

No. 0 Dicembre 2013

Counseling Journal

L'arte di prendersi cura di se stessi e degli altri



Contributi:

Bruno Bonvecchi
Ombretta Ciapini
Francesco D'Ambrosio
Pier Luigi Lattuada

Mario Papadia
Roberto Parrini
Rosaria Sara Russo
Clara Serina

Counseling Journal

L'arte di prendersi cura di se stessi e degli altri



Editore e rivista iscritti presso il ROC (Registro degli Operatori di Comunicazione) con n. 20614



INFORMAZIONI EDITORIALI

DIRETTORE SCIENTIFICO

Pier Luigi Lattuada

DIRETTORE RESPONSABILE

Patrizia Rita Pinoli

REDAZIONE

Ilaria Cislaghi (editor)

Giovanna Calabrese

Daniela Giovine

Silvia Lodrini

COMITATO SCIENTIFICO

Roberto Parrini (presidente)

Eugenio Bacchini

Bruno Bonvecchi

Monica Leonetti

Antonio Loiacono

Mario Papadia

Sara Russo

Clara Serina

<i>Eventi e Corsi Utili</i>	67
<i>Lectture Consigliate</i>	69
<i>Istruzioni per gli Autori</i>	71
<i>Informazioni riguardo ITI</i>	74
<i>Abbonamenti</i>	75

COUNSELING JOURNAL
VOLUME 0, NUMERO 0, 2013

Lettera dal direttore

PATRIZIA RITA PINOLI 8

Editoriale

Il Counseling, una libera professione

ROBERTO PARRINI 10

Contributi

L'Identità del Counselor

ROSARIA SARA RUSSO E FRANCESCO D'AMBROSIO 14

Il Counselor: Maestro nell'Arte di Vivere

BRUNO BONVECCHI 27

Dov'è la Novità?

PIER LUIGI LATTUADA 33

Il Conflitto, una Risorsa per Crescere

CLARA SERINA 40

Il Group Counseling al Femminile

OMBRETTA CIAPINI 46

Eros e Kratos: il Counseling alla Luce del Darwinismo

MARIO PAPADIA 53

Lettera dal Direttore

La prima uscita di una nuova pubblicazione è un momento speciale. In modo diverso, lo è per i lettori interessati, forse curiosi, certamente portatori di qualche aspettativa; lo è per chi da mesi ha coltivato il sogno, ha elaborato il progetto, ha lavorato per realizzarlo, si è confrontato con entusiasmi e incertezze, si è posto tante domande e ha cercato risposte, soluzioni e nuove idee.

Abbiamo imparato, in redazione, che, al di là della passione per il nostro lavoro, è bene fare qualche conto con la realtà. Ci siamo chiesti se l'impresa fosse fattibile, se avesse senso dedicarci tempo ed energie, se il nostro prodotto potesse davvero interessare. Abbiamo convenuto che sì, valeva la pena di mettersi in gioco con i nostri strumenti, offrendo il servizio di una buona comunicazione.

Il nostro viaggio è iniziato in acque non ancora propriamente calme. Le recenti disposizioni legislative in merito alle professioni non organizzate costituiscono una importante risposta alle istanze di riconoscimento del counseling nell'ambito professionale italiano e introducono significativi elementi di novità e di disciplina, a beneficio tanto dei counselor quanto dei loro clienti. Per molti ciò non sembra scontato: le polemiche non si sono esaurite; le prese di posizione da parte del Colap e delle diverse associazioni di counseling non sono mancate e continuano con decisione.

In questo momento e in questa sede, desideriamo riprendere, tra le tante parole spese in proposito, quelle di Marcella Danon: "Il counselor si presenta e c'è come persona. Persona attenta, non giudicante, accogliente, aperta" (Danon, 2000, p.7). Semplici ed efficaci, rimandano a un mondo del counseling che, al di là dell'insegnamento dei padri storici, oltre le indicazioni e gli orientamenti delle scuole di formazione e delle associazioni di categoria, superando incomprensioni e diatribe,

ritrova la sua anima nella dimensione antica e universale dell'accogliere, del prendersi cura, dell'offrire aiuto e supporto. Sappiamo quanto ciò sia importante se l'obiettivo è quello di dare una risposta a chi vive un disagio, a chi è di fronte a una prova ardua da superare, a chi chiede un po' di attenzione, a chi vuole imparare a costruire relazioni all'insegna dell'autenticità, a chi è in cerca di una nuova pienezza di vita.

Si tratta quindi di esserci: certamente come operatori riconosciuti nelle loro preparazione e professionalità, ma soprattutto come protagonisti entusiasti nell'impegno per la costruzione di una nuova cultura intessuta di condivisione, libertà, creatività, rispetto, responsabilità. Tutto intorno a noi ci dice che non è più il caso di rimandare.

Noi vogliamo esserci.

Come redazione intendiamo metterci in ascolto delle diverse voci e fornire a chi lo desidera lo spazio per esprimersi, farsi conoscere, dibattere temi di interesse comune, avanzare proposte, portare spunti di riflessione o novità. Ciò contribuirà certamente a far sì che le diverse realtà si conoscano e, nello scambio e nel confronto, si arricchiscano a vicenda. In tutti i percorsi di formazione si insegna che il counselor, come qualsiasi altro valido professionista, non smette mai di imparare, di crescere, di rinnovarsi: attenzione, curiosità, creatività sono parte del suo bagaglio di strumenti. Ci auguriamo che, nelle pagine di questa rivista, i lettori possano trovare spunti per elaborare personalmente modi sempre più adeguati di sapere, saper fare, saper essere.

Buona lettura e buon lavoro.

Patrizia Rita Pinoli



BIBLIOGRAFIA

- Danon M. (2000), *Counseling. L'arte della relazione di aiuto attraverso l'ascolto e l'empatia*, Red Edizioni, Milano.

Editoriale

Il Counseling, una Libera Professione

ROBERTO PARRINI

Presidente Faip Counseling

È con immenso piacere che mi accingo a scrivere questa presentazione del numero zero del *Counseling Journal*.

Questa nostra rivista nasce, dopo lunga gestazione, in un momento esaltante ed eccezionale da molti punti di vista.

Un fatto di straordinaria importanza è l'approvazione della Legge 14.01.2013 n° 4, G.U. 26.01.2013 sulle libere professioni: una legge rivoluzionaria per l'Italia, di cui non abbiamo ancora colto le reali dimensioni e conseguenze, che viene dopo 10 anni esatti da quando la FAIP, nel 2003, ha deciso di occuparsi del counseling, mettendo in campo le proprie energie e conoscenze.

Per la prima volta viene superato il concetto corporativo, che è stato alla base della istituzione degli Ordini, verso la costituzione di libere associazioni che da un lato proteggono gli utenti e che dall'altro garantiscono la qualità, l'aggiornamento e la deontologia dei professionisti.

Si tratta, del resto, di un adeguamento a ciò che succede nel resto

dell'Europa, che da tempo ci chiede l'abolizione degli ordini professionali. Il riconoscimento del concetto di deontologia professionale abbandona di fatto e per legge il concetto corporativo per mettere al centro l'utente e le sue richieste. Conseguentemente il professionista deve, in quanto tale, garantire la qualità del proprio intervento e rispondere degli effetti del medesimo, sia nell'efficacia che nella qualità. Tutto ciò dovrebbe mettere la parola fine a tutte le diatribe e ai contenziosi, più o meno reali, che hanno contraddistinto questi ultimi due/tre anni. Riteniamo possibile instaurare, nel totale rispetto delle diverse competenze e specificità, un clima di collaborazione tra le professioni che si occupano di relazione d'aiuto.

Questa legge, d'altra parte, ha comportato per noi dei cambiamenti importanti e sostanziali: primo fra tutti la divisione fra counseling e psicoterapia che ha dato vita alla FAIP counseling e alla FAIP - Federazione delle Associazioni Italiane di Psicoterapia: due realtà distinte e separate. Questa divisione non è stata solo un fatto formale, ma soprattutto un atto di chiarezza e di impegno ancor più vivo.

Faip Counseling, nel suo ambito, raccoglie tutta la storia e la specificità di questi anni che hanno visto la nascita e la crescita, in Italia, del counseling in tutta la ricchezza e particolarità, che ne hanno fatto una cosa nuova, originale e inedita sia a livello nazionale che europeo. Tutto ciò ha dato, nei fatti e ben al di là delle nostre aspettative e credenze, frutti ancora da cogliere e valutare nelle loro essenze e possibilità, ma già da ora permette alla Faip counseling di porsi in maniera legittimata nel campo delle libere professioni.

Ci siamo mossi e continueremo a procedere su questo binario.

Credo sia importante chiarire che lo sviluppo della professione di counseling è dovuto a una preparazione e formazione professionale che riesce a dare una risposta umana ed efficace alle richieste ed esigenze dei nostri clienti-persone, una risposta adeguata sul piano della qualità. Noi ci impegniamo a proteggere i nostri associati, assicurando un aggiornamento costante a garanzia, conseguentemente, dei clienti-utenti e contemporaneamente combattendo con forza tutti coloro che

queste qualità non presentano.

Questo ci ha portato ad aderire alla fondazione della Federazione Nazionale Counseling e a partecipare al TAVOLO UNI (certificazione di qualità), insieme alle principali associazioni di counseling.

Nel frattempo i counselor continuano a portare la loro professione, ma soprattutto le loro capacità umane, in tutti gli ambiti che trasversalmente toccano la società tutta, tramite non giudizi e non diagnosi, ma con la limpidezza ed energia del qui e ora.

In questo senso la FAIP, con il suo patrimonio di conoscenza, di lavoro clinico, e soprattutto di umanità, è stata ed è determinante.

Il compito specifico della FAIP counseling sarà, come del resto già lo era in passato, quello di gestire il Registro Nazionale dei counselor, garantendo la qualità, l'aggiornamento, l'etica-deontologia professionale, ampliando le relazioni con le scuole di formazione accreditate; il tutto nell'ottica, da noi propugnata da sempre e finalmente legiferata, del superamento della visione corporativa delle professioni.

Con ciò credo che la nostra rivista abbia le carte in regola per diffondere tutte quelle novità che il counseling sta apportando alla e nella società e agli individui.

Questo numero zero contiene una serie di interventi che delineano i confini entro cui il counseling della FAIP intendeva ed intende muoversi.

E la psicoterapia?

Dopo la scissione e la fondazione della FAIP counseling, che ha concluso un ciclo e ha adeguato l'Associazione alla legge n. 4 del 13 gennaio 2013, finalmente le due federazioni sono separate e questo é positivo. Questo evento ha aperto conseguentemente una serie di problematiche che le scuole interessate in vario modo alla psicoterapia si trovano a dover affrontare e risolvere nel minor tempo possibile, pena la perdita del patrimonio umano storico, scientifico, politico e culturale che la FAIP ha rappresentato e rappresenta a livello nazionale e internazionale. Le linee su cui la nuova federazione si muoverà escono dalle logiche della legge 56/89 per andare da un lato in direzione di un rinnovamento della medesima in senso europeo (vedi dichiarazione del 4 aprile 2003 del parlamento europeo sulla professione di psicoterapia "libera ed

indipendente”) e dall’altro verso l’aggiornamento, la riqualificazione e la ricerca.

Non partiremo da zero, bensì con un patrimonio di storia e di umanità. Oggi inizia un’altra affascinante avventura a fianco di tutte le professioni che si occupano di umanità.

L’attualità e la chiarezza ci hanno portato fin qui e ci porteranno ben oltre!

Grazie a tutti Voi e alla nostra/vostra umanità che ci contraddistingue e caratterizza.

L'Identità del Counselor

ROSARIA SARA RUSSO

Psicologa, Psicoterapeuta Psicodinamica – Direttore Scuola di Formazione di Psicoterapia ad Indirizzo Dinamico (S.F.P.I.D.), Direttore Scuola di Formazione per Counselor Psicodinamico (S.I.M.P.) – Counselor Trainer.

FRANCESCO D'AMBROSIO

Psicologo, Psicoterapeuta Psicodinamico, Presidente SIFIPsi, Professore a contratto Università degli Studi di Roma "Tor Vergata", Docente S.F.P.I.D., Docente Scuola per Counselor Psicodinamico.

ABSTRACT:

L'articolo, secondo la prospettiva degli autori, mira a proporre un dibattito scientifico intorno alla figura professionale del counselor.

Viene chiarito il significato del termine counseling e vengono delineate, in sintesi, le linee di sviluppo di questa nuova professione, arrivando a una definizione che ne chiarisca gli scopi, i ruoli, gli ambiti di intervento.

Sono descritte l'identità, le caratteristiche, le qualità indispensabili di chi si dedica a questa peculiare professione d'aiuto sottolineando la fondamentale importanza della non direttività in un percorso volto a promuovere lo sviluppo di consapevolezza, responsabilità, autonomia nel compiere le scelte individuali.

È posto l'accento sugli aspetti normativi, sugli standard di formazione, sul percorso di qualificazione professionale.

Parole chiave: relazione d'aiuto, non direttività, intervento breve, empatia, ascolto, sostegno, processo di apprendimento, interazione, obiettivi, autonomia, responsabilità, contratto, approccio psicodinamico, formazione.

Introduzione al termine counseling.

