo nella parte più luminosa del tuo albero, e osserva se ci sono animali ... o se il tuo albero ospita degli animali.

Alla fine di questo boschetto c'è un lago, e fra poco ti dirigerai verso la riva di questo lago ... arrivata sulla sponda vedi una barchetta, ci monti dentro ed inizi a remare verso il centro del lago ... quando sei nel centro del lago vedi che sul fondo della tua barca ci sono delle foglie secche, le senti muovere dal vento ... e ogni foglia rappresenta una tua paura, o un peso che desideri lasciare andare ... prendi queste foglie secche, le senti scricchiolare fra le tue mani ... e le getti nel lago ... e una leggera brezza porterà queste foglie verso una cascata, lontano dalla tua barca ... le vedrai scomparire giù per la cascata ... Prosegui il tuo viaggio, continui a remare fino a che arrivi all'altra sponda del lago ... una volta vicino alla sponda scendi dalla tua barca e vedi che oltre la spiaggia ci sono due strade, una più larga ed illuminata che costeggia il lago e l'altra che è più stretta, più tortuosa ... ed entrambe raggiungono la cima di una collina in cui c'è una casa. Scegli la strada che preferisci prendere per arrivare a questa casa ... e mentre percorri la strada che hai scelto osserva ciò che ti circonda e passo dopo passo ti avvicini alla casa. Sei vicina all'abitazione ... inizi ad intravederla, guarda se c'è un cancello, se è recintata ... come ti senti ad essere davanti a questa casa? Ascolta le tue sensazioni ... la porta com'è? È aperta o chiusa? Com'è fatta? Entra nella casa e osserva ciò che ti circonda ... come ti senti in questa casa? In questa casa c'è una persona, può essere

un uomo o una donna ... siediti accanto lui/lei e senti se deve dirti qualcosa ... osservalo/a ... senti cosa provi ad essere vicino a lui/lei ... fra poco dovrai salutare questa figura perché dovrai tornare verso il lago ... inizi a scendere la collina su cui si trova la casa ... vedi in lontananza la barca e ti avvicini ad essa ... quando l'hai raggiunta monti su di essa e inizi a remare per raggiungere l'altra sponda del lago ... ti stai avvicinando all'altra sponda del lago ... sei arrivata e sei di nuovo nel boschetto iniziale Saluti il tuo albero e inizi a salire la collina per tornare al punto di partenza ... e quando sarai di nuovo in cima alla collina ... né lentamente, né velocemente, ma con il tuo tempo tornerai completamente presente nel qui e ora ... sentendoti bene con te stessa e con l'ambiente circostante e portando con te solo il buono ed il bello di questa esperienza.

Riprende contatto con l'ambiente circostante ed apre gli occhi, le chiedo di raccontarmi la sua esperienza. Rispetto all'inizio è sicuramente più rilassata ed anche il corpo è meno teso. Inizia dicendomi che subito ha riconosciuto il suo albero, era molto bello, con una folta chioma verde con tanti fiori, era una bellissima giornata di sole e si è seduta appoggiando la schiena al tronco e questo mi ha detto che l'ha fatta sentire bene, rilassata e serena. Ha visto delle grandi radici che uscivano dalla terra (probabilmente madre molto presente – da valutare se ha una forte ingerenza nella sua vita). Poi mi racconta di essersi recata dietro l'albero, questa parte era più umida e c'era meno luce, sentiva un leggero freddo, ma comunque non le creava disagio essere lì.

Una volta salita sulla barca con facilità ha gettato le foglie nel lago e ha sentito un vento che le ha portate verso la cascata e poi sono scomparse. Arrivata all'altra sponda ha scelto il cammino più stretto e in ombra, ma sentiva che era il più veloce per arrivare alla casa. La casa era un casolare di campagna, senza cancello né recinzioni, la porta era aperta e alle finestre c'erano delle belle tende fatte ad uncinetto, che però non prendevano tutta la finestra, ma coprivano solo metà del vetro, così che tanta luce potesse entrare nella casa. Una volta entrata nella casa, si è trovata nella cucina, molto ampia e luminosa, con un grande tavolo di legno con delle panche e dietro al tavolo c'era un caminetto acceso e davanti al camino un uomo molto vecchio che l'ha guardato sorridendo,

non le ha detto nulla ma lei stava bene seduta accanto a lui, poi si è alzata e mentre stava per uscire dalla casa ha visto una scala che saliva, immaginava che sopra ci fossero le camere, ma non ha sentito la necessità di salire. Mi riferisce che si è sentita molto bene nella casa, la sentiva familiare anche se non le ricorda nessuna casa che lei conosce. Questa volta per scendere prende l'altra strada, vuole provare anche quella, arriva alla barca e torna verso il boschetto. Una volta davanti al suo albero sente la necessità di abbracciarlo e poi sale la collina. La sensazione che prova ora è di calma e di pace, e nota che di solito il suo respiro tende ad essere accelerato e di petto, mentre ora è calmo e profondo, riporto le sue parole:

“ma è incredibile riesco a muovere anche la pancia”

dopo aver detto questa frase si mette a ridere.

Le chiedo che rapporto ha con sua mamma, mi dice che ha un rapporto molto forte con lei, si sente quasi in simbiosi con essa e a volte sente di doverla proteggere. Penso che quest'ultimo aspetto potrebbe essere importante per il suo problema.

Seconda seduta

Le chiedo come si è sentita durante la settimana e mi dice che ha la percezione che le sia calato il senso di ansia che di solito quotidianamente l'accompagnava. Mi porta un altro disagio, la difficoltà di respirare profondamente, infatti dopo il lavoro del nostro scorso incontro ha preso consapevolezza che lei non sente il suo corpo, riporto le sue testuali parole:

“io non mi sento e quando ho un dolore o un disagio mi sale l'ansia perché non posso controllarlo”.

Mi dice che ha il desiderio di sciogliere questo aspetto, quindi seguo la sua volontà e le suggerisco di fare una seduta da sdraiata, chiedendole se pensa di riuscire a rilassarsi e chiudendo gli occhi e lei mi risponde:

“ si posso chiudere gli occhi questa stanza mi infonde tranquillità”.

La faccio sdraiare sul futon, ed inizio il trattamento.

I tuoi occhi sono chiusi ... senti la tua schiena che è appoggiata per terra ... le tue palpebre sono pesanti ... la tua bocca è socchiusa e rilassata ... le tue braccia appoggiano per terra ... i muscoli delle tue cosce sono rilassati ... senti il tuo respiro ... senti l'aria che entra dal tuo naso. Senti le mie mani che massaggiano delicatamente il tuo sterno e la muscolatura di questa parte si rilassa sempre di più. Senti le mie mani che massaggiano il tuo addome, e lascia che tutta la muscolatura della pancia si rilassi sempre di più.

Mentre Francesca seguiva le mie indicazioni le ho sollevato la maglietta, scoprendo la pancia e con dell'olio ho iniziato a massaggiarle la zona diaframmatica e l'addome. Ho sentito che la muscolatura di quest'area era molto contratta.

Mentre massaggio il tuo addome senti che il tuo respiro si fa sempre più profondo e arriva fino nella pancia e più il respiro arriva nella pancia e più ti senti rilassata. Ora ti chiedo di spostare l'attenzione sulla tua testa, sentila appoggiata sul cuscino, completamente rilassata ed abbandonata ... i muscoli oculari sono rilassati ... la bocca è socchiusa ... ed il respiro è calmo profondo. Ora senti le tue spalle, anch'esse sono appoggiate a terra e si muovono leggermente quando respiri. Senti il battito del tuo cuore ... senti le mie mani appoggiate sulla gabbia toracica e come questa parte si muove leggermente verso l'esterno come fossero delle ali che si aprono ... e mentre la gabbia toracica si espande per l'aria che entra, il tuo corpo può rilassarsi sempre di più.

Ora senti le mie mani appoggiate sulla tua pancia e lascia che l'addome si riempia d'aria e poi quando espelli l'aria, la pancia si abbassa. Percepisci tutto il tuo corpo, riesci a sentirlo? Quando ne hai la percezione immagina un colore da associare a questa sensazione e lascia che questo colore avvolga tutto il tuo corpo, respiralo, lascia che entri dentro di te e arrivi fino nella pancia e poi in tutto il corpo.

Vedo che il suo corpo è completamente rilassato, il respiro è lento e profondo, la muscolatura del viso è rilassata. Rimango il silenzio per lasciarle il tempo di fare esperienza di questo stato corporeo e mentale.

Né lentamente, né velocemente ma con il tuo tempo riprendi contatto con il momento presente portando con te solo ciò che di piacevole c'è stato in questa esperienza.

Lentamente riprende contatto con il corpo e mi riferisce che ha una sensazione di leggerezza nella zona del petto e dell'addome. Durante la prossima settimana le suggerisco di portare l'attenzione al respiro, in particolar modo nei momenti in cui si sente particolarmente agitata o ansiosa.

Terza seduta

Inizio la seduta chiedendole com'è andato il respiro nei giorni precedenti, mi dice che il respiro le è risultato più profondo, meno di petto e questo aspetto l'ha stupita perché è avvenuto abbastanza spontaneamente, senza che lei si fosse sforzata per farlo avvenire. Ha anche notato che la schiena l'ha sentita meno rigida, e la tensione sulle spalle si è notevolmente attenuata. Le piace il fatto di iniziare a percepire maggiormente il suo corpo, ad ascoltare le sensazioni e i messaggi che esso invia; si è resa conto che in realtà la sua attenzione è sempre stata solo sull'aspetto mentale, razionale, sullo spiegare tutto ciò che accadeva utilizzando solo la razionalità. Tale attitudine comprende che è un limite, in quanto ha capito che anche il corpo gioca un ruolo importante nel raggiungimento del suo benessere.

Oggi le propongo di lavorare con la Time Line, spiegandole che è una tecnica utilizzata nella PNL per andare a pulire e portare equilibrio in memorie legate al passato.

Francesca, ti chiedo di dirmi dove è collocata la tua linea del tempo in questa stanza, la direzione del tuo futuro e la direzione del tuo passato.

Lei si posiziona nel centro della stanza, il futuro è davanti a lei, il passato è alle sue spalle.

Come ti senti in questo momento del tuo presente? “

“Mi sento un po’ agitata, ma complessivamente mi sento bene.”

Ti chiedo Francesca di fare un passo in avanti nel tuo futuro ...
Quanto sei andata avanti?

“Tre anni ...”

Come ti senti, che percezioni hai? “

“Mi sento un po’ più serena, più calma.”

Bene, ora ti chiedo di tornare nuovamente nel presente Ed ora ti chiedo di fare dei passi indietro fino ad arrivare alla prima volta che hai vissuto l’ansia, la paura, il disagio, di essere a dormire fuori casa.

Francesca inizia a fare dei passi indietro, fino a che si ferma e mi dice di avere sette anni:

quanti anni hai Francesca?

“Ho sette anni”

Dove ti trovi?

“Sono a casa di mia zia, sono voluta andare a dormire da lei, nonostante mia madre non fosse d’accordo, ma sto insistendo, ci voglio andare, voglio dormire a casa sua.”

E poi cosa succede?

“Sono nella cameretta di mia cugina, lei non c’è perché è più grande di me e quella sera rimane fuori a dormire. Vado a letto ma non mi sento a mio agio, sento salire la paura, l’ansia, sento un’oppressione molto forte a livello del corpo ... Ho paura, ho tanta paura, mi sento sola, vorrei scappare. Rimango immobile nel letto, in silenzio, in preda solo alla mia paura.”

Le chiedo di fare un passo fuori dalla sua linea del tempo alla sua sinistra e domando a questa parte se ha un messaggio da riferire alla piccola Francesca:

“Voglio dire alla piccola Francesca di non avere paura, non è sola, di là nell’altra stanza ci sono la zia e lo zio. Non si deve sentire in colpa per aver disobbedito alla mamma, lei sicuramente non è arrabbiata.”

Come si sente la piccola Francesca ora che ha ascoltato queste parole?

“Si sente un pochino meglio, ma ha sempre paura.”

Ora Francesca ti chiedo di andare alla tua destra della linea del tempo e lasciare che quest’altra parte parli con la piccola Francesca.

“Sento di voler abbracciare e coccolare questa piccola bambina, farle sentire che non è sola, immagino di accarezzare il petto di questa bambina per sciogliere questa sensazione di blocco e di disagio, vedo un colore grigio e immagino che le mie mani puliscano questa zona del corpo, portando una sensazione di leggerezza e di calma.”

Francesca senti che la bambina di sette anni è più tranquilla?

“Sì, è più tranquilla, si sente protetta, la sua paura è stata accolta, non si sente sola.”

Francesca ti chiedo di fare un passo per rientrare nella tua linea del tempo e portare questa sensazione di leggerezza e calma a quella bambina di sette anni, dimmi se la piccola Francesca di sette anni riesce a sentire la leggerezza e la calma.

“Sì, si sente più calma e serena.”

Ora Francesca ti chiedo di dare un colore a questo nuovo stato d’animo, a questa percezione di leggerezza e di calma.

“Vedo un bellissimo colore giallo.”

Lascia che questo colore avvolga completamente tutto il tuo corpo e quando vorrai inizierai a fare dei passi in avanti e porterai questa nuova percezione nel presente, nel qui e ora. Senti di essere tornata completamente nel momento presente?

“Sì sono tornata completamente.”

Mi riferisce che era da moltissimo tempo che non ripensava a quell'evento, ma nel momento in cui era in quel contesto, ha rivissuto tutta l'ansia e l'angoscia, come se fosse presente ora. Era un insieme di paura, per essere fuori casa, e senso di colpa, nei confronti della madre. Ora ha una percezione diversa dell'accaduto, ha vivido il ricordo, ma non ha più la sensazione di disagio.

Quarta seduta

Nella seduta di oggi ho deciso di affrontare il rapporto di Francesca nei riguardi di sua madre. Dalle sue descrizioni ho la percezione che la mia cliente viva il legame con sua madre in modo conflittuale: da una parte una forte ammirazione e al tempo stesso la sensazione da parte sua di doverla proteggere. Da alcuni eventi descritti si nota che il ruolo è invertito, infatti lei è come fosse la madre e quest'ultima entra nel ruolo di figlia.

Chiedo a Francesca di descrivermi come vede sua mamma.

“Mia mamma a volte la vedo molto fragile molto indifesa, sola. Da quando i miei genitori si sono separati lei è la figura sempre presente in casa. A volte ho come l'impressione che per lei sia un carico troppo grosso, specie nei momenti in cui deve gestire delle problematiche riguardanti mio fratello. In queste occasioni spesso chiede il mio punto di vista e mi sento in dovere di aiutarla, sostenerla, proteggerla. L'ammiro molto nel suo lavoro, è una bravissima insegnante, sempre presente disponibile ... ma a casa la vedo insicura e sola. Cerco di essere sempre raggiungibile anche quando sono fuori casa perché se lei mi cerca e non mi trova mi sento in colpa.”

Mi puoi descrivere il tuo senso di colpa e il modo in cui ti attribuisce queste colpe?

“Desidero che lei veda in me sempre un punto di riferimento, abbia la certezza che può contare su di me in qualunque situazione. Voglio essere per lei una buona figlia. Però al tempo stesso mi sento anche schiacciare da questa responsabilità, a volte vorrei poter essere più libera, più leggera, godermi di più la mia età, è come se una parte di me si sentisse già vecchia.”

Le propongo di scendere in trance per andare a vedere da quale evento è nato questo senso di colpa.

Mettiti in una posizione comoda, appoggia il palmo delle mani sulle tue cosce, abbassa le palpebre e porta l'attenzione sul tuo respiro. Senti la tua schiena appoggiata alla poltrona ... Senti l'aria che entra dal tuo naso ... I tuoi piedi sono appoggiati a terra ... Le tue spalle sono rilassate ed abbandonate ... e in questa condizione di rilassamento profondo, lascia che affiorino alla tua mente le immagini di quando hai provato per la prima volta questo senso di colpa.

“Sono in casa, mio padre è appena uscito, so che non tornerà più. Guardo mia madre è appoggiata al lavandino del bagno, vedo le sue spalle ricurve ... È immobile ... Non riesce neanche a piangere. Voglio fare qualcosa! Devo fare qualcosa! Ma mi sento impotente, non so cosa dire, non so cosa fare. Sono arrabbiata, perché mio padre se ne è andato e mi ha lasciato in questa situazione. Sto malissimo non so cosa fare, non so cosa dirle, sono paralizzata.”

Le chiedo di quale risorsa avrebbe bisogno per uscire da questa sensazione:

“ho bisogno di accettare, se accetto la situazione, non mi sento in colpa.”

Se l'accettazione è un colore, quale colore è:

“Rosa, un rosa che mi avvolge, che mi infonde sicurezza, e mi permette di essere vicina con il cuore, a mia madre.”

Lascia che questo colore rosa ti avvolga completamente, ti infonda sicurezza e ti permetta di essere vicina con il cuore a tua madre. Ora che provi questa sensazione di accettazione, come si sente quella bambina di fronte alla madre?

“Mi sento forte, vado accanto a mia madre, l’abbraccio, rimango in silenzio, le faccio sentire che ci sono. Sono felice, perché le dimostro che le sono vicina.”

Ti chiedo di portare questa consapevolezza nel momento presente, alla giovane donna che sei oggi, e quando vorrai né lentamente né velocemente, ma con il tuo tempo riaprirà gli occhi e ti sentirai in pace con te stessa e con l’ambiente che ti circonda.

Una volta uscita dalla trance mi dice che si sente più leggera, sente una percezione diversa rispetto a quell’evento, la nuova scena ha preso il posto della precedente e questo la fa sentire più serena.

Quinta seduta

Le chiedo come sia è sentita durante l’arco della settimana, mi dice di sentirsi la zona delle spalle e del collo molto meno tese. Noto che anche la sua postura sulla sedia è più rilassata, meno controllata, sorride molto di più. Mi riferisce che dopo il lavoro fatto la scorsa volta ha riflettuto molto sul ruolo che ha con sua madre, di come senta ancora forte il cordone ombelicale con lei, e questo le impedisce di poter andare avanti nella sua crescita come donna e come figlia. Le chiedo cosa vorrebbe fare per trasformare questa situazione, mi dice che le vorrebbe parlare e vorrebbe recidere il cordone ombelicale.

Le guido la trance, per vedere cosa emerge riguardo a questo tema e quali strategie Francesca adotterà per trasformare il vissuto riguardo al rapporto con sua madre.

Il tuo corpo è rilassato, le braccia sono abbandonate sulle tue cosce, il respiro è lento e profondo ... Senti l’aria che entra dalle tue narici ... Senti il petto che si muove con il respiro ... Senti il contatto della schiena con la poltrona ... La tua bocca rilassata ... Le tue spalle sono rilassate.