Il counseling, (o anche counselling, secondo l'inglese britannico) radicato nel mondo anglo-americano, si sta diffondendo anche in Europa; tra i molti tratti che lo contraddistinguono emergono:

- impostazione non direttiva
- caratteristica di intervento breve

La non direttività si riferisce a una modalità di intervento volta all'autonomia e alla responsabilizzazione della persona attraverso un aumento della sua autoconsapevolezza.

Il termine inglese counselling deriva dal verbo *to counsel* che significa "consigliare". In realtà, lo strumento counselling non intende né fornire consigli né persuadere. Dal termine "dare consigli", infatti, lo strumento ha preso il senso dell'essere "un'attività d'aiuto".

I presupposti storici del counselling

Questa attività, che è andata sviluppandosi come fenomeno sociale nei paesi occidentali dagli anni '60 a oggi, ha delle caratteristiche proprie e specifiche.

Il counselling nasce negli Stati Uniti nel 1930, sull'onda di un incredibile sviluppo, come servizio di consulenza ed educazione e si diffonde rapidamente.

Nel 1942 Carl Rogers pubblica il testo "Counseling and Psychotherapy". Negli anni '70 si diffonde in Europa, divenendo un supporto dei Servizi Sociali. Lo sviluppo del counselling è avvenuto nell'ambito di politiche di Welfare State, cui si è aggiunto il cosiddetto terzo settore, vale a dire l'offerta di servizi d'interesse sociale da parte dell'associazionismo. Negli anni '80 si sviluppa in Italia. Nel 1984 nasce la "European Association for Counseling" (EAC) con l'intento di creare "Standard formativi unificati". Nel 2000 il CNEL (Consiglio Nazionale dell'Economia e del Lavoro) inserisce, tra le nuove professioni (non regolamentate), la professione del counselor. L'obiettivo del counselling è quello di accrescere le capacità individuali di comportamento congruenti alle situazioni. Le caratteristiche di questa attività, che si esplica in ambiti diversi, sono andate poi delineandosi nel tempo.

La definizione della British Association for Counselling (BAC) di questa attività è la seguente:

Il counselling è un uso della relazione abile e strutturato che sviluppi l'autoconsapevolezza, l'accettazione delle emozioni, la crescita e le

relazioni interpersonali. L'obiettivo è quello di vivere in modo pieno e soddisfacente... Il counselling può essere mirato alla definizione e alla soluzione di problemi specifici, alla presa di decisioni, ad affrontare momenti di crisi, a confrontarsi con i propri sentimenti e i propri conflitti interiori o a migliorare le relazioni con gli altri. Il ruolo del counselor è quello di facilitare il lavoro dell'utente in modo da rispettarne i valori, le risorse personali e la capacità di autodeterminazione.

L'attività di counselling è un processo cui si fa ricorso per dare aiuto a una persona nell'esplorazione della natura dei propri problemi in modo che possa decidere autonomamente che cosa fare.

Da alcuni anni si sta diffondendo anche in Italia come intervento di consulenza e di aiuto nella preparazione ai cambiamenti significativi, nell'orientamento, nei momenti di incertezza di fronte a una scelta e in quelli in cui sia necessario fronteggiare un evento difficile di qualsiasi natura.

Definizione di counselling e sue componenti

Il counselling è un processo di apprendimento che, attraverso il dialogo e l'interazione, tra "counselor" e "persona bisognosa di aiuto" (individuo, famiglie, gruppi o istituzioni), sostiene chi presenta delle difficoltà e ascolta problemi sociali, culturali e/o emozionali. Il counselor è una persona esperta, imparziale, non legata all'individuo che ascolta, supporta, guida e aiuta a prendere decisioni, a gestire crisi, migliorare relazioni, sviluppare risorse, promuovere, sviluppare la consapevolezza personale, lavorare con emozioni e pensieri, percezioni e conflitti interni e/o esterni. L'obiettivo, nel suo complesso, è quello di fornire alle persone l'opportunità di lavoro su se stesse, nell'ottica di raggiungere nuove risorse e ottenere una migliore soddisfazione come individui e come membri della società.

Il counselor non ha pazienti, ma orienta alla prevenzione piuttosto che alla cura. Gli interventi sono limitati nel tempo e mirano a far prendere consapevolezza dei problemi che la persona poi può risolvere.

Nello specifico, l'intervento si fonda sull'ascolto, sul supporto e su principi peculiari ed è caratterizzato dall'utilizzo, da parte del counselor, di qualità personali, di conoscenze specifiche, nonché di abilità, strategie comunicative

e relazionali finalizzate all'attivazione e alla riorganizzazione delle risorse personali dell'individuo. Ciò al fine di rendere possibili scelte e cambiamenti in situazioni percepite come difficili dalla persona stessa, nel pieno rispetto dei suoi valori e delle sue capacità di autodeterminazione. Si cerca dunque di migliorare il funzionamento psicologico, l'efficacia e il benessere di individui che hanno incontrato dei problemi che generano infelicità e un livello di funzionamento al di sotto di quello desiderato. Ciò permette di attivare le risorse che ogni individuo ha dentro di sé e trovare quindi la soluzione al problema.

Le componenti principali del counselling sono:

Il contratto.

Nel counselling si formula un *contratto* (per il rispetto delle regole del lavoro) tra la persona che fa la richiesta di aiuto e il counselor.

Il "qui e ora".

Il concetto del *qui e ora* è una grande peculiarità del counselling. Ci si focalizza sul *presente* andando a capire come mai la persona è arrivata alla richiesta di aiuto e qual è il suo stato attuale, senza dimenticare però che gli aspetti della vita presente sono sempre correlati alla vita passata.

La consapevolezza.

Nel counselling si lavora in modo che la persona raggiunga una piena *consapevolezza* del proprio disagio e riceva messaggi attraverso i quali può trovare la maniera per contribuire "in prima persona" al proprio ben-essere psicofisico.

Il counselling prevede:

La riformulazione: un intervento che ridefinisce da parte del counselor ciò che la persona ha detto, verificando in tal modo di aver compreso bene e fornendo all'altro un'eventuale esplicitazione del contenuto. Ha come obiettivo di mostrare a chi fornisce il resoconto la stessa realtà in maniera ordinata.

1. *Il riflesso:* comporta un atteggiamento e un conseguente feed-back di empatia da parte del counselor che si mette nei panni dell'altra persona

con rispetto e congruenza, pur rimanendo distaccato.

La chiarificazione: mediante tale tecnica l'operatore, esprimendo ascolto attivo ed empatia, riesce a conoscere più particolari su quanto la persona ha già esposto.

4. *L'ascolto attivo:* comprende l'attenzione, l'osservazione, l'ascolto vero e proprio, la facilitazione dell'espressione altrui. In particolare, è importante accogliere i contenuti, fare attenzione alla comunicazione non verbale dell'altro: il linguaggio del corpo, il modo di vestire, la mimica facciale e il timbro di voce.

I passi fondamentali del counselling sono:

- *Accoglienza*
- *Ascolto attivo*
- *Riformulazione*
- *Difficoltà a focalizzare il problema*
- *Indagine*
- *Focalizzazione del problema*
- *Informazione*
- *Focalizzazione e definizione dell'obiettivo della persona*
- *Possibili soluzioni analizzate e concordate*
- *Attuazione di un piano per ottenere il risultato*
- *Verifica*

Counse(l)ling e psicoterapia: quali differenze?

Come abbiamo visto, il counselling è una *relazione d'aiuto* che si occupa, in generale, di affiancare la persona nell'affrontare problemi e opportunità normali.

Il counselling si distingue dalla psicoterapia che è un processo più intenso concentrato su difficoltà di organizzazioni psichiche radicate in profondità.

Il counselling differisce dalla psicoterapia per:

- *Obiettivi prefissati*
- *Tipo di contratto*

L'Identità del Counselor

- *Ruoli*
- *Contesto*
- *Strategie e tecniche*
- *Durata*

La psicoterapia è una modalità di intervento psicologico finalizzata ad aiutare persone con disagio psichico, nella soluzione di problemi affettivi, emotivi e interpersonali di vario genere e richiede un processo globale di crescita.

Il counseling prevede un cambiamento focalizzato su obiettivi specifici, è utilizzato, oltre che nel tradizionale intervento di "crisi" in ambito sociale, anche in altri ambiti tra i quali la prevenzione; in questo caso consiste nell'identificare precocemente problemi e fattori di rischio prima dello sviluppo di disagi più gravi, potenziando nel soggetto i fattori protettivi.

Le attività tipiche del counselling consentono alla persona di:

- scaricare i problemi consegnandoli a un ascoltatore comprensivo;
- discutere le emozioni nell'ambito di un rapporto che fornisce serenità e disponibilità;
- discutere i problemi attuali con una persona che aiuta senza esprimere giudizi di valore;

Il counselor è la figura professionale che ha raggiunto una solida preparazione e una buona maturazione. L'intervento del counselor varia da pochi incontri fino a un massimo di 15 incontri, a cadenza settimanale, finalizzati a obiettivi ben precisati. La durata dell'incontro è compresa tra un minimo di trenta minuti a un massimo di cinquanta/sessanta minuti.

Chi esercita il counseling riconosce che occorre trattare le persone in modo che esse siano responsabili e consapevoli dei loro problemi e che trovino soluzioni per affrontarli.

Il counselor può lavorare nel campo individuale, di coppia, familiare o di gruppo, nelle scuole, nelle aziende e negli ospedali.

Esempi di obiettivi proposti in ambito di counselling:

- fornire aiuto per smettere di fumare

- adattarsi a mutilazioni
- accettare tecniche di riabilitazione
- fronteggiare la chemioterapia

Chi è il counselor: il ruolo dell'approccio psicodinamico

Il termine inglese counselor non connota una specifica categoria professionale quanto diversi operatori con diverse specificità professionali accomunati da un metodo di lavoro. Possono essere medici, psicologi, avvocati, infermieri, assistenti sociali, volontari, insegnanti, educatori.

La formazione effettuata per l'attività di counseling risulta il criterio di base per stabilire la competenza a svolgere l'attività in tale ambito.

Per gli psicologi è richiesta una formazione specialistica di tipo psicodinamico. L'efficacia dell'intervento dipende dalla formazione del counselor, dalle tecniche acquisite e dalle capacità personali dello stesso.

Il counselor è una figura professionale competente che *offre ascolto, sostegno, favorendo lo sviluppo delle risorse e delle potenzialità dell'individuo.*

Il counselor, attraverso il colloquio, facilita la persona nell'esplorazione, nell'identificazione del problema e nella ricerca della soluzione. In questa attività la persona ha un ruolo attivo e partecipa, mentre il counselor si limita ad ascoltare e a porre domande: l'obiettivo fondamentale è aiutare la persona ad affrontare e risolvere problemi specifici, a superare crisi, a migliorare relazioni affettive, lavorative e amicali, ad accrescere la conoscenza e la consapevolezza di sé.

Il counselor può operare nell'ambito psico-socio-sanitario e nel settore delle professioni, per interventi di sostegno, prevenzione e sviluppo della salutogenesi, sempre agevolando l'elaborazione di pensieri, sentimenti, processi decisionali e favorendo la soluzione dei disagi esistenziali.

Il counselor psicodinamico tende a supportare e valorizzare la relazione con la persona che ha dei disagi per agevolarla nella comprensione e nel superamento delle problematiche affrontate. Per fare ciò, pone particolarmente l'accento sulla comprensione delle *componenti emozionali e simboliche* della domanda portata dal cliente.

L'atteggiamento del counselor psicodinamico

Il counselor è la figura professionale competente che offre sostegno e aiuto. Tende ad osservare il problema dell'altro da più prospettive, lo riformula utilizzando una riflessione corretta perché la persona possa rivederlo, riesaminarlo con maggiore chiarezza e prendere una decisione.

Lavora sul soggetto sano e non sul malato, lo aiuta a comprendere le basi che reggono la sua vita, rielabora e ridefinisce le comunicazioni della persona.

Non ha pazienti né analizzati, ma persone bisognose di aiuto, non interpreta, non dà consigli, non giudica, non condanna, non emette giudizi di valore, non trasmette valori propri (come morale, religione, politica, sport), non interferisce con il ruolo dello psichiatra, dello psicoterapeuta, dello psicologo né con quello del neurologo.

Non cura, non guarisce, sa tacere al momento opportuno, sa rispettare il silenzio dell'altro, crea un clima che esprime serenità, collaborazione e condivisione, discute sulle aspettative, cerca di aiutare la persona a raggiungere gli obiettivi.

Il counselor psicodinamico accoglie, comprende e sostiene empaticamente. È esperto nell'ascolto rispettoso, cerca di capire cosa l'altra persona stia vivendo in relazione a se stesso, agli altri e al mondo. Sin dal primo colloquio chiarisce i limiti dell'intervento (quantificando un certo numero di incontri per raggiungere l'obiettivo richiesto).

Dopo un buon ascolto attivo, restituisce, riformulando in modo consequenziale con una corretta riflessione, ciò che la persona aveva esposto in maniera confusa. In tale ottica il ruolo del counselor è quello di spiegare, chiarire, delucidare ciò che la persona dice e restituirlo perché possa essere compreso e consapevolizzato.