Ora conterò da uno a cinque e ad ogni numero scenderai un gradino:

1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5 ... Ora ti trovi in una scena della natura, un luogo in cui ti senti protetta e al sicuro, è il tuo spazio sacro. Cammina in questo luogo, osserva la vegetazione attorno a te, e mentre cammini in questo luogo ti senti serena, tranquilla e protetta. Ora trova uno spazio dove sederti e fra poco ti raggiungerà tua madre, che si siederà di fronte a te e tu potrai parlarle.

“Sono seduta su un prato e attorno a me ci sono delle margherite, vedo arrivare mia madre, si siede di fronte a me, mi sorride. Siamo in silenzio, ci guardiamo, mi sento in simbiosi con lei, quasi fossimo gemelle. Le spiego che ho la necessità di tagliare questo cordone che ancora sento forte fra me e lei, che mi impedisce di esprimermi. Vedo una fune che ci lega entrambe, è una fune logora, sporca, vecchia. Cerco qualcosa per tagliarla, vedo un sasso appuntito vicino a me, lo prendo e inizio a tagliare la corda. Mentre la taglio guardo mia madre che continua a sorridermi. Vedo lentamente i fili che si rompono e questo mi rende serena. La fune è tagliata, sono libera! Siamo libere! Guardo mia madre e mi sento di dirle: sono tua figlia e tu se mia madre, io ti sono vicina, ma solo come figlia. Tu se mia madre questo è il tuo ruolo, io sono tua figlia questo è il mio ruolo. L’abbraccio, la sento calda, mi sento felice, mi sento leggera.”

Francesca ti chiedo di dare un colore a questa sensazione di felicità e leggerezza.

“Verde. Lascia che questo verde avvolga tutto il tuo corpo e porta con te questa sensazione di felicità e leggerezza.”

Ora conterò da cinque a uno ogni numero salirai di nuovo i gradini della scala e quando dirò uno sarai di nuovo presente nel qui e ora, ti sentirai in pace con te stessa e con l’ambiente che ti circonda, portando con te ciò che di bello e di buono hai vissuto nell’esperienza.

Francesca mi dice che la visualizzazione è stata molto bella e che quando ha tagliato il cordone ha sentito tanto calore nell'addome, e la muscolatura di questa zona si è rilassata. Mi dice che è stupita del fatto di iniziare a riconoscere le sensazioni che le manda il suo corpo.

Sesta seduta

Inizio la seduta chiedendole come è trascorsa la settimana e quali cambiamenti ha notato. Francesca dice che sono cambiate alcune dinamiche con la madre, infatti ha imparato a dire di no ad alcune sue richieste non importanti. Ad esempio mi racconta che era domenica e lei era in macchina con il suo ragazzo, chiama la madre per avvisarla che non sarebbe rientrata per cena; la madre con atteggiamento dispiaciuto le dice che la stava aspettando perché voleva che l'accompagnasse allo stadio in cui si trovava suo fratello, il quale aveva dimenticato le chiavi. Francesca le risponde che è sempre a Pisa e che hanno deciso di mangiare una pizza lì. La saluta dicendole che comunque non farà tardi. Riporto le sue parole:

“Per aver dato una risposta del genere, in passato, mi sarei sentita in colpa. Alla sua richiesta sarei corsa subito a casa, e l'avrei accompagnata anche se desideravo fare altro. Invece con dolcezza, ma fermezza ho espresso il desiderio di restare con il mio ragazzo, anche perché non è colpa mia se mio fratello si era scordato le chiavi e lei voleva portargliele. È una piccola cosa, ma per me significa molto. Quando sono tornato a casa lei era sveglia, serena e non mi ha detto niente riguardo alla richiesta che mi aveva fatto. Per me è stata una grande vittoria, anche perché tale atteggiamento è venuto in modo spontaneo, non ho dovuto pensarci. Solo alla fine della telefonata mi sono resa conto che avevo avuto un atteggiamento diverso nei suoi riguardi. Mi sono piaciuta!”

Dopo di ciò inizia a raccontarmi del suo ragazzo, è quattro anni che ha una relazione con lui, già l'anno scorso si erano lasciati, non è più sicura del loro rapporto, ma ha paura di rimanere sola, di fare uno sbaglio lasciandolo di nuovo. Le chiedo come desidera sentirsi, qual è l'obiettivo che vorrebbe raggiungere riguardo a questo tema, e lei mi risponde:

“Mi rendo conto che non abbiamo obiettivi in comune, è un bravissimo ragazzo, condividiamo gli stessi valori, ma tutto è diventato routine. Non facciamo mai niente di diverso, sento parlare le mie amiche che organizzano dei fine settimana fuori casa con i loro fidanzati, ed io invece non ho questo desiderio. Spesso il sabato sera quando tornò a casa, sono felice di poter entrare in camera mia e rimanere sola. Vorrei lasciarlo ma se poi mi rendo conto che è la persona giusta per me? Se ciò che mi manca fossero solo sciocchezze e che il rapporto giusto già c’è l’ho? Mi faccio rabbia, vorrei essere più decisa, più sicura, lo sono sempre, quando prendo una decisione in altri ambiti dopo mi sento serena, perché so che ho valutato la situazione e quindi sono tranquilla nella mia scelta. Con lui è diverso, ho paura di sbagliare, ho paura di rimanere sola. Non è giusto che io stia con lui solo perché non ho il coraggio di lasciarlo. Mi sento molto confusa.”

Le propongo di fare il cerchio dell’eccellenza per essere in grado di attingere a questa sua forza e al suo potere decisionale anche in relazione al suo fidanzato.

Vieni nel centro della stanza, chiudi gli occhi, e ripensa a quella volta in cui ti sei sentita sicura, decisa, serena per la decisione presa. Immagina quella situazione, rivivi quelle sensazioni. Ora immagina davanti a te, sul pavimento, un cerchio invisibile, del colore che preferisci, con dentro te stessa nel momento che hai scelto di rivivere. Guarda te stessa come in un film – rivivi quella situazione, osserva ciò che ti circonda, percepisci di nuovo quelle sensazioni di decisione, di sicurezza e di serenità per la decisione presa. Guardati dentro il cerchio in quello stato d’eccellenza. Quando ti senti pronta a fare un passo avanti, entra nel cerchio e rivivi l’esperienza in prima persona. Come ti senti fisicamente? Che cosa vedi? Che cosa stai provando? Com’è il tuo respiro? Osserva l’intensità della luce. Osserva i colori delle cose attorno a te. Come ti senti in questo momento? Stringi la mano destra per ancorare il ricordo sapendo che ogni volta che la stringerai potrai rivivere tutte le sensazioni dell’esperienza appena vissuta.

Prova ad uscire dal cerchio e a rientrare per testarne l'efficacia. Fallo ripetutamente finché ti riesce facile. Poi entra ed esci dal cerchio soltanto con l'immaginazione senza muoverti fisicamente. A questo punto immagina di chiudere il cerchio e di portarlo con te per usarlo nelle situazioni della vita in cui potrai averne bisogno.

Poi né lentamente né velocemente, ma con il tuo tempo, aprirai gli occhi e ti sentirai in pace con te stessa e con l'ambiente che ti circonda, portando con te ciò che di positivo hai provato.

Le chiedo di raccontarmi l'esperienza e se l'esercizio le è risultato semplice. Riporto la sua descrizione:

“E’ stato semplice riportare alla memoria un evento, in cui mi sono piaciuta perché dovevo prendere una decisione importante. Quando dovevo scegliere la specializzazione per l’università io volevo iscrivermi ad un determinato indirizzo, ma parlando con i miei compagni di università, loro mi dicevano che quella specializzazione non aveva molti sbocchi lavorativi. Mi sentivo combattuta fra il mio desiderio ed i loro consigli, valutai tutti i pro e i contro, poi con fermezza e determinazione mi iscrissi al corso che fin dall’inizio sentivo adatto a me. Ero decisa nella mia scelta, mi sentivo forte, sentivo che stavo facendo la cosa giusta. Nell’esercizio ho ripensato a quel momento, ho immaginato mentre ero in camera che stavo valutando tutte le opzioni, ed ha sentito crescere dentro di me la scelta, mi sentivo forte determinata, sicura. Varie volte sono uscita e rientrata nel cerchio, per rafforzare queste sensazioni, fino a che le sentivo precise e nette dentro di me. Ho strinto in pugno della mano destra e poi ho immaginato che il cerchio diventava un piccolo anello che mettevo in tasca e sapevo che sarebbe stato sempre con me”.

Le dico che ogni volta in cui sentirà la necessità di attingere a queste risorse potrà immaginare di avere davanti a sé il suo cerchio dell'eccellenza, entrarci dentro e percepire nuovamente forza, determinazione, sicurezza nella scelta presa. Precisando che nella vita a volte capita di dover scegliere

ma di non essere completamente certi della validità della posizione presa. È necessario anche essere fluidi con se stessi, ritornando se è necessario sulle proprie decisioni, la vita non è bianco o nero, ma ci sono moltissimi colori. L'essere umano è fatto di molteplici aspetti, e può succedere che una parte di noi desidera una cosa e un'altra parte l'esatto opposto, quindi è necessario mediare, accettando anche di poter sbagliare, in quanto da quello sbaglio nasce una nuova consapevolezza.

Settima seduta

Oggi decido di approfondire la tematica relativa al controllo. Il primo incontro mi aveva riferito che per lei era fondamentale pianificare tutto, sin dalla mattina aveva un'idea precisa di come doveva svolgersi la giornata, e se qualcosa non andava secondo le sue aspettative le saliva un'ansia molto forte. Le chiedo di parlarmi di questo tema.

“Ho bisogno di avere tutto sotto controllo, questo mi infonde sicurezza e se qualcosa non va come desidero mi sale un'ansia molto forte e un senso di rabbia. Se ad esempio in Università viene spostata la data di un appello, mi arrabbio, sto male e tutta la giornata risulta negativa. Mi piacerebbe vivere gli eventi inaspettati in modo diverso, essere meno reattiva e adattarmi alla nuova situazione, perché magari può risultare anche più vantaggiosa di quello che pensavo.”

Decido di lavorare su questo aspetto utilizzando la tecnica della metafora, la quale mi permette di comunicare con i processi inconsci della cliente, per attivarli e per spostare ed elaborare le informazioni da una conoscenza verbale-logica ad una immaginativa-analogica. La metafora favorisce un processo di analogia e di identificazione, nonché di apprendimento e di elaborazione, e può diventare la base di un cambiamento.

Fissiamo gli obiettivi che è necessario siano espressi al presente e con termini positivi, devono essere emozionali e sensoriali e il risultato è importante che sia sotto il diretto controllo della cliente, e deve essere misurabile.

a) Positivo	a) Affronto con tranquillità gli imprevisti
b) Emozionale	b) serenità
c) Presente	c) posso ridere
d) Sensoriale	d) mi sento leggera
e) Immaginario	e) mi vedo sorridente ed affronto con serenità la nuova situazione

Una volta formulato l'obiettivo Francesca inizia a costruire la sua metafora:

“C'era una volta una principessa, la quale non accettava che qualcuno le dicesse che il programma stabilito era cambiato. Sono la principessa del mio regno e se io decido una cosa deve essere quella. Un giorno cammino nel mio bellissimo prato, ma mentre sto passeggiando vedo formarsi dei buchi nel terreno, mi spavento molto, perché non posso fare niente per impedirlo, vedo il mio bellissimo giardino sciuparsi e mi sento impotente. Sono arrabbiata, guardo questi buchi, sono neri, profondi, mi fanno paura.”

Le chiedo cosa può fare per trasformare questi buchi, lei rimane un po' in silenzio e poi mi risponde:

“Sono una principessa, ed ho una bacchetta magica, inizio a mandare una luce colorata dentro questi buchi, e decido di metterci dentro dei semi. Con la mia bacchetta li ricopro di terra e vedo che iniziano a spuntare dei bellissimi fiori, con i petali tutti colorati e questo mi fa sentire bene, mi dà gioia. Quello che prima mi appariva un buco profondo nero, ora lo vedo come un atano colmo di opportunità. Sono una principessa, io decido come comportarmi di fronte a ciò che è imprevisto, posso arrabbiarmi o posso osservare cosa fare nella nuova situazione. Saltellando di gioia torno verso il castello e vedo tante farfalle che volano vicino a me. ”

Ha descritto questa storia ad occhi aperti, e c'è voluto un po' di tempo perché trovasse una soluzione, ma appena c'è riuscita, i tratti del suo viso si sono distesi moltissimo ed era tutta sorridente.

Francesca che sensazione hai provato mentre immaginavi questa storia:

“All’inizio quando si formavano le buche nel terreno mi sentivo arrabbiata, ma nel momento in cui sono riuscita ad adattarmi alla nuova situazione scegliendo di agire, in quel momento mi sono sentita serena ed anche divertita per la soluzione che mi è venuta in mente. Quei fiori mi piacevano moltissimo.”

Durante la settimana le chiedo di osservarsi ed ascoltarsi, nel momento in cui si dovesse presentare un imprevisto, e provare ad affrontarlo in modo diverso rispetto alle sue normali reazioni. Effettivamente è sua la scelta se rimanere arrabbiata per ciò che è andato in modo diverso rispetto ai suoi piani, oppure valutare cosa la nuova situazione può portare di vantaggioso.

Ottava seduta

Francesca arriva nel mio studio, noto in lei dei cambiamenti rilevanti. La postura è molto più rilassata, anche i muscoli del volto sono più distesi, gli occhi sono luminosi e sorridenti. Emana una bellissima energia. Le chiedo come è andata la settimana e lei mi dice che aveva un esame un determinato giorno, ma il docente non è riuscito ad interrogare tutti gli iscritti e quindi lei è slittata al giorno dopo.

“All’inizio questa notizia mi ha paralizzato, ma poi ho fatto un bel respiro, ho guardato fuori dalla finestra, c’era un bel sole e quindi ho deciso di andare in Piazza dei Miracoli a Pisa e godermi qualche ora di relax. Insieme ad alcuni miei compagni di corso sono andata nei giardini davanti al battistero e lì mi sono divertita molto, ridevamo per delle sciocchezze, è stato molto bello.”

Mi riferisce che nonostante la sua giovane età non ha vissuto momenti veramente spensierati, in quanto sempre oppressa da questo senso del dovere. In passato sarebbe tornata subito a casa a studiare, per la paura di non essere preparata; questa volta ha deciso di fare qualcosa di diverso. Si sente tranquilla in quanto ha preparato bene l’esame e quindi decide, per la prima volta, di prendersi un po’ di tempo di calma e relax. Mi domanda:

“Cosa mi sta succedendo? Mi sento diversa, faccio cose che non avevo mai fatto, e non mi sento in colpa. Mi rendo conto di vivere le mie giornate in modo meno ossessivo, più aperta a ciò che accade e questo per me è una grande novità. Non è che sto diventando matta? (Sorridente)”

Le domando se questo suo nuovo modo di agire le crea qualche problema, se sul piano pratico non adempie ai suoi impegni o se le crea problemi nell’ambito familiare. Lei mi risponde:

“In realtà no, io continuo a studiare, ad impegnarmi con tutta me stessa nel preparare gli esami; però mi lascio un po’ di tempo anche per me. Non avevo mai notato quanto fosse magica Piazza dei Miracoli, eppure sono cinque anni che passo di lì ogni giorno. È come se la vedesse per la prima volta. Questo luogo lo sento carico di energia, ma io non ho mai parlato di energia, non ero in grado di sentirla, di percepirla, osservavo i luoghi solo con la mia parte razionale, al massimo rimanevo colpita per la perfezione dell’architettura. Ora è diverso, ora percepisco qualcosa di nuovo. Per quanto riguarda il rapporto con i miei familiari è sereno, questi miei cambiamenti non stanno creando tensioni in famiglia.”

Quindi mi sembra di capire che questa nuova situazione non è poi così spiacevole o svantaggiosa?

“In realtà no, mi ci devo solo abituare, mi viene spontaneamente e quando poi analizzo il mio nuovo comportamento mi rendo conto che è perfettamente in linea con me. La mia parte razionale valuta tutto ciò che accade, trae le sue conclusioni, ma poi mi rendo conto che sto iniziando ad ascoltare anche il mio corpo, e questo per me è una novità.”

In questo momento qual’è l’obiettivo che desideri raggiungere?

“C’è un mio compagno di corso molto empatico, mi trovo molto in linea con lui, anche se a volte non riesco a comprenderlo fino in fondo, perché lui è tutto nelle emozioni,

nelle sensazioni del corpo, è una persona ottimista e positiva, al contrario di me. Una parte di me vorrebbe essere come lui, mi sembra che viva più intensamente ciò che gli accade, io sono sempre stata tutta nella testa, lui lo sento molto sul piano del cuore. Questa caratteristica mi piace, penso che riesca ad essere più vicino e presente alle persone e a se stesso. Io non credo di avere questa capacità, e ciò mi dispiace.”

Probabilmente Francesca non ne è ancora consapevole, oppure non vuole ammetterlo ancora a se stessa, ma ho la percezione che nutra una forte infatuazione per questo ragazzo. Essendo molto rigida con se stessa ed essendo ancora fidanzata, ho la sensazione che non voglia ammettere che probabilmente è attratta da questo amico.

Mi dice che vorrebbe imparare di più ad ascoltare le sue emozioni ed il suo corpo, non solo la sua parte razionale. Le propongo l'ipnosi per vedere cosa emerge al riguardo.

Iniziamo la seduta:

- Francesca senti i tuoi piedi appoggiati a terra
- Le tue spalle sono rilassate
- i tuoi occhi sono chiusi
- La tua bocca socchiusa
- Le mani sono appoggiate sulle tue gambe

Pausa

- il tuo respiro lento e profondo
- senti battere il cuore nel tuo petto
- senti il rumore delle macchine che passano
- hai la percezione dei tuoi capelli
- sei leggera

pausa

- La tua testa è reclinata in avanti
- il respiro è molto lento
- gli occhi sono chiusi
- il tuo corpo è abbandonato
- il tuo stomaco è rilassato

pausa

- i tuoi piedi appoggiano a terra
- ti senti leggera
- il tuo cuore batte lento
- il tuo corpo è tiepido
- entra della luce dalla finestra

inizi a scendere una collina e mentre hai la percezione di scendere vedi la tua gamba che si solleva per fare il passo ... E continui a scendere lungo la collina con la percezione anche della tua gamba che si solleva per compiere il passo. Ed ora che sei completamente rilassata descrivimi quello che vedi. Francesca inizia con molta difficoltà a parlare, faccio fatica a comprendere quello che mi sta dicendo è in una trance abbastanza profonda:

“Sono in un prato e mi sento il corpo pesante, in realtà lo temo. Non lo conosco, a volte mi fa paura.”