Nello specifico, il suo obiettivo è quello di aiutare la persona ad aiutarsi, ovvero permetterle di conoscere le sue risorse umane, svilupparle e utilizzarle meglio.

Tre sono i passaggi importanti per la persona:

1. Imparare a fare chiarezza dentro di sé

2. Saper vedere la situazione difficoltosa da più prospettive
3. Saper gestire le emozioni, imparare a decidere e agire

Il counselor collabora con altre figure professionali, lavorando nelle scuole, con le famiglie e con i gruppi sociali.

Ha a che fare con le aree:

- a) della confusione,
- b) del turbamento emotivo,
- c) del disagio in persone ben integrate e adattate nella realtà.

La abilità del counselor

- *Empatia*
- *Ascolto*
- *Consapevolezza della comunicazione non verbale in se stessi e negli altri*
- *Saper formulare domande appropriate*
- *Identificare i sentimenti*
- *Riformulazione*
- *Gestione del silenzio*
- *Valutazione e monitoraggio dei progressi*

La formazione del counselor psicodinamico

Nei tre anni di corso di formazione presso la nostra Scuola per Counselor Psicodinamico, l'allievo counselor lavora per il raggiungimento di una buona formazione, seguendo in modo attivo lo schema

Formazione = Istruzione + Educazione

Con l'istruzione apprende molte nozioni; l'educazione invece lo aiuta nello sviluppo delle capacità di base.

Oltre i tre anni di corso è prevista un'analisi personale e un'analisi di gruppo, per permettere all'allievo di superare pre-giudizi, pre-concetti e crescere nell'identità per saper riflettere su basi obiettive e saper elaborare emozioni.

Dopo la discussione di una tesi su un caso che l'allievo ha seguito, il counselor diplomato è iscritto presso il registro del CNEL visto che ancora la professione non è regolamentata da un albo professionale. Il diploma è riconosciuto dalla FAIP Counseling che è membro dell'EAC (European Association for Counseling).

Il counselor diventa dunque l'imprenditore della personalità dell'essere umano. Offre orientamento e sostegno alla persona per favorire lo sviluppo e una migliore utilizzazione delle risorse umane. Lo aiuta a raggiungere un buon rapporto con se stesso, con l'altro e con l'intera società. Aiuta la persona a capirsi, a prendere decisioni e a fare delle scelte sul problema da risolvere. La persona raggiungendo auto-consapevolezza impara ad appoggiarsi su se stessa.

In questo modo, durante il suo lavoro, il counselor non va a ristrutturare le basi profonde della personalità del soggetto. Aiuta la persona a fare chiarezza sul concetto di bisogno e di desiderio. Per esempio, interviene con il sostegno vicino al malato oncologico e alla sua famiglia, aiuta il miglioramento della qualità della vita. Fa accrescere la consapevolezza nel soggetto, aiuta a sviluppare abilità di relazione, previene lo stress degli operatori sanitari.

Si occupa inoltre di problemi riguardanti l'apprendimento, l'organizzazione e la gestione della formazione dei formatori.

Infine, migliora le abilità di comprensione e di relazione interpersonale. Incrementa la collaborazione nei gruppi di lavoro al fine di potenziare e arricchire il proprio modo di operare.

Riteniamo che le abilità del counselor rappresentino un valido contributo per la nostra società poiché contrastano con il preoccupante sviluppo della violenza nelle relazioni interpersonali.

Le qualità necessarie per l'efficacia di un counselor

- Capacità di sentire e comunicare empatia
- Capacità di formare e mantenere relazioni
- Consapevolezza e insight personale
- Consapevolezza delle diversità culturali
- Buona autostima di base

- Non giudicare gli altri
- Chiari limiti emozionali rispetto a se stessi e agli altri
- Creatività, flessibilità e senso dell'umorismo
- Capacità di godere della vita e delle relazioni personali
- Onestà, rispetto ed educazione verso gli altri

Fattori determinanti della relazione d'aiuto

- Clima di accoglienza e di fiducia
- Collaborazione con la persona
- Qualità della presenza e compatibilità
- Coinvolgimento emozionale e motivazionale
- Rispetto dei tempi
- Interesse genuino e accettazione della persona
- Congruenza del counselor e autosvelamento della persona

Considerazioni conclusive

In conclusione, chiediamo:

- ai politici, un impegno concreto perché la professione venga, oltre che regolamentata, conosciuta e diffusa presso servizi, enti, istituzioni;
- agli Istituti di ricerca, pubblicazioni e ricerche specifiche che possano dimostrare l'efficacia del counseling;
- alle Associazioni di Categoria, il controllo sempre più attento la qualità della professione, allo scopo di tutelare l'utenza;
- alle nostre Associazioni Professionali, il rispetto degli standard formativi.

BIBLIOGRAFIA

- Auxier C.R., Hughes F.R., Kline W.B (2003), *Identity development in counselors-in-training*. (Counselor Preparation). Counselor Education and Supervision.
- Bandler R. (1981), *La struttura della magia*, Astrolabio, Roma.
- British Association for Counselling (1984), *Code of Ethics and Practice for Counsellors*, Rugby: British Association for Counselling.
- Calvo V. (2007), *Il colloquio di counseling*, Bologna, Il Mulino.
- Carckhuff R. (1989), *L'arte di aiutare. Guida per genitori, volontari ed operatori socio-sanitari*, Erikson, Trento.
- Danon M. (2009), *Counseling. L'arte della relazione d'aiuto attraverso l'empatia*, 2^a ed., Como, RED,.
- Di Fabio A. (1999), *Counseling: dalla teoria all'applicazione*, Giunti, Firenze.
- Feltham G. (2008), *Dizionario di counseling*, Sovera, Roma.
- Fontana D. (1996), *Stress Counseling*, Sovera, Roma.
- Galimberti U. (2006), *Dizionario di Psicologia*, Torino, UTET.
- Goldman D. (1978), *Research methods of counsellors*, Wiley, New York.
- Holmes J. (1994), *La teoria dell'attaccamento*, Raffaello Cortina, Milano.
- Hough M. (1999), *Abilità di counseling*, Trento, Erickson.
- Langs R. (2000), *Le regole di base della psicoterapia e del counselling*, Giovanni Fioriti Ed., s.n.
- Maggiolini A. (1997), *Counseling a scuola*, Franco Angeli, Milano.
- May R. (1991), *L'arte del counseling*, Roma, Astrolabio-Ubaldini.
- Meier Scott T., Davis Susan R. (2003), *Guida al counseling. In 40 regole fondamentali cosa fare e non fare per costruire un buon rapporto d'aiuto*, Franco Angeli, Milano.
- Miglionico A. (2000), *Manuale di comunicazione e Counselling*, Centro Scientifico, Torino.
- Mucchielli R. (2006), *Apprendere il Counseling*, Erickson, Trento.
- Murgatroyd S. (1995), *Il Counseling nella Relazione d'Aiuto*, Sovera, Roma.
- Noonan E. (1997), *Counseling psicodinamico con adolescenti e giovani adulti*, Idelson Gnocchi, Napoli.
- Rahm E. (1999), *La storia del counseling* in AA.VV. (a cura di), *Integrazione nelle psicoterapie e nel counseling*, ESA, Roma.

- Reddy M. (1993), *Counseling Aziendale*, Sovera, Roma.
- Rogers C. (1970), *La terapia centrata sul cliente*, Martinelli, Firenze.
- Rossi I., Bastianelli S. (1988), *Counseling e approccio clinico in adolescenza. Nuove idee nella pratica clinica e sociale*, Clueb, Bologna.
- Russo G. (2000), *Una psicoterapia della personalità ad indirizzo dinamico*, Edizioni Universitarie Romane, Roma.
- Russo R. S., D'Ambrosio F. (2009), *Il potere intrapsichico e intersoggettivo nel processo terapeutico. Idee in Psicoterapia*. Vol. 2, N. 1, pp. 91-102.
- Van Kaam A. (1985), *Il counseling. Una moderna terapia esistenziale*, Città Nuova, Roma.

Il Counselor, Maestro nell'Arte di Vivere

BRUNO BONVECCHI

Laureato in Scienze dell'Educazione alla P.U.S. di Roma nel 1975 e Laureato in Psicologia all'Università di Padova nel 1989.

Psicologo Psicoterapeuta Didatta, Antropologo Sophianalista, Counselor Trainer. Ha Fondato nel 1977 l'Associazione IPAE di Cosenza, oggi Associazione di Antropologia Cosmoartistica e Counseling. È stato socio fondatore della Sophia University of Rome, della Società Italiana di Analisi Bioenergetica e della FAIP. Ha ideato e sviluppato una particolare metodologia attiva di lavoro sui sogni denominata: *Onirodramma e Cosmo-Art*, dal 1980, e presentata anche al *2nd World Congress of Psychotherapy* svoltosi a Vienna dal 4 all'8 luglio 1999.

È autore di numerose pubblicazioni, tra cui, ultime in ordine di tempo:
Sophia-Analysis, in *Globalized Psychotherapy*, AA.VV. (2000), Wien, Verlag.
Psicoantropologia del linguaggio corporeo, (2009), Ed. IPAE, Cosenza.
Sogno...! Mia sentinella. Onirodramma e linguaggio dei sogni, (2011), Ed. IPAE, Cosenza.

ABSTRACT:

Attualmente, nel processo di evoluzione dell'essere umano, sta emergendo la "dimensione spirituale che consiste nella capacità dell'uomo di diventare una Persona capace di assumere un'identità autonoma, libera e responsabile e in grado di darsi costantemente un'etica". In tale contesto, può essere esplicitato il senso di una definizione del ruolo del counselor in quanto "consulente nell'arte di vivere", o meglio, "maestro nell'arte di vivere", da non confondere, tuttavia, con il "maestro di vita".

"Religione etimologicamente significa legame con la Realtà; Filosofia, per definizione, è amore per la Sapienza; Psicologia è la scienza che descrive e interpreta i fenomeni psichici...". Chi si rivolge a un Counselor Antropologo Esistenziale cerca aiuto per dare un senso e una risposta al proprio disagio esistenziale.

È ormai un'esigenza etica quella di trovare ed esplorare le "Leggi della vita" che sono fondate sulla libertà e sono distinte dalle leggi della natura che sono fondate sulla necessità e che ci possono aiutare a realizzare il nostro compito-progetto. La figura del counselor, secondo l'Antropologia Personalistica Esistenziale, è identificabile nel ruolo di "consulente esperto nell'arte di vivere": l'arte di scoprire le leggi della vita e l'arte di imparare, sperimentandosi, del saper fluire con la vita lavorando sulla consapevolezza, sulla libertà responsabile, sulla conoscenza di sé e del proprio progetto esistenziale, con l'impegno di una crescita personale continua nella dimensione spirituale.

Parole chiave: *persona, artista, divenire, scintilla spirituale, Sophia-Art, Cosmo-Art, risposta evolutiva, Counseling Antropologico Esistenziale, più essere, gioia del vivere.*

Se è vero che l'essere umano è il frutto e il risultato di una continua evoluzione di una forma di vita in questo nostro Universo, io penso che egli esista realmente solo nella misura in cui si evolve durante la "sua" vita. Nel processo evolutivo attuale, sta emergendo la dimensione spirituale e artistica dell'uomo: la sua capacità di diventare Persona e Artista della sua vita. È persona chi riesce ad assumere una identità autonoma, libera e responsabile, dandosi costantemente un'etica. È artista chi trasforma i traumi e i ricordi dolorosi di un passato, anche lontano nel tempo, in qualcosa di nuovo, di vitale e di bello. È artista chi non si lamenta se la vita lo mette a dura prova da adulto, ma fa di ciò un'occasione per un'ulteriore bellezza trasformativa.

Nella formazione dei nostri counselors facciamo riferimento in particolare a tre grandi maestri ed esperti dell'animo umano.

Viktor von Weizsacker, con la teoria dell'*Antropologia Relazionale* e della *Patosofia*, ci ricorda che la vera relazione tra le persone è un obiettivo molto difficile da raggiungere. Tale traguardo comporta sempre che ognuna delle parti in dialogo rinunci a qualcosa di sé per far posto all'altro e accoglierlo. Avvalendosi dei suoi studi nel campo della medicina, della biologia, della neurofisiologia, egli offre alla nostra riflessione un'originale chiave di lettura per l'interpretazione del "fenomeno vivente": l'essere umano. Si tratta di un'antropologia in fieri, che non considera più il soggetto come un semplice oggetto di indagine medico-filosofico-scientifica, ma ne comprende il divenire e ne ricerca l'origine prendendo le mosse dal *patico*. Per questo pensatore è patico tutto ciò che attiene alla autoesperienza del dolore, tutto ciò che aiuta a penetrarne il senso sollecitando ad aprirsi alla intersoggettività nella relazione. "Noi non siamo enti ma mov-enti, flu-enti, divenienti, e solo allora siamo viventi": è una affermazione significativa che risale all'anno 1926.

Ludwig Binswanger, in un dialogo con S. Freud, nel 1927 affermò: "La persona si trasforma quando si fa guidare dalla scintilla spirituale, ovvero dalla decisione oltre che dalla consapevolezza". Il primo commento di Freud a tale enunciazione fu: "Già, lo spirito è tutto". Binswanger creò l'*Antropoanalisi*, ovvero l'analisi delle modalità dell'esser-ci, della presenza reale e realizzata in ogni momento dell'esistenza individuale.