Cosa poi fare per conoscere di più il tuo corpo?

“Lungo silenzio ... Ci parlo”

cosa gli dici?

“Mi fai paura, non ti capisco. Vedo tutto nero.”

Cosa puoi fare per portare luce al tuo corpo?

“Accendere una candela”

bene, molto bene. Allora accendi una candela.

“L’ho accesa, vedo la fiamma, vedo la luce che illumina il mio corpo, riesco a vedere tutto il mio corpo.”

Cosa provi a vedere tutto il tuo corpo?

“Mi piace, ho meno paura.”

E per lasciare andare del tutto la paura cosa puoi ancora fare?

“Aumentare la luce, il calore mi dà calma, mi dà forza.”

Benissimo, molto bene. Allora aumenta la luce, osserva il tuo corpo, guarda com'è bello, com'è vitale, perché il tuo corpo ti ama.

“Tutto il mio corpo è avvolto nella luce, sento tutte le parti, mi piace guardarlo. Mi piace sentirlo. È mio, è il mio corpo.”

Come lo senti ora il tuo corpo?

“È mio amico, io sono lui e lui è me. Lui mi aiuta, mi manda dei messaggi, posso imparare a conoscerlo meglio.”

Molto bene ed ora che senti che il corpo è tuo amico, che ti manda dei messaggi e che puoi imparare a conoscerlo meglio, ti senti pronta a portare questa sensazione nel momento presente, alla Francesca seduta sulla sedia?

“Sì, sono pronta”

Molto bene, quando vorrai inizi a risalire la collina, e mentre sali la collina, riprendi sempre più contatto con il tuo corpo, con la tua fisicità, con il tuo respiro. E quando vorrai né lentamente né velocemente, ma con il tuo tempo, riaprirai gli occhi e ti sentirai in pace con te stessa e con l'ambiente che ti circonda. Portando con te ciò che di buono e di bello c'è stato in questa esperienza.

Francesca è di nuovo completamente presente, le chiedo come si sente, e lei mi risponde che si sente serena e piacevolmente stupita, perché ha una percezione diversa del suo corpo. Le suggerisco durante la settimana di prendersi ogni giorno uno spazio in cui ascolta e si prende cura del suo corpo. Per qualche minuto può concentrarsi sul suo respiro, oppure ad occhi chiusi massaggiare il suo corpo, restando in ascolto delle sensazioni e delle percezioni che le arrivano.

Essendo una studentessa decido di leggerle un passo di un libro che illustra l'importanza di recuperare il contatto e la consapevolezza con le proprie emozioni ed il proprio corpo, per una visione più olistica dell'essere umano. Il paragrafo illustra l'importanza dell'ascolto dell'emozioni all'interno della formazione scolastica, ed essendo per lei la scuola un aspetto importante della sua vita, il fatto che nei testi si parli di questo particolare, la porta ad avvalorarne ancora di più il significato.

Riporto di seguito l'estratto del libro:

“Sono stati attuati progetti che portino sempre più a sviluppare la consapevolezza dell'importanza del ruolo delle emozioni a scuola, ma molta strada deve essere fatta. Lavorare sulle emozioni significa fare una scelta di senso, di attenzione, di rispetto: una scelta che conduce verso l'insegnamento motivante, verso un apprendimento motivato, ma anche verso la cura per la persona nella sua specificità e unicità. Lavorare sulle emozioni a scuola significa insegnare nella consapevolezza che le relazioni educative che l'insegnanti instaurano con i colleghi, e con le famiglie, imprimono segni indelebili nell'identità in formazione di ciascuno; che ogni alunno a scuola viene globalmente e nella sua complessità, fatto di corporeità razionalità ed emozionalità. Per l'insegnante, lavorare sulle emozioni significa quindi insegnare facendo attenzione alla persona che ha davanti, perché ogni bambino è prima di tutto una persona e come tale dovrebbe essere accolto, rispettato, ascoltato. Accogliere significa lavorare sull'identità, sul disagio, sul malessere, sul benessere, sulla cura. Per tutto l'anno al bambino dovrebbe arrivare il messaggio: “mi interessa di te e mi prenderò cura di te”.⁵

Francesca rimane stupita da questa lettura, e mi dice:

“Io ho sempre pensato che la parte razionale fosse l'unica importante, perché è fondamentale avere la testa sulle spalle. Credevo che andare dietro alle emozioni o all'ascolto del corpo fosse forviante, in quanto solo la razionalità può giudicare e valutare cosa sia meglio.”

Spiego a Francesca che in realtà, a volte, la razionalità è forviante, in quanto elabora strategie e risposte secondo il proprio vissuto ed il proprio sistema di credenza e quindi non sempre ciò che elabora è la soluzione migliore. Come diceva Osho *“La Mente mente”*.

⁵ Mannucci, Collacchioni (2013) Didattica e Pedagogia dell'inclusione, pp. 139 - 140

Nona seduta

Francesca arriva nel mio studio e parla in modo più lento, in passato tendeva a parlare in modo più veloce e con un tono più alto. La vedo più rilassata. Le chiedo come è andata la settimana. Riporto le sue parole:

“Ogni giorno mi sono presa un momento per me, mi sdraiavo sul letto, accendevo il computer con una musica rilassante e ascoltavo il mio respiro, cercavo di portare l’aria fino nella pancia, dal momento che invece ho sempre avuto una respirazione alta, più di petto. Mi piaceva sentire l’aria arrivare fino nella mia pancia, perché mi fa rilassare.

Inoltre ho anche ascoltato il mio corpo e questo mi è piaciuto molto, infatti ero con il mio ragazzo, mi stava giusto dicendo che quella sera mi avrebbe portato a cena fuori, perché si rendeva conto che non passavamo molto tempo insieme. Proprio in quell’attimo suona il suo cellulare, era sua madre che gli chiedeva se poteva portargli dei piatti di plastica a casa della nonna. Lui risponde di sì e poi dopo un po’ di silenzio dice a sua madre che per la cena non hanno ancora deciso cosa fare. Io ho iniziato ad aver mal di stomaco e mentre prima non c’avrei fatto caso, avrei pensato subito che magari mi stavo ammalando; questa volta ho analizzato la situazione in modo diverso. Probabilmente il suo atteggiamento non mi era piaciuto per nulla, questo suo modo di essere sempre succube della madre non mi piace, mi dà fastidio. Porto le mani sul mio stomaco e inizio a massaggiare questa parte. Rimango in silenzio, vado a cena a casa di sua nonna, durante tutto il pasto continuo ad avere un disagio allo stomaco. Sono arrabbiata, ecco la cenetta da soli si è trasformata in una riunione di famiglia.

Dopo cena, decido di parlargli, lo voglio lasciare - forse avevo bisogno di questo evento per farmi decidere a chiudere la nostra relazione. Spiego con calma le mie motivazioni, gli dico che probabilmente la nostra storia è finita, che entrambi dobbiamo crescere ma che non possiamo farlo insieme. Mentre dico queste parole, il mal di stomaco sento che

scompare. Esco dalla macchina con una vicina mi dice: ma cosa hai fatto? L'altra mi dice: era l'ora!

Entro in casa, mi chiudo la porta alle spalle, faccio un profondo respiro, credevo fosse più difficile. Non so come mi sentirò domani, ma dentro di me so che ho fatto la scelta giusta. Vado a letto, mi addormento tranquillamente e al mattino sono ancora decisa della scelta presa."

Chiedo a Francesca quanti giorni sono che ha lasciato il suo ragazzo, e lei mi risponde tre. Le domando se non ha avuto ripensamenti, dubbi. Lei mi risponde di sì, ma si è anche detta che probabilmente la paura è dettata dal fatto di rimanere sola, di lasciare una situazione conosciuta, che anche se non l'alimentava più le dava comunque sicurezza. Si sente più forte, alla percezione di potercela fare, si sente diversa, si conosce di più. Continuo riportando ciò che mi ha detto:

"Ho parlato con mia madre, so che lei non nutriva molte speranze in questa relazione, quindi in realtà ho il suo completo appoggio. Chiamo anche mio padre e gli chiedo se possiamo andare fuori a mangiare una pizza, solo io e lui, accetta molto felicemente e quindi anche a mio padre spiego che ho interrotto la relazione. Inaspettatamente anche lui mi dice che ho fatto la scelta giusta, in realtà non lo vedeva la persona adatta a me, ma non gli sembrava giusto impormi il suo punto di vista, dovevo arrivarci da sola. E senza accorgermene mi sento tranquilla di parlargli anche di questo nuovo compagno di corso, con il quale mi trovo molto bene. Ed è in quel momento che forse ammetto a me stessa che sono attratta da lui. Era come se non lo volessi vedere, non lo accettassi, come se mi facesse sentire sporca e sbagliata. Ma ora che ho lasciato il mio ragazzo posso finalmente vivere anche questa nuova esperienza. Non so cosa mi aspetta, non lo conosco bene, ma ho deciso di provare, quanto meno so di essere libera per poterlo fare."

Come vorresti sentirti mentre vivi questa nuova relazione?

"Vorrei viverla in modo più spensierato, non così ufficiale con famiglie e fidanzamento. Vorrei aver più tempo anche per

coltivare le mie amicizie. Mi piacerebbe anche dormire da lui, riuscire a dormire fuori casa (sorride) così vediamo se il lavoro fatto ha portato dei nuovi frutti (sorride). Vorrei vivermi l'esperienza giorno per giorno, senza troppi piani, con leggerezza, con stupore, con magia."