Antonio Mercurio è partito dalla Psicoterapia Analitica, fondando a Roma nel 1970 la prima Scuola di Formazione psicoterapeutica, per passare alla Psicoterapia Analitica Esistenziale con la teorizzazione dell'*Antropologia Esistenziale e Metapsicologia Personalistica*. Grazie a quest'ultima, diede una definizione storica di Persona che, a mio parere, ancora oggi costituisce un punto di riferimento importante per chi si interessa della fenomenologia dell'essere umano. In seguito, la sua psicoterapia analitica esistenziale si è evoluta in *Sophianalisi*, ovvero analisi non più della psiche, ma analisi della saggezza presente in qualsiasi fase dell'evoluzione umana, così come nella vita di ogni singolo individuo. Successivamente ha approfondito l'*Antropologia Personalistica Esistenziale* creando due distinte metodologie:

- a) la *Sophia-Art*, ovvero l'arte di unificare gli opposti e le parti scisse al nostro interno, come amore e odio, creatività e distruttività, bellezza e bruttezza.
- b) La *Cosmo-art*, movimento artistico e metodologia che prende le mosse da

una originale e nuovissima lettura del mito di Ulisse, visto come metafora dell'esistenza umana a partire dalla vita prenatale per tentare di dare una risposta evolutiva e artistica all'esistenza e alla funzione del dolore umano.

La Sophia-Art e la Cosmo-Art sono due campi di indagine e di riflessione nei quali si sperimentano gli aspiranti counselors della nostra associazione.

Recentemente Antonio Mercurio ha tentato di proporre una fusione tra il suo pensiero e il pensiero positivo della *counselor metafisica* americana Louise Hay. In tale circostanza ha ricordato che l'essere umano esiste se è in continuo divenire come persona, cioè se si evolve verso un'identità ogni volta superiore. E ciò ha iniziato a farlo proprio con il suo pensiero, riconoscendo e aggiungendo a esso tutta la ricchezza di quello di Louise Hay. Scrive Mercurio:

Un essere umano che è ma non diviene, cioè che non cambia mai e non si trasforma mai perché resta fissato rigidamente nei suoi vecchi schemi mentali con cui è nato e nei suoi vecchi comportamenti con i quali si è sempre identificato, anche se crede di essere un vivente, è un'ombra ma non è un vivente. (Mercurio 2004)

Il Counseling Antropologico Esistenziale considera i singoli individui secondo un approccio globale e olistico, centrandosi soprattutto sulla loro dimensione spirituale e artistica, nelle quali risiedono la progettualità, la libertà e la decisionalità responsabile.

Il Counselor Antropologo Esistenziale è una persona che, nell'ambito del proprio percorso formativo, fa diretta esperienza di tutto ciò che ho sopra esposto. Ne acquisisce specifica competenza, impara per gradi a realizzare un agire saggio, applicandolo al suo divenire esistenziale, per poterlo poi trasmettere ad altri.

Ciò farà emergere sempre più la bellezza della vita propria e altrui con la scoperta di nuove vie per trasformare il disagio, per comporre i conflitti, per rimuovere gli ostacoli come occasioni preziose per una crescita evolutiva e una salutare trasformazione.

Il counselor non opera sui disturbi del comportamento e sulle patologie di qualsiasi genere, non agisce per il cambiamento strutturale della personalità o in tutte quelle situazioni disturbate che sono invece di specifica competenza di altre professioni. È fondamentale che non si consideri né un salvatore né un

guaritore di chicchessia.

I campi e gli strumenti di intervento del counseling antropologico sono: counseling individuale, group counseling, school counseling, counseling per la coppia, per la famiglia, per le problematiche del lavoro, e altro ancora. Il nostro counselor ha costantemente presente che le crisi, gli ostacoli, i conflitti e il malessere sono segnali e stimoli che la Vita invia per aiutare a decidere di fare le trasformazioni necessarie al divenire persone sempre più libere e creative, persone che sono alla ricerca di un "più essere". È importante vivere per sperimentare la gioia del vivere, oltre che per il piacere di vivere. Gioia che passa attraverso l'acquisizione e l'accettazione del dolore come fonte di energia utile alla realizzazione del proprio compito e del proprio originale progetto esistenziale.

L'Antropologia Personalistica Esistenziale considera il counselor come un professionista e una guida esperti "nell'arte di vivere". È un'arte che fa riferimento alle leggi della vita che sono inscritte nella saggezza profonda dell'essere umano così come nella saggezza dei popoli. È un'arte frutto del saper fluire con la vita lavorando sulla consapevolezza, sulla libertà responsabile, sulla conoscenza di sé e del proprio progetto esistenziale. È un'arte che induce a rinunciare a concepirsi interamente vittime di eventi e di situazioni per far recuperare risorse sconosciute e potenziali creativi inespressi. È un'arte che allena a un agire finalizzato a creare Bellezza nella propria vita e in quella di chi vive accanto a ognuno noi. A chi si lamenta spesso del proprio partner si può, per esempio, chiedere: «Fermati e rifletti. È maggiore il male che ti viene dall'altro o quello che tu fai a te stesso?».

Diciamo Artista della propria vita e della vita dell'universo colui che è capace di fare della sua vita un'opera d'arte e colui che, insieme con altri, lavora per trasformare un gruppo di persone estranee tra loro in un unico organismo vivente capace di creare verità e bellezza, seguendo le leggi della vita: perdonarsi e perdonare, ad esempio, è una legge della vita... (Mercurio 2000)

Così scrive Antonio Mercurio nell'*Invito all'Antropologia Personalistica Esistenziale*, ed io aggiungo che perdonare non significa accondiscendere e giustificare!

Affermo che come Ulisse ha vinto i suoi mostri e i suoi veleni così anch'io posso arrivare a vincere i miei mostri interni e i miei veleni e fare della mia vita un'opera d'arte che sia fusione di verità, amore, libertà e bellezza, senza però pretendere che questo avvenga dall'oggi al domani. (Mercurio 1991)

BIBLIOGRAFIA

- Mercurio A. (1991), *Antropologia Esistenziale e Metapsicologia Personalistica*, S.U.R., Roma.
- Binswanger L. (1973), *Essere nel mondo*, Astrolabio, Roma.
- Mercurio A., Ciapini O. e Bonvecchi B. (2010), *La fusione del pensiero di A. Mercurio con il pensiero di Louise Hay aiuta a creare la Bellezza della Vita*, IPAE S.U.R, Cosenza.
- Mercurio A. (2008), *Ipotesi su Ulisse*, SUR, Ciampino.
- Mercurio A. (2004), *Teoremi e Assiomi della Cosmo-Art*, Sesto Teorema, S.U.R, Roma.
- Mercurio A. (2000), *La nascita della Cosmo-Art*, Ed. S.U.R, Roma.

Dov'è la novità?

PIER LUIGI LATTUADA

Medico Chirurgo, Ph.D. in Psicologia Clinica, Psicoterapeuta, Presidente di Om, Associazione per la Medicina e la Psicologia Transpersonale, Pier Luigi Lattuada è direttore della Società Italiana di Biotransenergetica e del relativo Training di Formazione in Counseling Transpersonale.

È inoltre direttore della Scuola di Formazione in Psicoterapia Transpersonale di Milano, riconosciuta dal MIUR, membro FAIP e autore di numerosi articoli e libri fra cui *Biotransenergetica* e *Modo Ulteriore*, rieditati rispettivamente nel 2012 e 2013 con la casa editrice da lui fondata, ITI Edizioni.

Siti web: www.biotransenergetica.it; www.integraltranspersonal.com

ABSTRACT:

Dal confronto con altre figure professionali deputate all'aiuto e al sostegno di chi si trova in difficoltà, emerge la specificità del counselor e si delineano i tratti caratteristici del suo modo d'intervento. È necessario dare una nuova risposta a un'esigenza pressante della società dei nostri giorni che, con sempre maggiore evidenza, mostra bisogni di ascolto, contatto, relazione.

Il counselor, con il suo ruolo peculiare, può creare uno spazio di incontro con l'altro mettendo in campo autenticità, presenza, ascolto, benevolenza.

La novità che può offrire questa figura professionale è la sua capacità, nel qui e ora, di trascendere e includere conoscenze intellettuali e metodologie d'intervento in un approccio di cuore, compassionevole e consapevole: attento all'essenza dell'essere umano.

Parole chiave: *novità, figura professionale, autenticità, presenza, ascolto, benevolenza, cuore, essenza, qui e ora.*

Il counselor viene da più parti descritto come un professionista della relazione d'aiuto: capace di aiutare gli altri ad aiutarsi.

Allora, dov'è la novità? Abbiamo già il prete, il medico, lo psicologo; possiamo già far riferimento ad altre figure professionalmente deputate all'aiuto e al sostegno di chi si trova in difficoltà. Che bisogno c'è di un altro tipo di operatore?

Se pensiamo, generalizzando, alle tre categorie menzionate possiamo cogliere alcune specificità del loro modo d'intervento. La figura del prete, di solito, tende a spiegare al prossimo cosa è bene e cosa è male, dice cosa fare e cosa non fare: il rischio è che non si occupi dell'essere umano, ma di come l'essere umano agisce, del suo aderire o meno alla dottrina rivelata.

Il medico, il più delle volte, e se ci riesce, si occupa delle malattie; l'essere umano che gli si presenta per ricevere aiuto diventa un caso: ridotto a un insieme di sintomi da debellare, a una diagnosi, a una terapia, a una prognosi che rischiano di mortificare la sua integrità. Tra medico e paziente spesso si gioca un gioco di complicità per il quale il paziente delega al medico la cura della sua malattia, il medico delega alla scienza gli strumenti per la cura; nessuno dei due si occupa del processo di fronte al quale si trovano che coinvolge due persone e la loro storia personale di vita.

Lo psicologo, il penultimo arrivato, poteva forse offrire una diversa possibilità, occuparsi di persone ma, tendenzialmente, sembra aver imboccato un'altra strada, che lo porta a imitare il modello medico. Sofferente di complesso d'inferiorità nei confronti dei camici bianchi, dalla cui costola deriva (si pensi a Freud, Adler, Groddeck, Jung, Reich per citarne alcuni), timoroso di non essere abbastanza scientifico, si è avviato deciso sulla strada impervia caratterizzata dalla misurazione della psiche e dalla paradossale intenzione di dimostrare in questo modo la validità del suo operato. La pretesa ultima sembra quella di sviscerare le cause, capire i perché della sofferenza, spiegare la fatica, il dolore, la depressione, il disorientamento di chi si rivolge a lui.

Ovviamente, in ognuna delle professioni portate come esempio è possibile trovare individui saggi e illuminati capaci di accogliere, ascoltare, sostenere l'altro, ma troppo spesso sono i rigidi modelli psicologici, sociali, medici, religiosi

Dov'è la Novità?

a prendere il sopravvento; le teorizzazioni sull'essere umano, le strategie di intervento, i protocolli metodologici occupano lo spazio dell'incontro tra individui, limitano la reale possibilità di prendersi cura dell'altro.

Dov'è la novità, allora? O meglio: dove speriamo sia la novità quando parliamo di counselor? La risposta può sembrare estremamente semplice: la nostra speranza è che il counselor si occupi dell'essere umano.

Riguardo al counseling possiamo raccogliere una varietà di opinioni e atteggiamenti; negli ultimi anni sono state formulate differenti definizioni; sono nate scuole diverse legate a un orientamento o all'altro; è esperienza di numerosi counselor, formati in tempi più o meno recenti, la fatica di trovare uno spazio professionale in cui operare. Ma è altrettanto evidente il fatto che la figura del counselor risponde a un'esigenza precisa e pressante della società in cui viviamo: un bisogno sempre più forte di ascolto, di contatto, di relazione, di esserci nell'incontro.

Nella realtà del quotidiano, questo bisogno, nella stragrande maggioranza dei casi, è disatteso proprio da quelle figure che hanno scelto una professione d'aiuto. È sotto gli occhi di tutti: di sovente il medico non trova tempo per i suoi pazienti, nemmeno quello di guardarli in faccia, li considera dei casi, a volte dei dati statistici; il prete troppo spesso si limita a dare indicazioni su come comportarsi nel rispetto di rigide norme che fatichiamo a condividere; lo psicologo, non di rado, offre la sua fredda esperienza clinica, le sue teorie di riferimento, le mappe che si è abituato a usare per elaborare ricette di vita più o meno efficaci nel contrastare il disagio che gli viene consegnato.

Il medico nella sua ricerca di diagnosi e di terapia si affida sempre di più alle macchine; lo psicologo, in affanno per la sua crisi d'identità e carenza di pazienti, rincorre affidandosi alle neuroscienze; il prete offre, a chi cerca conforto e spiritualità, un sistema di credenze e norme morali che maschera con la fede. Tutti sono alle prese con faccende come il tempo e il denaro. Appartiene a tutti l'esperienza di una visita dal medico di famiglia, il quale ha la sala d'attesa piena e giusto il tempo di prescrivere una visita specialistica e una batteria di esami clinici. O vogliamo parlare delle visite specialistiche nelle quali il medico è costretto a fare spogliare il paziente mentre lo interroga per rispettare le tabelle imposte dalla direzione sanitaria, che si aggirano su tempi da record: approssimativamente undici minuti per una visita cardiologica,

nove per una ginecologica.

Al counselor chiediamo altro, non solo in termini di competenze specifiche. A lui chiediamo tempo e cuore, presenza e ascolto. È un'esigenza emergente nella nostra società, qualcosa di noto, ma difficile da trovare. La nostra speranza è che il counselor sappia rispondere al bisogno di accoglienza e condivisione, al bisogno di contatto e di costruire relazioni autentiche. Ecco dove possiamo riscontrare un elemento di novità. Questo può essere lo spazio speciale occupato dal counselor, il suo ruolo peculiare: esserci con il cuore, provare sincera benevolenza, il desiderio autentico che il suo cliente stia bene, essere semplicemente e naturalmente felice della felicità dell'altro.

Il counselor, nuovo essere umano per una nuova umanità che sappia passare dalla competizione alla condivisione, dal controllo alla sinergia, dalla ricerca dei perché alla capacità di esserci, dovrebbe mettere in cima alla sua lista di priorità la grazia di provare autentica gioia per la gioia altrui, sincero desiderio di volere il bene del suo cliente e non solo del suo portafoglio o della sua carriera.

In una società intessuta da mille problemi, dibattuta tra scientificità e successo, il counselor può occupare lo spazio, quasi sempre lasciato vacante, della benevolenza, dell'autentico, profondo desiderio di amore.

Un'altra novità, a proposito di questa nuova figura, potrebbe essere quella di partecipare a una rifondazione culturale che sappia restituire il giusto nome alle cose, un pensiero post-convenzionale che sappia cogliere la verità oltre le apparenze, l'essenziale oltre il sovrastrutturale, l'autenticità oltre la freddezza professionale, la fiducia oltre la paura di non essere abbastanza scientifici, l'intuizione oltre la ragione, il paradosso della consapevolezza oltre la linearità logica della conoscenza.

Si racconta che un giorno si presentarono a Confucio emissari provenienti dal Sud del paese che gli chiesero: «Signore, le popolazioni del Sud si sono ribellate, cosa dobbiamo fare?». La risposta del saggio fu: «Andate e date il giusto nome alle cose».

Dare il giusto nome alle cose significa costruire mappe coerenti al territorio che vogliamo esplorare, e questo, come ben sa ogni viaggiatore, riveste

Dov'è la Novità?

un'importanza cruciale.

Quando si pensava che la terra fosse piatta, per millenni nessuno dall'Antica Europa, salvo forse qualche temerario Vichingo, si avventurò oltre le colonne d'Ercole: una cultura medica che riduce la psiche a mente, la mente a ragione e la colloca nel cervello, molto difficilmente potrà occuparsi con competenza e efficacia di questioni come la coscienza, la spiritualità, la creatività, la compassione, la gioia o la paura, la fiducia o la rabbia, l'amore e la consapevolezza. Una scienza che voglia misurare non potrà mai afferrare l'esperienza umana nella sua essenza, la quale è per definizione incommensurabile e irripetibile.

Se restituiamo al termine psiche il suo significato originario di anima, soffio, come spirito, ecco schiudersi davanti ai nostri occhi i territori sconfinati dell'oceano della coscienza, per i quali sono necessarie altre mappe. Possiamo allora ricordare Aristotele il quale sostiene che "Psiche è in qualche modo tutte le cose". Possiamo considerare il medesimo concetto ripreso da Jung con l'affermazione della corrispondenza tra psiche e totalità. In tempi più recenti, grazie a Panikkar, filosofo e teologo, che amava definirsi totalmente occidentale e totalmente orientale, possiamo articolare la nostra cartografia della psiche integrando gli aspetti di Logos, Autos, Pneuma, Bios e Zoè. Aspetti che rappresentano la totalità dell'esperienza del vivente e sono da intendere come:

Logos, la funzione pensante, la mente fonte di pensieri;

Autos, il senso d'identità, comunque manifestazione della totalità;

Bios, le funzioni vitali espresse dal livello fisico ed energetico;

Pneuma, la funzione senziente, l'anima con le sue emozioni, i suoi sentimenti e desideri;

Zoè, la forza vitale.

Proprio da quest'ultimo concetto può prendere origine una riflessione profonda. Il termine Zoè, rintracciabile in molti scritti, per esempio nel Vangelo, è stato tradotto con l'espressione vita eterna. Panikkar ci ricorda che, in realtà,

significa qui e ora, adesso, manifestazione dell'energia nel presente, essenza della presenza.

Al cospetto del quadro tracciato da Panikkar possiamo chiederci quanti medici, psicologi, psicoterapeuti, nonostante un lungo percorso di studio accademico, non avendo mai sentito parlare di psiche in questi termini, siano da ritenersi in grado di operare in un territorio di questa complessità.

È noto a tutti l'attacco da parte di una certa parte di associazioni di psicologi alla figura del counselor. A tutela della loro professione, costoro, anziché occuparsi di adeguare le loro mappe obsolete di territori che esistono ormai solo nelle loro menti e i loro protocolli ormai superati dalla storia, rivendicano il diritto esclusivo per i loro iscritti di occuparsi della psiche, in virtù di cinque lunghi anni di studi universitari. Siamo al paradosso.

Interrogando i miei allievi della Scuola di Psicoterapia Transpersonale che dirigo, scopro che la quasi totalità di essi non ha mai sentito parlare, in questi lunghi cinque anni, di soggetti quali Rollo May (il fondatore del counseling), Neumann, Hillman, Reich, Lowen, Grof, Wilber, per citare solo i casi più eclatanti. Molti di Jung hanno avuto solo un accenno nei corsi di psicodinamica avanzata.

È un vuoto che va colmato. I medici non ci pensano nemmeno. Gli psicologi, anziché rimboccarsi le maniche, affilano i coltelli da mettersi tra i denti per fingere combattività e proiettare le loro frustrazioni sui counselor emergenti.

Nessuno mostra di avere il coraggio di andare oltre le colonne d'Ercole erette nelle proprie menti e aprire il proprio cuore a una sincera collaborazione tra saperi.

La verità è che si tratta di un vuoto di fiducia e di amore che va colmato, termini che il mondo scientifico si guarda bene dall'indagare e che il mondo medico psicologico persiste nell'ignorare.

Il counselor non è la panacea e rischia di essere inghiottito dagli stessi fantasmi, ma, in quanto figura emergente che promette un essere autentico e un agire amorevole, potrebbe contribuire in maniera significativa a colmare questo vuoto. Attento all'essenza dell'essere umano, il counselor dovrebbe e potrebbe porsi presente e totale di fronte all'altro, con un impegno di amore

Dov'è la Novità?

autentico. Semplicemente, profondamente, responsabilmente, con l'umiltà e l'amore di cui è capace, il counselor potrebbe, uscendo dalla rigidità dei setting e dei protocolli, varcare le soglie delle sue gabbie mentali e proporre il proprio cuore.

Un cuore che non significa ingenuità e mancanza di professionalità, ma che trascende e include le conoscenze intellettuali e le metodologie d'intervento specifiche nell'esserci, compassionevole e consapevole.

Un cuore che, per tranquillizzare gli esigenti, potremmo anche chiamare *Mente* con la Emme maiuscola, a significare *Mente Unitiva*, oltre il dualismo dei nostri condizionamenti culturali e gli attaccamenti del nostro ego.

Una *Mente* in grado di portare il counselor, senza timore, fuori dagli studi professionali, per calarlo nel territorio, per le strade, nei mercati, nelle scuole, nelle aziende, negli ospedali, nelle notti metropolitane o nelle periferie degradate, nelle case della gente e nei servizi sociali.

Una *Mente* non giudicante, non diagnosticante, in grado di affermare con presenza: «Io ci sono, incondizionatamente».

BIBLIOGRAFIA

- Panikkar R. (1992), *Il silenzio di Dio. La risposta del Buddha*, Borla, Roma.

Il Conflitto: una Risorsa per Crescere

CLARA SERINA

Counselor, Counselor Trainer, Psicoterapeuta, Psicodidatta, Specialista in Età Evolutiva e della Famiglia, Specialista in Psicologia Scolastica, Docente della Scuola di Formazione in Psicoterapia ad Indirizzo Dinamico, Roma, Docente di Counseling presso Credes, Milano, Docente in Psicopedagogia presso UNICALDAS Università di Caldas Novas, Brasile Cultore della materia di Psicologia Clinica presso l'USP, Università di San Paolo Brasile, Presidente e fondatore Credes - Centro Ricerche Evolutive dell'Essere, Milano.

Sito web: www.credes.it

ABSTRACT:

La vita di ogni individuo è segnata da fasi di conflitto capaci di generare stress, malessere, sofferenza. I motivi di tali situazioni conflittuali, disorientanti rispetto a equilibri consolidati, sono svariati e possono essere legati tanto a eventi esterni quanto alla spinta evolutiva interiore. Sintomi comportamentali, psicologici o fisici rimandano frequentemente a un conflitto non esplicitato, spesso non riconosciuto, al quale fa seguito l'adozione inconsapevole di soluzioni inadeguate, non funzionali ad un proficuo cambiamento in senso evolutivo. Il counselor può aiutare chi è nel disagio a riconoscere il conflitto in atto, fare da contenitore e guida in un percorso di consapevolezza di sé, di scoperta e di messa in campo delle proprie risorse.

Parole chiave: *conflitto, aspettativa, equilibrio, cambiamento, eventi esterni, spinte evolutive, disinvestimento, attività riflessiva, risorsa, soluzione.*

Dietro a ogni malessere esiste un conflitto. Potremmo andare a vedere o approfondire in che cosa consiste un conflitto, che, per esempio, può essere conseguente a una difficoltà di scelta quando, pariteticamente, si è attratti da due cose ma se ne deve scegliere una sola. Un desiderio di fresco mentre si è sotto il sole cocente crea un conflitto che genera stress.

Quando una situazione conflittuale arriva a uno stato di stress significa che la fase di conflitto non ha potuto divenire la via dell'occasione di trasformazione della propria vita. Questo significa che l'individuo, in ogni conflitto, non si trova più aderente in modo incondizionato al suo programma esistenziale, il "tutto previsto" del quotidiano nei suoi vari aspetti, il ruolo che ciascuno interpreta. A seconda di come abbiamo impostato la famiglia, il lavoro, le scelte, potremmo in alcuni momenti della vita, non avere conflitti. Queste fasi, legate a un'aspettativa di realizzazione, non durano per sempre, anzi, spesso sono brevi: quando tra l'individuo e l'esecuzione del suo programma c'è sintonia, l'individuo è contento, è in equilibrio perché tra ciò che si aspetta, ciò che programma e ciò che realizza c'è un flusso positivo. La vita scorre pacificamente in modo molto prevedibile. Gli esseri umani diventano spesso molto "conservatori" in questa fase e non hanno un'intenzione di cambiamento perché il loro status è gratificante e l'"andare" delle cose genera godimento e realizzazione.

In che momento allora nasce il conflitto?

Possiamo esaminare un'infinità di motivi, avvenimenti, che portano gli esseri umani (che lo vogliano o meno) a uscire dagli equilibri creati e a distinguere quelli esterni da quelli interni.

Tra gli avvenimenti esterni possiamo, per esempio, considerare un cambio di lavoro per fallimento dell'azienda, una separazione improvvisa dove si viene lasciati contrariamente alla propria volontà, un lutto, una crisi economica che cambi il tenore di vita, una catastrofe ambientale o umana o tecnologica ecc. Si tratta di casi in cui l'individuo si trova costretto a uscire da un suo stato piacevole e tranquillizzante. L'evento che rompe questo equilibrio inizialmente non è mai accettato perché crea sofferenza, crea l'astinenza dall'abitudine piacevole... Da ciò scaturiscono sentimenti come l'insicurezza, il senso di ingiustizia, la rabbia, la frustrazione, lo smarrimento, il senso di impotenza,

di fragilità, di solitudine e di abbandono. Per tutte queste buone ragioni, è chiaro che nell'individuo si generi un conflitto: stava bene poi qualcosa l'ha spostato da lì e ora non sta più bene. A questa fase di non accettazione del cambiamento potrebbero seguire scelte inconsce di negazione e generarsi comportamenti di rabbia, violenza o autodistruzione.

Un avvenimento esterno, quale, per esempio, la separazione dei genitori, può portare a un disinvestimento da parte dei figli dai loro impegni. (Serina 1999) Spesso capita di trovarsi di fronte ad alunni bravi, che investivano nell'apprendimento, che improvvisamente smettono di impegnarsi. Si viene poi a sapere che questi ragazzi stanno attraversando difficoltà in famiglia.

Di frequente, in questi casi, il conflitto non viene affrontato e diventa la causa di disinvestimenti verso la vita o verso gli interessi precedenti. Solo dopo aver affrontato la situazione insieme a un operatore, per esempio il counselor, gli stessi ragazzi collegano il loro bullismo o il disinvestimento dallo studio a situazioni familiari che hanno prodotto in loro uno shock senza che abbiano avuto la possibilità di affrontarlo.