Decido di guidarla in una visualizzazione utilizzando una tecnica presa dal "Teatro Interiore".

Oggi incontrerai il tuo personaggio ideale, quello che possiede tutte le qualità che desideri possedere, colei che sa di avere le risorse necessarie per superare le situazioni, che apparentemente sembrano senza via di uscita, e agisce sapendo di poter raggiungere l'obiettivo prefissato. Può essere una persona che hai incontrato oppure una creazione di tua fantasia.

Mettiti in una posizione comoda, appoggia il palmo delle tue mani sulle cosce, abbassa le palpebre e inizia a concentrarti sul tuo respiro. Senti il respiro che arriva fino nella tua pancia, fai dei respiri profondi ... lunghi e profondi. Inspira ed espira ed immagina che l'aria che entra porti energia e benessere e l'aria che esce porti via tutte le tensioni. Mentre inspiri ed espiri il tuo respiro si fa calmo e regolare e puoi sentirti sempre più rilassata ed ascoltare la mia voce che ti accompagna. La mia voce ti culla dolcemente proprio come quando eri piccola piccola e qualcuno ti raccontava una fiaba. Tutto il tuo corpo è piacevolmente rilassato ed il respiro è calmo e regolare.

Ora puoi immaginare di essere seduta sulla poltrona di velluto rosso della platea di un teatro. È il tuo teatro, un luogo dove puoi sentirti sicura e protetta. La sala è rischiarata dalla luce che traspare dal sipario chiuso. Stai aspettando di vedere il tuo personaggio ideale, appena il sipario si aprirà. Ti sentirai perfettamente a tuo agio, rilassata sulla poltrona di velluto. Una musica avverte che lo spettacolo sta per iniziare ... infatti il sipario si sta aprendo e, man mano che si apre tu puoi vedere apparire il tuo personaggio ideale che ti sorride e ti dà il benvenuto ... puoi osservare con attenzione il suo aspetto fisico ... il vestito che indossa ... il suo modo di muoversi e di gesticolare. Puoi ascoltare

la sua voce ... il tono ... il ritmo ... e quello che sta dicendo. Guarda cosa sta facendo ... ora porta l'attenzione alla scenografia nella quale si muove, gli oggetti di scena, se ci sono. Fai attenzione ai colori ... ai suoni ... a tutto quello che lo circonda. Questo personaggio è lì solo per te e tu puoi osservarlo mentre sei piacevolmente rilassata nella tua poltrona di velluto.

Ora il tuo personaggio ti invita a raggiungerlo nel suo camerino e ti indica la strada per arrivarci. Tu segui le sue indicazioni e arrivi davanti alla porta chiusa del suo camerino. Davanti alla porta chiusa del camerino ti fermi ad osservare la luce che filtra sul pavimento. Stai per conoscere il tuo personaggio ideale e sei emozionata e felice. Bussi piano piano e attendi. Una voce ti invita ad entrare. Apre la porta e il tuo personaggio ti viene incontro con un sorriso. Ti tende la mano e te la stringe calorosamente. Ti senti a tuo agio, come se la conoscessi da sempre. Ti invita a sedere su un divanetto a due posti e ti dice qualcosa. Mentre parla puoi farti incuriosire dalle sue labbra che si muovono ... dall'espressione degli occhi ... dalle sue mani. Puoi osservare con più attenzione il vestito che indossa ... le scarpe ... gli accessori.

Ora ti chiede di diventare un'attrice, di prendere il suo posto nella scena, ti fa indossare un abito e delle scarpe uguali alle sue. Mentre lasci che si prenda cura di te, ti spiega che la sedia davanti allo specchio, dove ci si siede per truccarsi prima di entrare in scena, è una sedia magica. Quando siederai su quella sedia, sarà come entrare nel tuo personaggio ideale e sentirti come lei. È arrivato il momento di sederti, mentre lo fai ti accorgi che la postura del tuo corpo sta cambiando ... e guardandoti nello specchio scopri la tua nuova immagine. Puoi sentirti come il tuo personaggio ideale, assapora questa nuova sensazione. Tu sai che potrai ripetere questa esperienza ogni volta che lo desideri, immaginando di sederti nella sedia magica davanti allo specchio.

Ora puoi salutare il tuo personaggio ideale e uscire dal camerino, portando con te tutte le sensazioni positive di questa esperienza. Può ripercorrere la strada che hai fatto per arrivare nel camerino e con i tuoi tempi tornare nella platea del teatro.

Quando lo desideri puoi fare tre respiri profondi, aprire le palpebre, e tornare nel qui e ora portando con te tutte le sensazioni positive che questa esperienza ha generato e sarai in perfetta armonia con te stessa, con la natura, e con l'ambiente che ti circonda.

Le chiedo di raccontarmi l'esperienza:

“Sono seduta sulla mia poltrona di velluto rosso, sono emozionata, mi piace il teatro. E' piccolo, ci sono pochi posti, e davanti a me vedo il sipario con grandi tende di velluto blu. Le luci si abbassano e la tenda inizia ad aprirsi. Sul palco c'è una ragazza, vestita con abiti dell'800, è bellissima. Si muove con leggerezza e grazia sul palco. E' sorridente, attorno a lei ci sono tanti libri, si siede ad un tavolino ed inizia a sfogliarne uno. Osservarla mi infonde forza, sicurezza, serenità. Arriva un gatto che si acciambella sulle sue gambe, lei lo accarezza e continua a leggere.

Entra un ragazzo, anche lui vestito con abiti della stessa epoca, la guarda, e si avvicina al tavolino. Poi la scena cambia e si trovano a passeggiare in un giardino con tanti fiori, lui è simpatico, lei ride delle sue battute. Si prendono per mano e passeggiano. Poi il ragazzo scompare e la giovane ragazza, mi guarda, mi rivolge un sorriso e mi dice che desidera conoscermi meglio, mi spiega come arrivare al suo camerino. Il sipario si chiude ed io mi dirigo verso la scala.

Percorro un lungo corridoio ed in fondo c'è una scala a chiocciola, inizio a salire, sento scricchiolare le assi di legno che formano la scala. Arrivo davanti alla porta e sento una voce che mi invita ad entrare, lei mi accoglie con un sorriso ed un caloroso abbraccio. Mi siedo con lei su dei cuscini posti per terra ... mi piace stare con lei ... mi dice di avere fiducia in me stessa e di affrontare la vita con la leggerezza di una farfalla. Poi mi indica una sedia, è un trono dorato, inizia a truccarmi come lei e mi fa indossare un abito bellissimo uguale al suo. E' un costume azzurro e bianco, pieno di trine e maniche grandi, che meraviglia! Sorrido, mi sento forte e sicura di me, e al

tempo stesso ho fiducia nella vita. Cammino per la stanza con il mio meraviglioso abito, iniziamo a ballare un valzer ... ridiamo e ci guardiamo negli occhi. Poi mi tolgo il costume, fra poco lascerò la stanza ... mi dispiace ... ma porto con me il suo ricordo, il suo sorriso, la sua leggerezza. Prima di uscire lei mi regala una spilla a forma di farfalla e mi dice, pensa a lei ogni volta che ti sentirai in difficoltà. Scendo di nuovo le scale, questa volta non sento nessun rumore, percorro di nuovo il corridoio e torno seduta al mio posto. La farfalle è con me.”

Chiedo a Francesca di dirmi come si sente e lei mi risponde che ha una bella sensazione, e poi lei ama quel periodo storico, infatti si sta specializzando in storia antica. Le suggerisco di cercare un’immagine o una spilla fatta a forma di farfalla, così quando la vedrà si ricollegherà all’esperienza vissuta durante la visualizzazione. Le leggo anche una poesia che io trovo bellissima e molto inerente il suo tema:

*“Ciò che per il bruco è la fine del mondo
per il resto del mondo è una bellissima farfalla.”*

Lau-Tzu

Decima seduta

Francesca mi racconta che ha iniziato una nuova relazione con il suo compagno di corso, il suo ex fidanzato l’ha ricercata, ma lei anche se con gentilezza gli ha fatto capire che era sempre ferma nella sua decisione. E’ rimasta a dormire a Pisa, nell’appartamento del suo nuovo ragazzo, è stata bene, non ha avuto nessun attacco di panico, solo al mattino ha sentito salire un pochina di ansia, si è alzata dal letto, ha concentrato l’attenzione sul respiro, si è bagnata i polsi e poi la sensazione di disagio è passata. Alla sera aveva avvisato sua mamma che non sarebbe rientrata a dormire e lei era molto felice di questo. Chiaramente mentre mi raccontava l’accaduto era molto entusiasta e felice per essere riuscita a dormire fuori casa.

Mi racconta che nel pomeriggio, quando era uscita di casa, non si era portata dietro nulla, neanche lo spazzolino, perché non voleva condizionare

la scelta. Desiderava ascoltarsi in quel momento e decidere in tutta libertà se tornare a casa o rimanere a Pisa. E mi dice:

“Ma ci pensi ... io che organizzavo tutto, sono partita da casa senza sapere cosa avrei fatto alla sera, dove avrei dormito! Ero tranquilla perché avevo avvisato mia mamma, dicendole che non sapevo cosa avrei fatto, ma l'avrei avvertita se non fossi tornata. E quindi sono montata in auto e sono partita, eccitata ed emozionata per l'incontro. Abbiamo cenato fuori e poi siamo andati nel suo appartamento e quando ho visto che stavo facendo tardi, ma che stavo benissimo, ho mandato il messaggio a mia mamma e con naturalezza ho passato la notte con lui.”