Quando il conflitto non viene esplicitato e nemmeno conosciuto, l'individuo passa direttamente a sviluppare sintomi che possono essere comportamentali, psicologici o fisici (Serina 1998).

In genere, in queste soluzioni inconsce al conflitto, non troviamo una funzione riflessiva dell'individuo rivolta a se stesso e alla ricerca dei motivi del suo cambiamento, perché in fondo, in un certo senso, la soluzione del conflitto è già avvenuta nel disinvestimento; questa soluzione inconsapevole non è funzionale al suo divenire, alla possibilità di realizzare qualcosa di diverso. Se il tutto non continua esattamente come previsto c'è un disorientamento. In questo frangente, la figura del counselor diventa importante, per esempio nelle scuole, dove vengono segnalate situazioni di questo tipo. Attraverso il dialogo, i ragazzi possono essere portati in una prima fase all'osservazione del presente e a come esso si diversifica dal modo di vivere precedente. Il counselor crea un collegamento, un contatto percettivo con la sua realtà immediata. Questo produce la riattivazione della sofferenza e può portare a galla il conflitto, la situazione in cui l'individuo non si è visto interattivo verso una possibile soluzione.

Molto spesso, negli ultimi tempi, gli individui vivono uno stato inconscio di impotenza di fronte a tutti gli avvenimenti che portano disagio e sofferenza

perché non sanno come possono cambiare e in che modo intervenire per modificare la realtà e migliorarla.

Il counselor, in una prima fase, permette all'individuo di incontrare il conflitto, fa da contenitore e guida alla conoscenza di sé sia da un punto di vista storico sia per i risvolti emotivi e affettivi a esso accompagnati.

In questo modo, l'individuo viene portato a scoprire delle risorse che ha dentro di sé e, nel momento in cui le contatta, automaticamente, queste si mettono in moto e lui si trova ad avere un'attività riflessiva più ricca. Per esempio, ricolloca la sua figura in modo nuovo in un contesto diverso da quello precedente, scopre di poter stare di nuovo bene in una situazione nuova e con una nuova idea di sé, di persona che è parte attiva del proprio percorso di vita.

Ma il conflitto viene vissuto anche come una contraddizione nella propria vita: l'individuo non sta più bene, nonostante abbia speso molte energie per realizzare il suo equilibrio, a un certo punto dal suo mondo interiore può arrivare un disinvestimento, non proprio voluto.

Così come avvenimenti esterni possono portare l'individuo a una crescita e a un'evoluzione, ma lo possono anche bloccare in uno stato di prostrazione e vittimismo senza via d'uscita, così avvenimenti interiori, provocati dalla pulsione evolutiva, possono portare l'individuo a uno stato di disagio e di disinvestimento dal suo programma di vita. Ciò si verifica, in modo particolare, quando il soggetto non è consapevole di ciò che gli accade: non piace più il lavoro che fa e per il quale si è impegnato per anni con piacere; non prova gli stessi sentimenti per un partner tanto amato e con il quale ha costruito un progetto affettivo di vita, di famiglia...; non si identifica più con gli interessi che aveva fino in quel momento; sente che il suo ruolo gli sta stretto e non lo desidera più (in famiglia, al lavoro...).

In questi casi, qualora non riesca a cogliere l'aspetto evolutivo di tale cambiamento interiore, l'individuo può trovarsi in uno stato di disinvestimento dalla vita senza comprendere. Si sente vittima di questa situazione e si colpevolizza perché non è più come prima, senza apparenti motivi esterni: «Hai tutto, cosa ti manca? Andava bene fino ad adesso, cosa ti succede?» dice a se stesso o si sente dire dagli altri.

Anche in questi casi, legati ad avvenimenti interiori, la figura del counselor viene in aiuto perché stimola la verbalizzazione, lo storico, la funzione

riflessiva. Allora, anche in queste situazioni, l'individuo può vedere che cosa è accaduto: comprenderlo sia come conflitto conseguente e negato per il senso di impotenza verso il cambiamento, ma anche comprenderlo all'interno di un suo percorso evolutivo spinto proprio dalle sue forze interiori. La spinta naturale alla crescita spesso crea disagio perché non è cercata dall'individuo.

Sia gli eventi esterni che la spinta evolutiva interiore possono travolgere. Non si è mai visto un individuo cercare la sua evoluzione volendo uscire dall'equilibrio in cui si trova... è normale che sia così, perché la tendenza dell'essere umano è quella di conservare i punti raggiunti nella propria vita a qualunque età.

In fondo siamo tutti figli di un conflitto primario tra due istanze che si contrappongono: il voler restare dove ci troviamo e il voler andare oltre. Facciamo fatica a pensare possibile il cambiamento all'interno del sistema in cui ci troviamo oppure all'interno di noi stessi. Abbiamo difficoltà ad accettare di poter essere diversi e a riconoscere che anche quella diversità può essere accolta e amata: non sarà distruttiva perché i valori, le qualità dell'individuo restano ma saranno utilizzate in modo nuovo.

BIBLIOGRAFIA

- Serina C. (2001), *I bambini raccontano... la morte. Riflessioni sulla vita*, Clara Serina Edizioni, Milano.
- Serina C. (1998), *L'universo riflesso. Viaggio nell'occhio virtuale dell'osservatore*, prefazione di Marcella Balconi, collana di psicologia a cura di Marcello Cesa-Bianchi, Franco Angeli Editore, Milano. (Rieditato nel 2004 da Clara Serina Edizioni, Milano).
- Serina C. (1999), *Mamma, papà... se ci sei batti un colpo!*, collana Le Comete, Franco Angeli Editore, Milano.
- Serina C. (1999), *Se mi vedi, esisto... esisti! Immagine, fotografia e comunicazione*, Pubblicazione C.R.E.d.E.S., Milano (Rieditato nel 2007 da Clara Serina Edizioni, Milano).
- Serina C. (1997), *Una vita da sogno. Trame di realtà e di poesia nel sogno*, Franco Angeli Editore, Milano.
- Serina C. (2004), Kit psico-educativo inerente l'Educazione sulla fine della vita, rivolto a bambini, genitori e insegnanti.

Il Group Counseling al Femminile

OMBRETTA CIAPINI

Laureata presso l'Università Cattolica di Milano, ha collaborato alla Rivista "Vita e Pensiero" negli anni 1967/1969. Ha svolto attività di ricerca e collaborazione con la cattedra di Storia delle Tradizioni Popolari e di Sociologia delle Comunicazioni di massa dell'Università della Calabria negli anni 1979-1984. È Psicologa; specializzata in Psicoterapia Analitica Esistenziale, è diventata Sophianalista Didatta e Direttore dell'IPAE di Cosenza. È Counselor Trainer nella FAIP e Professionista Journey per Viaggi Emozionali secondo il metodo di B. Bays.

È Autrice di numerose pubblicazioni, tra cui, ultime in ordine di tempo:

La Menzogna Esistenziale (2010), Ed. IPAE, Cosenza.

Il femminile violato ed il coraggio di affrontare la morte per creare una identità che ancora non c'è (2011), Ed. IPAE, Cosenza.

Il Perdono della Madre e del Padre è un evento cosmico (2012), Ed. IPAE, Cosenza.

ABSTRACT:

Il ruolo della donna nel counseling è di fondamentale importanza. È possibile rileggere il mito di Penelope come metafora di un ritorno alla bellezza perduta della vita, un ritorno alla sua pienezza grazie alla creazione di una bellezza da ricreare.

Il group counseling al femminile, ideato dall'autrice e descritto in questo articolo, è uno spazio per tornare a casa, per sviluppare una identità più matura e consapevole, un'autentica spiritualità femminile intesa come libera decisione, un più grande amore per la vita e un maggior rispetto per il proprio valore. La metodologia proposta nei laboratori di Progetto Penelope si rifà ai concetti e ai valori fondanti dell'Antropologia Personalistica Esistenziale, recupera la funzione creativa e trasformativa del dolore, considera l'esistenza umana come possibile materiale per creare, da traumi e buchi neri, opere d'arte, insegna a tessere ogni giorno la propria vita scegliendo amore e bellezza.

Parole chiave: *donne, dono, autostima, ferite, laboratorio artistico creativo, spazio trasformativo, ritorno, Penelope, tessere, spiritualità femminile, bellezza artistica, amore.*

Ritengo che il ruolo della donna nel counseling sia molto importante: per le sue doti di ascolto, di sensibilità, per quella cultura dei sentimenti che ancora le appartiene. Uno degli ambiti in cui si ottengono ottimi frutti è quello del group counseling con donne.

Si parla molto di emancipazione, ma gli schemi mentali, sociali e culturali della Regione nella quale io attualmente abito ed opero prevalentemente, la Calabria, non aiutano le donne ad acquisire quel tanto di autostima che permetta loro di considerarsi persone degne di rispetto, persone che, a loro volta, hanno imparato a rispettare gli altri, in particolar modo gli uomini. E non credo che la situazione sia molto diversa in altri luoghi; a Roma, dove ho pure lavorato e lavoro con le donne, le manifestazioni della loro mancanza di autostima, anche se meno eclatanti nei modi di vita, è altrettanto presente.

Le mie modalità di rapportarmi con le donne si inseriscono nella metodologia del counseling antropologico esistenziale. Faccio dono alle donne che mi chiedono un sostegno di tutto quello che ho imparato nel trasformare artisticamente le mie prove dolorose a livello esistenziale affinché anch'esse diventino artiste della loro vita. Ritengo infatti che chi si rivolge ai nostri counselors non chieda solo un aiuto per uscire da momenti difficili.

Questo non basta, io ho sperimentato che sono necessari spazi più ampi e trasformativi.

Secondo L. Benoist (1975), i miti antichi rappresentano il sogno collettivo dell'umanità, sono sogni universali così come il sogno dei singoli è un mito individuale. I miti antichi insegnano che gli dei greci si nutrivano di nettare e di ambrosia e il professor Antonio Mercurio, nell'ambito dell'Antropologia Personalistica Esistenziale da lui creata ed entro la quale si situano il pensiero della Sophia-Art ed il Movimento della Cosmo-Art, pensa che noi esseri umani viviamo oggi un travaglio di nascita e di dolore planetario. Per questo noi abbiamo bisogno di nutrirci di bellezza più di ogni altra cosa (Mercurio 1995): la bellezza artistica che possiamo creare con le nostre mani, individualmente e coralmemente, nelle nostre esistenze.

Gli *spazi più ampi* che il nostro counselor offre a chi gli si rivolge sono la comunicazione profonda di una possibile risposta, già sperimentata a livello personale, ai problemi che gli vengono posti.

La risposta potrebbe suonare così:

Non sprecare nulla, ogni cosa che ti accade è un'occasione preziosa per cambiare, per crescere, per creare novità e luce nella tua vita ed in quella di coloro che ti stanno attorno.

La decisione di amore verso te stesso e verso gli altri, è uno dei compiti più importanti che noi abbiamo sul pianeta terra.

Cosa vuoi fare della tua vita, creare bellezza o bruttezza?

Vuoi recuperare la bellezza perduta, quella che la vita ti ha dato alla nascita, nell'infanzia e anche dopo ed estrarre da questo male libertà e verità?

Ho sperimentato tutto questo tanti anni fa quando, dopo aver vissuto e superato una ennesima ferita dolorosa alla mia integrità fisica e alla mia immagine corporea, ferita frequente e purtroppo largamente diffusa tra le donne oggi, mi sono trovata a interrogarmi sulla identità femminile di me donna che si apprestava a varcare la soglia del terzo millennio.

L'operazione subita faceva seguito a un periodo di grande attività creativa, per effetto del quale ero riuscita a realizzare con altre donne un lavoro teatrale di grande impatto emotivo, *Ritratto di Penelope*, presentato al Congresso Itinerante nel Mar Mediterraneo della Sophia University of Rome nel 1998¹ e poi andato in scena con successo nello storico teatro Rendano di Cosenza nell'anno 1999. Era rappresentazione e sintesi dei vissuti, della creatività personale e corale, delle elaborazioni di un gruppo, da me guidato, che aveva avuto per tema il mito di Penelope, rivissuto alla luce della mia chiave di lettura sophiartistica del film di Jane Campion, *Ritratto di Signora*².

Perché il mito di Penelope e perché l'Odissea di Omero?

Non tragga in inganno la scelta di una siffatta immagine femminile. Nell'iconografia classica, Penelope rappresenta un femminile ricordato quasi esclusivamente per la lunga, paziente e fedele attesa del ritorno di un uomo, Ulisse, che è assente da venti anni. Anche io non avevo mai molto amato

¹ *Il Congresso della SUR, che si è svolto dal 4 all'11 luglio dell'anno 1998, aveva per titolo: La Crociera degli Ulissidi nel Mediterraneo alla ricerca della Bellezza Seconda per navigare da un universo all'altro. Riguardo alla lettura sophiartistica dei film consulta: Mercurio A. (1995), La vita come opera d'arte e la vita come dono spiegata in 41 Film, Ed. S.U.R., Roma.*

² *I.P.A.E. di Cosenza e I.A.P.E. di Roma (1999), Il Viaggio della Vita con Ulisse e con Penelope, Ed. S.U.R. Roma.*

Penelope, pensavo a lei come a una donna che attendeva troppo passivamente e pazientemente il ritorno del marito. Mi sentivo estranea al suo tessere in silenzio, e per anni, in compagnia di ancelle fedeli, un telo bianco nella parte intima e segreta delle sue stanze. La mia vita e il suo ritmo erano così lontani dal movimento incessante di quel telaio, da quel continuo fare e disfare la tela per attendere il ritorno di Ulisse!