Le sorrido, dicendole che è stata bravissima nell'affrontare la sua paura, e per avere avuto il coraggio nel mettersi in discussione.

Undicesima seduta

Questo incontro è per fare il punto della situazione e concludere il nostro percorso insieme, dal momento che l'obiettivo su cui Francesca desiderava lavorare, è stato raggiunto. Riporto di seguito la descrizione di ciò che lei sente che è mutato in questo periodo.

“Mi ha telefonato un'amica in comune fra me e il mio ex fidanzato, il quale ha cercato di avere qualche informazione riferita alla mia decisione; ma lei le ha detto solamente che negli ultimi tempi non mi aveva sentito molto e che le avevo semplicemente raccontato il motivo per cui c'è eravamo lasciati. Ad oggi sono sempre serena e tranquilla della scelta presa.

Con l'altro ragazzo è poco che ci frequentiamo e mi rendo conto che c'è una parte di me più matura e adulta di lui (coetanei), probabilmente è anche tutto il percorso fatto in quest'ultimo periodo, mi rendo conto che sono cambiate molte cose dentro di me e quindi anche il mio modo di pormi in questa nuova relazione è sicuramente diverso. Mi sono resa

conto che se fra di noi ci sono delle incomprensioni è perché parte la mia attitudine razionale, perché nel momento in cui siamo entrambi nelle emozioni, nella semplicità, nella fluidità, nel viverci l'attimo con semplicità e senza aspettativa, tutto è piacevole e sereno. Ci stiamo conoscendo, chiaramente ognuno di noi ha il proprio vissuto e quindi dobbiamo imparare a comprendere i rispettivi caratteri.

Mi rendo conto che emergono delle parti di me che io non conoscevo, che non sapevo di avere, sotto tutti i punti di vista. Sia dal punto di vista più passionale che istintivo, probabilmente è anche perché lui è del sud, più espansivo di me e penso che questa sua caratteristica mi permetta di mostrare un lato diverso della mia personalità, che in altri contesti non riusciva ad emergere. Inoltre credo anche che questo accade, perché anch'io sono cambiata, perché vedo meno la vita bianca o nera, mi permetto di cogliere altre sfumature, di vivere il presente con più leggerezza e serenità.

In passato non mi sarebbe venuto in mente di poter fare un'esperienza lavorativa anche all'estero, invece per la prima volta ora mi posso immaginare anche fuori dal contesto del mio paese. Con Giuseppe (attuale compagno) stiamo parlando del Canada, perchè offre molte opportunità di lavoro per i laureati in storia. Non so se ciò si realizzerà o meno, ma solo il fatto di poterlo prendere in considerazione e di sentire dentro di me la tranquillità che ciò si possa realizzare, mi infonde speranza. Quando l'ho detto a mia madre mi ha guardato stupita e mi ha risposto: "più vicina no è?" (Ride divertita).

Mia madre l'ha conosciuto, perché lo scorso fine settimana è rimasto a dormire a casa mia, perché avevamo fatto tardi e non c'erano treni per poter tornare a Pisa. Mia madre era a cena fuori, dopo anche noi siamo usciti e quando siamo rincasati lei era già andata a letto e al mattino era già uscita. Mentre in passato la sera non vedevo l'ora di tornare a casa, adesso mi piace stare Pisa, fuori dalla mia città.

Per natura io tendo a fare dei progetti, e quindi anche riguardo al nostro rapporto, anche se nato ora, mi piace pensare ad uno scopo, a qualcosa in comune che ci leghi. Una parte di me, se avesse soldi andrebbe subito a convivere, ma chiaramente ho tutto questo anno, in cui dobbiamo finire l'università, per valutare se veramente è la persona adatta a me.

Dopo questo percorso di crescita io mi sento più centrata, mi sento più sganciata a livello familiare, mi sento più indipendente e mi ritrovo a progettare molto meno la mia giornata, organizzo gli impegni a cui devo adempiere, ma poi per quanto riguarda il nostro rapporto, o ciò che desidero fare, mi ascolto momento per momento. Io mi sento molto più leggera!

E' come se la mia vita fino ad oggi fosse stata dentro ad un quadrato: tutto pianificato, tutto deciso, tutto controllato; ora invece posso scegliere, mi sento libera interiormente di scegliere. Prima non andavo a dormire fuori per paura, prima non andavo ad una mostra perché il pensiero di essere fuori casa mi angosciava. Ora sono libera posso fare o meno una determinata cosa, ma sono serena se mi immagino che la sto facendo, questa per me è libertà.

Al momento c'è ancora un aspetto su cui mi sento bloccata, parlando della fine del semestre universitario lui tornerà a Brindisi e mi ha detto che posso andare a trovarlo, questo mi spaventa perché quello è il suo contesto, ho come paura di vederlo a casa sua, con i suoi amici. Non so perché ... ”

Le chiedo se desidera trasformare questo sentito e per farlo utilizzeremo la Time-line, lei accetta e quindi iniziamo il trattamento.

Posizionati sulla tua linea del tempo, indicami dov'è il tuo futuro e dov'è il tuo passato, ci sei dentro o la vedi dal di fuori? Mi risponde che è sulla sua linea.

Chiudi gli occhi, lascia andare quello che abbiamo detto, concentrati sul tuo corpo, fai qualche respiro profondo e lascia che

tutto il corpo si rilassi. Fai un piccolo passo avanti, sei avanti di qualche giorno, come ti senti, che sensazione hai? Mi risponde che è normale, uguale a come si sente adesso.

Ora fai un altro passo avanti un pochino più lungo, immaginando di essere nel momento in cui sei atterrata all'aeroporto di Brindisi, sai che lui è fuori ad aspettarti, come ti senti, che sensazione hai?

“Sorrindo, mi sudano le mani, non so ... c'è dell'euforia”

Quindi non c'è ansia? C'è euforia?

“Nessuna ansia, c'è euforia.”

Che colore diamo a questa euforia?

“Non so perché mi è venuto un rosa, anche rosso, ma il rosa è più forte.”

Benissimo, senti questa sensazione di euforia, immagina il colore rosa e poi stringi il pugno della mano destra, per ancorare questa emozione.

Portiamo altri punti di vista a questa situazione, vorrei che tu ti spostassi di lato e ora che ti sei spostata, immagina di essere te ma che hai trent'anni, è una tua parte saggia, questa parte cosa dice alla Francesca di 25 anni che si trova a vivere questa nuova esperienza?

“È una nuova esperienza, che ti farà crescere, ti metterà in contatto e in relazione con persone che sono diverse da te, però la diversità è anche motivo di crescita interiore e riscoperta di parti di te che magari, non pensavi di avere ma che ci sono, e quindi comunque belle. E anche se si dovessero presentare cose meno belle, da esse potrai comunque crescere.”

Ora ritorna nella tua linea e vai all'altro lato, qui c'è la tua parte saggia di quarant'anni, cosa dice alla Francesca di 25 anni?

“Questa parte si mette a ridere, la parte di quarant'anni mia si mette a ridere, sorride di tutte queste paranoie, vedrai quante

cose belle puoi scoprire, quante persone uniche potrai incontrare lungo il tuo cammino.”

Rientra nella linea del tempo e la Francesca di 25 anni che ha ascoltato queste due parti come si sente?

“Mi sento più sicura”

Lascia che questa sensazione si diffonda per tutto il tuo corpo. Quando vorrai fai un passo indietro, un altro passo più piccolo fino ad arrivare al momento presente, qui e ora, portando con te questa sensazione di sicurezza. Quando sentirai di essere in questo momento, nè lentamente nè velocemente, ma con il tuo tempo, aprirai gli occhi portando con te ciò che di buono e di bello c'è stato in questa esperienza.

Le faccio notare che quando mi descriveva questa paura era nella sua testa, era un suo pensiero, ma nel momento in cui ha fatto l'esercizio, interiormente, nel corpo ha avuto una sensazione completamente opposta. Questo aspetto è importante, perché lei credeva di aver paura in quanto era legata al ricordo del passato, ma ora può decidere su cosa vuole portare l'attenzione: se sulla paura, o sull'opportunità di vivere questa nuova esperienza.

“Mi compro un braccialetto fucsia, così quando lo vedo ripenso all'euforia che ho sentito per tutto il corpo (ride di gusto).”

Poi torna di nuovo a descrivermi i cambiamenti che sta vivendo, anche rapporti familiari sono cambiati, il rapporto con la madre è diverso, il rapporto con il fratello, vive la sua famiglia in modo nuovo, più leggero, più gioioso e sereno.

“Per concludere un aspetto molto importante che mi è piaciuto è la naturalezza, in altri percorsi di crescita che avevo fatto, era sempre in primo piano la parte razionale, mi trovavo a rimuginare razionalmente su ciò che era venuto fuori in terapia, invece dopo nostri incontri non mi ritrovavo a ripensare a quello che è emerso durante la seduta, qui quasi non mi sono accorta che avveniva il cambiamento. Anche il

dormire fuori è venuto in modo spontaneo, naturale, senza progettazione. C'è stato un momento in cui mi sono sentita destabilizza, mi sono resa conto che degli schemi erano cambiati, ma poi naturalmente nuove parti di me sono emerse, si sono potute manifestare e questo mi dà un senso di completezza. C'è la mia parte razionale, ma c'è anche il mio corpo, ci sono le mie emozioni, mi sento più completa!"