La ferita alla mia integrità fisica mi ha riportato ad altre ferite del passato, ferite del corpo e dell'anima, e ha trasformato radicalmente la mia lettura dell'attesa di un ritorno.

Ho immaginato che quella di Penelope fosse metafora dell'attesa di un ritorno di ben altro spessore e significato: *il ritorno alla bellezza perduta della vita, il ritorno alla sua pienezza con una bellezza nuova da creare.*

Questo ho suggerito a me stessa e questo ho proposto ad altre donne.

La riflessione profonda su tutto il travaglio che noi donne avevamo vissuto per creare un'opera per il Congresso e poi per la rappresentazione in teatro, il dolore per il trauma personale seguito a quell'evento, un intervento al seno per un cancro, mi hanno fatto comprendere quali ferite dimenticate ogni donna porta al proprio interno, ferite che ostacolano la realizzazione della propria identità evolutiva e della propria creatività. Mi hanno fatto capire che cosa andava cambiato, in me e in altre donne, per sviluppare una identità più matura e consapevole, un'autentica spiritualità femminile intesa come libera decisione, un più grande amore per la vita e un maggior rispetto per il proprio valore.

Ho sentito necessario che altre donne, come me e con me, ripercorressero la trama delle loro storie per districarne i nodi, per tessere un nuovo ordito alla loro esistenza, traendo forza dagli errori e dai dolori passati. Ho desiderato e sognato una nuova vita per tante donne: una vita consapevole, armoniosa, appagata e appagante, nella quale bruttezza, masochismo e rabbia, rinunce, sensi di colpa e infelicità non avessero più cittadinanza.

Ho immaginato che potessero fiorire nella mente e nel cuore di ognuna di esse fiducia, speranza, autostima, amore e progettualità, come promesse di frutti abbondanti e rigogliosi. Ho immaginato che insieme potessimo finalmente *tornare a casa*: la casa della originalità dell'anima femminile e della bellezza di una nuova identità da creare insieme.

“Progetto Penelope” è nato da questo mio lungo travaglio.

Negli anni ho invitato tante donne alla tessitura di un “ritorno” ben diverso da quello dipinto dall'iconografia classica: il ritorno alla pienezza della vita di cui siamo state private, ma il cui ricordo e la cui ricerca, anche a costo di un'odissea interminabile, continuano a esistere nei recessi remoti del nostro cuore come aspirazione profonda ed ineliminabile.

Con grande gioia ho visto crescere, svilupparsi e moltiplicarsi negli anni i Laboratori artistico creativi di “Progetto Penelope”.

Avevo accolto con gioia la nuova e straordinaria lettura che Antonio Mercurio fa del viaggio di Ulisse nel mar Mediterraneo, descritto dal poeta Omero nell'Odissea. È un duplice viaggio: mentre l'eroe greco esplora e attraversa il mare dei mostri che egli porta nel suo mondo inconscio sin dai tempi arcaici della sua esistenza, compie anche un viaggio iniziatico verso la seconda nascita, quella esistenziale e artistica per creare la bellezza immortale dell'incontro con una donna, Penelope (Mercurio 1997).

Mi sono domandata: e se anche Penelope facesse un viaggio iniziatico nel suo intimo, un viaggio parallelo sulla sua tela?

Ho invitato molte donne a tessere con me di nuovo la tela di Penelope con una duplice progettualità, come se essa fosse la trama della loro esistenza. Duplice la meta: imparare a fare e a disfare gli orditi dolorosi di eredità storiche e famigliari, intrecciati ad aspetti del femminile che non sono facili da comprendere e da accogliere, intrecciati a persistenti modalità infantili quali il lamento ed il vittimismo, per poter mettersi in ascolto di sogni e di desideri con i quali progettare la nuova identità di donne del terzo millennio.

Oggi posso affermare con tutta tranquillità che, quando stanno meglio le donne, tutti stanno meglio: ad iniziare dai mariti, dai fratelli, dai figli per finire ai colleghi di lavoro!

Ho creato negli anni una metodologia originale di lavoro in gruppo per il quale mi sono avvalsa di diversi strumenti e di diversi apporti: i concetti e i valori fondanti dell'Antropologia Personalistica Esistenziale, quali l'esistenza dell'Io Persona e del Sé Personale e Cosmico, la funzione creativa e trasformativa del dolore, l'esistenza umana concepita come possibile materiale per creare da traumi e buchi neri opere d'arte esistenziali che durano e si arricchiscono nel tempo. Ho riletto e rielaborato alcuni miti significativi per il percorso femminile alla luce di quattro valori quali l'amore, la libertà, la verità e la bellezza.

Nella mia esperienza utilizzo inoltre momenti di meditazione corale, altri di scrittura come spazio di riflessione e di meditazione personale attiva. Richiedo alle partecipanti ai Laboratori, a turno, la costante e continua stesura della memoria del cammino del gruppo, della sua progressiva "tessitura" perché, a mio parere, chi non è consapevole e rispettoso di un passato personale e corale non ha un futuro. Tali tessiture costituiscono anche materiale prezioso per la creazione di sceneggiature teatrali per le quali le donne realizzano ogni cosa: costumi, scene, musiche, canti, poesie, recitazione di copioni condivisi. Mi avvalgo inoltre del pensiero positivo di Louise Hay, con la quale ho da anni una lunga frequentazione di studio e di riflessione e sulla quale ho realizzato, insieme a mio marito, Bruno Bonvecchi, uno scritto e un DVD dal titolo: *La Fusione del Pensiero di Antonio Mercurio con il Pensiero di Louise Hay aiuta a creare la Bellezza della Vita*³.

Di recente ho sperimentato su di me e ho appreso la metodologia dei Viaggi Emozionali di Brandon Bays (2009). Sono viaggi davvero potenti per ripulire la memoria cellulare dai ricordi traumatici del passato ed acquisire l'energia per progettare e realizzare un nuovo futuro di armonia e di luce.

Le donne che partecipano ai Laboratori sono donne molto coraggiose; esse sanno custodire nel cuore un impegno: dare forma e sostanza al gruppo come telaio e come telo bianco con i quali disegnare e raccontare il dolore dei fili neri della loro esistenza. È dolore di un'assenza ma si rivela essere anche spazio vuoto di un'attesa, di una speranza di tornare a sorridere, a gioire, a sentirsi in armonia con la vita. Ne sono testimonianza le due brevi pubblicazioni che ho realizzato in occasione di alcuni lavori intensivi con loro⁴.

Con orgoglio esse affermano di essere Penelopi del terzo millennio, fedeli a un sogno, al progetto di un'identità più matura ed evolutiva, non più tessitrici di compromessi e di rinunce, capaci di morire a vecchi schemi mentali, capaci di rinunciare e di trasformare il consueto agire con l'uomo, con i figli, con il lavoro domestico ed esterno, in famiglia e nella società.

Le donne di "Progetto Penelope" imparano a utilizzare in modo sapiente e con

3 Mercurio A., Ciapini O., Bonvecchi B. (2010), *La Fusione del Pensiero di Antonio Mercurio con il Pensiero di Louise Hay aiuta a creare la Bellezza della Vita*, Ed IPAE S.U.R., Cosenza.

4 Ciapini O. (2009), *Il Coraggio di Innamorarsi del Femminile*, Ed. IPAE Cosenza; e Ciapini O. (2010), *L'Arte di Ricamare il Trauma dando vita alla Bellezza della Madre Positiva*, Ed. IPAE Cosenza.

arte fili neri, fili gialli, fili rossi e di tanti altri colori per disegnare l'arcobaleno di una nuova esistenza nella quale ogni giorno poter dire:

"Oggi è un nuovo giorno ed io scelgo l'amore e la Bellezza." (Mercurio 2012)

BIBLIOGRAFIA

- Benoist L. (1975), *Segni simboli e miti*, Ed. Garzanti, Milano.
- Mercurio A. (1997), *Gli Ulissidi*, Ed. S.U.R. Roma.
- Mercurio A. (2007), *Ipotesi su Ulisse*, Ed. S.U.R. Roma.
- Mercurio A. (1995), *Perché non possiamo fare a meno della Bellezza*, in *La Vita come dono e come opera d'arte spiegata in 41 film*, Ed. S.U.R., Roma.
- Bays B. (2009), *The Journey...Guarisci la tua Vita*, Ed. italiana Ocean Life, Pieve Santo Stefano.
- Mercurio A. (2012), *Proposta per un Patto Cosmoartistico per la Bellezza*, s.n, s.l.

Eros e Kratos: il Counseling alla Luce del Darwinismo

MARIO PAPADIA

Psicologo, Psicoterapeuta, Counselor Trainer. Ideatore del modello della Riprogrammazione energetica mentale spirituale®, per l'approccio evoluzionistico agli obiettivi dell'esistenza, alle strategie nel perseguirli e alle dinamiche del cambiamento. È Direttore in Roma dell'Accademia per la Riprogrammazione, Responsabile nazionale della commissione tecnico-scientifica della FAIP-Counseling, Docente presso l'Istituto Edith Stein di Genova. Studioso del fenomeno dei guaritori naturali.

Ha pubblicato: *La riprogrammazione esistenziale, Il counseling come riprogrammazione, Mediazione e riprogrammazione, Ricordati di rinascere.*

Sito web: www.mariopapadia.it

ABSTRACT

Ogni organismo agisce spinto da una pulsione insita nella sua struttura biologica per la quale cerca di evitare il caso e di perseguire lo scopo primario della sopravvivenza. *Homo Sapiens* ha fatto dello scopo l'asse portante della concezione di se stesso e della realtà. Non sa agire al di fuori di un orizzonte privo di obiettivi (anche quando non si propone alcun obiettivo). Il suo cervello e l'intelligenza che ne è derivata ha acquisito la struttura – nel corso di millenni – di una “macchina di scopi” finalizzata a realizzare i bisogni primari che costituiscono la sopravvivenza. L'autore rielabora la comprensione di questi bisogni ricorrendo a due paradigmi (eros e kratos) che ne danno l'autentico significato intellettuale e che ne riscattano il senso spirituale. In questa cornice l'articolo dimostra come il counseling si presenti, per la sua filosofia e la sua prassi, come una delle arti più appropriate a sostenere le persone nel lavoro di comprensione e di perseguimento dei propri scopi esistenziali.

Parole chiave: *darwinismo, bisogni, sopravvivenza, Homo Sapiens, Eros, Kratos, biologia, evoluzione, individuo, specie, comunità.*

«Il counseling non ha un profilo epistemologico suo proprio» mi dice un allievo, che peraltro è un giovane intellettuale giunto a interessarsi di questa professione dalla sua formazione sociologica. «È andato setacciando qua e là dalle più disparate discipline, psicologia e sociologia comprese, diverse idee» lui rincara «magari si picca di avere una sua metodologia di approccio alla persona, la si chiami relazione o competenza o come si vuole. Ma di originale nulla. Di una filosofia che gli dia senso, neanche l'ombra». La tirata del mio amico, che in parte mi pone in crisi sull'efficacia e la chiarezza del mio insegnamento, merita una risposta. E tale vuole essere questo articolo.

Da dove partire? Lo scambio solidale interumano per affrontare una situazione di affermazione di sé, che si attua nel counseling (e non solo), in che misura è un dato antropologico di primaria importanza?

Darwin, il punto d'inizio

È un principio condiviso l'affermazione di Darwin che la pulsione fondamentale di ogni specie, compresa quella umana, e di ogni singolo individuo nella specie, sia la sopravvivenza. Ma ne è anche l'obiettivo primario e, come tale, uno scopo imprescindibile perché si verifichi ogni altra funzione biologica. Dal momento che un individuo si trova a questo mondo, tutto ciò che vuole è starvi alle migliori condizioni possibili. Di certo, non alloggia in questo mondo con l'intento di non esserci. Ogni organismo, nel momento in cui si costituisce, è dominato dall'esigenza di esistere, che perciò stesso diventa il suo bisogno di cui non può fare a meno: perdere la sopravvivenza equivale a non esistere più. Nel linguaggio corrente, *sopravvivere* ha acquisito un significato triste e depressivo, nel senso di un vivere a malapena al di sopra del livello di galleggiamento. In mancanza di meglio dovrò usare questo termine, ma appoggiandomi al suo significato etimologico di "vivere oltre e nonostante" qualsiasi ostacolo.