Testimonianza cliente

Al termine di questo percorso con avvicinante e personale mi rendo conto di come la mia vittoria più grande sia quella di aver cominciato ad accettare di più i consigli delle anime e non solo quello della mia testa.

Amore più bello ed emozionante e, poi, provare ad unire queste due parti con diverse e profonde e riuscire quindi a percepire anche solo per un attimo, di quanti colori e sfumature sia fatta la realtà che ci circonda.

Conclusioni

In chiusura di questo elaborato desidero esplicitare il significato che ha avuto per me per questa esperienza, non solo di formazione a livello concettuale, ma anche di crescita strettamente personale, come l'essere andata al di là di alcuni miei limiti.

Ritengo che la figura del counselor rivesta un ruolo importante in un processo di crescita e di cambiamento, che si instaura nel soggetto trattato e in cui è necessario che il professionista faccia attenzione alle mille sfaccettature che comporta la relazione con l'altro.

Strumento essenziale per costruire un percorso di crescita è sicuramente il dialogo, infatti non c'è dialogo senza l'ascolto partecipe dell'altro, senza l'impegno a comprendere quanto l'altro vuole comunicare. La maggior parte delle situazioni di conflittualità e di incomprensione tra individui dipendono dalla difficoltà a riconoscere il punto di vista dell'altro. Spesso le famiglie si disgregano, le coppie si lasciano, i rapporti di amicizia si interrompono perché le persone non hanno più la voglia ed il tempo per impegnarsi nell'ascolto reciproco. È importante saper ascoltare con la mente e con il cuore, non fermarsi solo alle parole, ma leggere e cogliere tutti i segnali verbali e soprattutto non verbali che il corpo del nostro interlocutore ci sta inviando.

Ascoltare attivamente significa immaginare noi stessi nella situazione vissuta dall'altro, per questo in un colloquio empatico occorre concentrarsi, fare domande opportune, intervenire per confrontare i punti di vista diversi. L'ascolto autentico presuppone due fondamentali modalità e cioè l'ascolto critico e l'ascolto empatico.

L'ascolto critico è soprattutto centrato sulla decodifica dei messaggi e sul costruito logico di ciò che l'altro dice per individuare e valutare la razionalità e la coerenza del suo discorso.

L'ascolto empatico invece, non esplora la razionalità del discorso dell'altro, ma vuole comprendere le sue motivazioni e intenzioni profonde. Con l'ascolto empatico ci si mette nei panni dell'altro, ci si pone dal suo punto di vista, si entra nella sua visione della realtà, per cogliere non in modo

analitico, ma intuitivo, diretto, immediato, la totalità e l'essenzialità del suo esserci.⁶

Ogni percorso di trasformazione interiore si attua attraverso una acquisizione di consapevolezza delle modalità che ci portano da un lato: a tenerci distanti dai nostri sentimenti e dalle nostre emozioni ritenute inaccettabili, e dall'altro a dare potere alla nostra maschere egoica che, nell'impossibilità di accogliere l'imprevedibilità dell'amore, esercita un costante controllo sull'ambiente e sulle persone con cui ci relazioniamo. Il un processo di disvelamento di ciò che noi, come il nostro interlocutore, comunichiamo sia a livello intenzionale che non intenzionale porta ad una crescita di ognuno.

Il counselor empatico (Rogers), sente il mondo personale del cliente come se fosse il proprio, entra nel suo intimo accadere emotivo, senza perdere di vista mai la qualità del "*come se*", per questo percepisce l'ira, la paura, il turbamento, la difficoltà del cliente come se fossero suoi sentimenti; senza però proiettare, in un processo di identificazione gli stessi sentimenti.

Il counselor mantiene un atteggiamento umile e non giudicante, si concentra sul vissuto del cliente per percepire il modo in cui vive e il significato che attribuisce al problema che affronta; rispetta la persona manifestandogli interesse e considerazione, senza assecondare il proprio desiderio inconscio di dimostrare in termini narcisistici la propria competenza, rispondendo con astruse finzze psicologiche, interpretazioni, e o poco attendibili, intuizioni sull'altro.⁷

E' importante che il counselor per stabilire una relazione sufficientemente empatica sia sempre consapevole del proprio corpo come mezzo di comunicazione, ossia sappia cogliere attraverso questo canale che cosa manifesta nel qui ed ora e come influenza positivamente il proprio interlocutore. Allo stesso tempo è fondamentale che sappia a livello verbale riformulare o rispecchiare ciò che dice il cliente, per aiutarlo a sentirsi accettato in riferimento al problema che espone.

Il cliente deve sentirsi completamente accolto e compreso, perciò il counselor è necessario che sospenda ogni atteggiamento valutativo, che non cerchi di fotografarlo in rigide definizioni, etichette o categorie. Accettare la

⁶ Nanetti F., (2010) Counseling, pp. 22 - 23

⁷ Nanetti F., (2010) Counseling, p. 31

visione dell'altro non significa condividere le sue idee, né approvare i suoi comportamenti, ma significa semplicemente riconoscere a colui che parla la libertà di esprimere se stesso con le proprie idee, sensazioni e sentimenti.

Portare l'attenzione sul cliente, comprendere il suo punto di vista, incoraggiarlo a continuare a parlare e ad esplorarsi, comunicandogli così che si è interessati a ciò che sta dicendo, questo permette di creare una relazione di fiducia fondamentale per un trattamento efficace.

All'interno di una relazione di aiuto il primo obiettivo è quello di porre delle priorità rispetto alla identificazione del problema che si intende risolvere, al fine di motivare il cliente affinché si renda artefice del proprio cambiamento. Come diceva Eraclito: *“se modifichi le tue abitudini, il tuo destino cambierà”*. Il futuro ci attesta la nostra incompiutezza e ci proietta verso nuovi modi di pensare e di essere; crescere e cambiare è un tendere verso qualcosa che dovrà avvenire, è un definirci nel costruirci.

Una volta definito l'obiettivo occorre far comprendere al cliente che deve assumersi la completa responsabilità dei compiti da portare a termine, lavorare affinché acquisisca schemi da trasformare per poter far avvenire il cambiamento che condurrà al raggiungimento dell'obiettivo. La ricerca del cambiamento si basa sull'individuazione di risorse; il counselor è importante che individui i punti di forza, le competenze e le abilità del cliente, su cui far leva perché si realizzi il cambiamento. Quest'ultimo è un processo di conversione che implica una trasformazione della propria esistenza a più livelli: cuore, corpo, pensieri, emozioni. Si cambia non solo per effetto di un diverso modo di agire, ma di credere, di pensare e sentire. Affinché l'obiettivo sia sotto la propria responsabilità deve essere coerente con i propri valori e con la propria missione di vita.

E' necessario gettare sempre uno sguardo al passato per capire qualcosa di noi. Ogni parola non appartiene soltanto a una vicenda collettiva, ad una lingua, ma ci possiede a tal punto che si finisce con l'assomigliarle. E nonostante il variare delle circostanze restiamo fedeli al modello iniziale che ci siamo costruiti, perché le parole sono per ciascuno di noi ancora di salvezza ideali, o soltanto affettive. Le parole sono radici, fatti, destini. Ogni parola costituisce una fonte di identificazione, un universo intimo, oltre che uno strumento necessario a comunicare con il prossimo.

Il counselor per alcuni aspetti lo identifico come un “insegnante di vita”, infatti l’educazione ha a che vedere con tutto ciò che siamo, che abbiamo cercato di meglio per noi e dovuto capire per assecondare i nostri desideri. L’educazione lascia dietro di sé scie amare, anche rispetto a quello che avremmo voluto diventare. Ha a che fare con le scelte delle occasioni perdute. L’educazione è un processo che dura tutta una vita, ed alimenta la preziosa facoltà di desiderare, aiuta a sperare, ad andare avanti, a perseverare nella ricerca della nostra sorte e dare un valore più elevato alla nostra vita.

La PNL è un potente strumento per poter comprendere e trasformare la mappa di realtà del cliente, affinché sia in grado di scegliere un nuovo futuro, in quanto non più condizionato da meccanismi inconsci che potevano portarlo a reiterare situazioni di disagio.

Tutte le varie discipline studiate all’interno di questo percorso formativo, sono state perle preziose per poter comprendere le sfaccettature dell’essere umano, il contestualizzarlo in una visione olistica, nel complesso rispetto e ascolto di tutte le sue parti.

Bibliografia

- Gordon D., Metafore terapeutiche, Astrolabio 1992
- Bodenhamer B.G, Hall M., La Time Line della PNL, Alessio Roberti, Bergamo 2012
- Erickson M. H., La Comunicazione Mente-Corpo in Ipnosi, Astrolabio
- James T., Woodsmall W., Time Line Therapy, Meta Publication, California 1988
- Mannucci. A, Collacchioni L., Didattica e Pedagogia dell'inclusione, Ermes, Roma 2013
- Nanetti F., Counseling, Edizioni MyLife, Perugia 2010
- Richardson J., Introduzione alla PNL, Alessio Roberti, Milano 2011

Webgrafia

- [www.treccani.it/enciclopedia/idea-del-tempo_\(Enciclopedia_dei_ragazzi\)/](http://www.treccani.it/enciclopedia/idea-del-tempo_(Enciclopedia_dei_ragazzi)/)
- www.psicologianeurolinguistica.net