Poiché lo scopo richiede l'intento per raggiungere un fine, l'utilizzazione di questo concetto in biologia va compiuta con le dovute cautele. Il rischio consiste nel ritenere l'evoluzione della vita come il risultato del disegno di una mente. Ora, questo modo di intendere lo scopo è spontaneo per gli umani perché il loro cervello, e l'intelligenza che ne è derivata, ha acquisito la struttura – nel corso dei millenni – di una "macchina di scopi": qualunque loro azione si finalizza a raggiungere un obiettivo; *Homo Sapiens* non sa agire al di fuori di un orizzonte privo di obiettivi. Quindi, lo scopo di sopravvivere nasce dopo

la costituzione dell'individuo, non prima. Nella visione creazionista lo scopo precede nell'intento divino, la mente divina crea qualcosa per qualcosa; altrettanto avviene nella nostra struttura neuronale (non a caso le caratteristiche della divinità scaturiscono dall'elaborazione umana). Nella logica dell'evoluzione della vita lo scopo è dopo; prima esistono il caos, il caso e la mutazione. Del resto *non scopo*, cioè il caos che attraverso la sopravvivenza si organizza in necessità sistemica, continua a esistere nella realtà. Ma non nella nostra mente.

I bisogni primari, programmi della sopravvivenza

Letta in chiave evoluzionistica, la sopravvivenza – nella specie umana – si è realizzata lungo centinaia di migliaia d'anni e si realizza tuttora in molteplici forme che chiamerò "bisogni primari" perché il loro raggiungimento la garantisce. Essi possono essere distinti in due diverse categorie.

1. Nel primo gruppo il bisogno biologico che precede ogni altro è la riproduzione, affinché la specie si perpetui ed eviti l'estinzione. In conseguenza del modo di riproduzione tipico dell'*Homo Sapiens* (in cui sessualità e affetto si legano vivamente), si è instaurato il bisogno della perpetuazione del legame fra partner e fra consanguinei, favorita dalla lunga infanzia della prole umana. Il legame di sangue ha dato luogo alla mutua assistenza, a strutture comunitarie ove vivere la gratificazione della vicinanza e la relazione, la sicurezza della mutua difesa e la tutela delle risorse. Infine nella specie umana si sviluppò la conquista della solidarietà fra comunità non legate da parentela: da ciò la possibilità di traffico fra soggetti di gruppi diversi che, pur non essendo consanguinei, hanno appreso a scambiarsi risorse e idee, a mettere in comune tecnologie, a intessere alleanze di difesa o di offesa.

Ognuno di questi bisogni è uno scopo biologico, cui corrispondono comportamenti e strutture caratteristiche del nostro organismo: il sesso e i suoi processi fisiologici e psicologici, l'attrazione protettiva per l'infante da parte dell'adulto, la nostra tendenza a sentire legami empatici anche con persone non consanguinee, ecc. A coordinare tutto ciò le neuroscienze hanno scoperto esistere nel nostro cervello circuiti e formazioni neuronali appositi.

Il fallimento anche solo di un singolo di questi bisogni pone in crisi il senso di sopravvivenza sia nell'individuo sia nella comunità.

Chiamerò questo primo gruppo di bisogni primari, che manifestano la tendenza umana verso la reciproca attrazione, condivisione, unione, con un sostantivo collettivo: *eros*. *Eros*, quindi, è l'istinto umano diretto a soddisfare la sopravvivenza, attraverso diverse strategie: alleanze, scambi, protezione, vicinanza. A onor del vero *eros*, in un significato simile, ha una lunga tradizione, iniziata dal filosofo siculo-greco Empedocle (che usava il termine *philia*) e giunta fino a Freud che raffigurò *eros* come una pulsione che ha lo scopo di radunare in unità sempre più ampie la sostanza vivente, sparpagliata in particelle, e di mantenerle in quello stato. Nella mitologia greca *Eros* è il dio del coinvolgimento emotivo fino alla passione. Grazie a una notevole tendenza all'*eros*, l'umanità ha creato fra gli individui della specie, e nel corso dei millenni, legami solidali e ambienti molto favorevoli allo sviluppo del suo potenziale associativo e creativo.

2. Al secondo gruppo di bisogni della sopravvivenza appartiene la tendenza di ogni specie, e soprattutto della nostra, all'occupazione del territorio, per rifornirsi delle risorse necessarie. La diffusione sul territorio rispecchia la spinta vitale di una specie; un banco di prova della sua capacità di adattamento a diverse latitudini e a disparate situazioni meteorologiche; uno stimolo alla sua capacità di essere curiosa di ambienti nuovi e di inventare nuove tecnologie. La specie *Homo Sapiens* ha avuto origine nel cuore dell'Africa centrale. A diverse ondate, separate da centinaia di migliaia d'anni e a causa di grandi alterazioni climatiche, la comunità umana si è espansa su tutto il pianeta, adattandosi ammirevolmente ai vari continenti, sino al punto da modificare le epidermidi, la conformazione facciale, i linguaggi, le tecnologie, le abitudini alimentari.

L'affermazione della propria individualità di specie in continua competizione con altre per la propria sopravvivenza è anch'essa un bisogno primario. Il successo identitario avviene attraverso la lotta biologica e fisica di potere; da ciò strutture e comportamenti a cui ogni specie ha fatto ricorso secondo le proprie disponibilità. Le specie – e l'individuo – tendono a occupare il territorio perché lì si possono reperire le risorse. La specie umana, come il biologo evoluzionista Cavalli Sforza l'ha definita (2010), si impose sulla Terra come una "specie prepotente" perché ha subordinato a sé tutte le altre creature, animali e vegetali. In realtà ogni specie tende a conquistare una posizione attiva nella

catena alimentare: afferma se stessa su altre senza sfuggire il pericolo di divenire a sua volta alimento, in un'interdipendenza ineluttabile. Nessuna ne è esclusa, né animale, né vegetale. L'affermazione di sé si manifesta anche nella competizione fra e dentro le specie tramite le tattiche sessuali, le proporzioni del corpo, la malleabilità genetica, la varietà delle forme e dei suoni.

Anche per questo gruppo di scopi ricorro a un sostantivo ispirato al greco: *kratos*, il cui significato è: *forza, gagliardia, vigore, robustezza, dominio, potenza, signoria, impero, comando, potere reale, superiorità, prevalenza, fortuna guerresca, vittoria*. Nella mitologia greca *Kratos* è figlio di un Titano e dell'acqua di Stige, fiume degli Inferi, simbolo degli abissi inconsci; sue sorelle sono *Bia*, la forza, e *Nike*, la vittoria. Stando a fianco di Giove, come sua guardia personale, *Kratos* e *Bia* impediscono a Prometeo di compiere furti per gli umani a danno degli dei.

Democrazia deriva dalla congiunzione di "*demos*" popolo, e "*crazia*" egemonia. Giacché ho in precedenza citato Freud a proposito di *eros*, ne parlerò anche qui, per ricordare che egli a *eros* contrappone *thanatos*, morte, come se l'opposto dialettico dell'*eros unificante* fosse la morte. Concezione che non condivido. Con questo binomio drammatico Freud pone la morte come espressione della vita. Ma la morte è la *fine* della vita, non una parte di essa. E proprio perché è la fine, il limite dell'esistenza, essa ha posto all'intelletto umano (unico consapevole che *dovrà morire*) interrogativi gravidi d'angoscia. E la soluzione del problema esistenziale è stata: poiché il concetto di *kratos* implica l'occupazione del territorio e la costruzione di tracce che parlino di sé, allora è inevitabile affermare che nell'idea di sopravvivere alla morte si racchiude l'aspetto più spirituale del *kratos*, perché amplia i confini del territorio esistenziale verso la perennità trascendente la morte.

È invece comprensibile che l'opposto dialettico dell'*eros*, unificazione, sia il *kratos*, la competizione, caratterizzata dall'esigenza di diversificazione, dialettica, separazione tra gli individui. *Kratos* può trasformare *eros* in conflitto. Empedocle attribuisce a questa forza il nome di *neikos*, dissidio, separazione, contrapposto a *philia*. Affermando l'esistenza di una dialettica tra l'aggregarsi e il dis-aggregarsi, Empedocle intuisce le caratteristiche delle due immani forze universali, all'origine degli scopi biologici.

Per realizzare tali scopi, Darwin – che non parla di *eros* e *kratos*, ma solo di sopravvivenza – sostiene che in natura si è affermata una strategia complessa

costituita da molteplici opzioni: variazioni, ereditarietà, selezione, adattamento, accumulazione di piccoli cambiamenti in un tempo lunghissimo. In ognuno di essi si ripete in diversa misura l'interazione reatroattiva tra *eros* e *kratos*: unificando nell'ereditarietà e nell'adattamento, distinguendo nelle variazioni e nella selezione.

Dalla biologia all'antropologia: il sostegno e l'ascolto, fra l'altro

La maggior parte degli organismi superiori si riproducono sessualmente. La ricombinazione genetica ha permesso di eliminare dal genoma le mutazioni dannose per mezzo della ricombinazione del Dna (Kishony e Leibler 2003). Nell'*eros* evolutivo, come elaborato dalla nostra specie in comportamenti, istituzioni e narrazioni, ha trovato sostegno la nostra sopravvivenza grazie a tre garanzie di coesione: l'attrazione fra loro dei sessi che assicurassero la perpetuità delle generazioni; la forza seduttiva dell'infanzia sugli adulti e il senso di sicurezza del legame di sangue; l'empatia e simpatia tra estranei.

Eros è, nel suo nucleo originario, l'atavica pulsione sessuale attorno alla quale si è costruito il complesso stato psico-neuro-endocrino che fa piano inclinato verso la procreazione e il legame parentale. La bellezza, la vitalità, la simmetria delle forme, il profumo epidermico, l'armonia della voce sono segnali a cui siamo programmati attraverso la selezione naturale, grazie ai quali dai tempi remoti abbiamo imparato a valutare l'indice di salute e di affidabilità genetica del possibile partner (fatte salve le astuzie, sopravvenute con i secoli, di esaltare o di camuffare tali segnali). Grazie all'evoluzione culturale e simbolica tipiche della nostra umanità, l'innamoramento si è costruito una sua nicchia. *Homo Sapiens*, mano a mano che ha acquisito la capacità di immaginare e di narrare, ha sublimato l'ebbrezza sessuale dell'amore-passione nell'ebbrezza estetica dell'amore romantico.

L'evoluzione bio-antropologica ha selezionato nella nostra struttura la possibilità del passaggio dall'innamoramento all'amicizia fra partner, al legame di sangue e alla solidarietà intraspecifica: affezioni mosse da un complesso di istinti su cui si sono lungo i secoli innestati valori (condivisione di interessi, stimolo cognitivo, identificazione, appartenenza, ecc.) solidamente affermati. Per designare questo sentimento la lingua italiana non ha un termine così preciso come quello che hanno invece l'inglese con *feel* e il greco con *filos* (filantropo, filosofo), a meno che non ricorriamo ai più generici *affezione* o *amicizia*. Il soddisfacimento di questo bisogno spinge a cercare l'intimità e la vicinanza

dei consanguinei e degli amici, attiva la disposizione alla collaborazione per acquisire risorse, istilla un senso di protezione e di sostegno verso i più deboli e comporta l'attivazione della serotonina. Sta qui il fondamento dell'ascolto. Il fallimento di questo bisogno invece causa stress, frustrazione, rabbia, depressione, e attivazione noradrenergica.

Nella solidarietà si manifesta l'*eros* caratterizzante la comunità parentale e non parentale. Il primo passo verso questo comportamento complesso fu la forma di cognizione altruistica primaria nota come empatia. Da questa, attraverso i millenni, si è evoluta la cognizione secondaria, consapevole e razionale che riconosce nell'esistenza dell'altro la qualità di soggetto sorgente di diritti e doveri, ivi compreso il diritto al proprio *kratos*. L'altro è affermato come presenza e diversità, soggetto che dichiara valori e comportamenti concordanti o discordanti dai propri, con cui ci si confronta perché non alienino il proprio diritto a esistere. Su questi riconoscimenti si costruisce il patto di convivenza della comunità sociale, attraverso un compromesso fra alleanza e convenienza (fra *eros* e *kratos*), prima che l'altro divenga un avversario o un nemico. In ogni patto di coesistenza sottintende un bilancio di reciproci costi e benefici che definisce sia il territorio cooperativo comune sia i confini territoriali in cui ognuno dei soggetti implicati si muove.

Il senso kratico dell'affermazione di sé

Homo Sapiens sente il bisogno di riprodursi e di solidarizzare, di affermarsi e di conquistare. Un umano non può non tendere ad affermarsi, non può non utilizzare strumenti con cui difendere la propria identità, pena la sua salute. All'inizio della nostra speciazione prevalevano gli aspetti anatomo-fisiologici di espressione dei bisogni; con il procedere dei millenni e lo sviluppo cerebrale, la biologia dei bisogni ha assunto sempre più un aspetto culturale. La riproduzione si è ampliata in dimensione antropica assumendo forme mentali e spirituali, sicché riprodursi è divenuto anche tramandare la propria identità e le proprie risorse economiche, sociali, culturali, spirituali; il legame sociale biologico si è evoluto in assicurazione, pensione, associazione di idee, di fede, ecc.; la competizione per le risorse si è anch'essa antropizzata nell'agone politico, nella concorrenza finanziaria, nella battaglia culturale per l'affermazione di idee e istituzioni, nella spinta missionaria delle religioni.

La storia delle idee e delle nazioni, e degli individui, narra la ricerca di realizzazione del sé, talvolta con mezzi non leciti, ma è anche il luogo in cui il *kratos* è

stato umiliato, negato, o addirittura dichiarato illecito in sé. Movimenti religiosi e filosofici hanno colpevolizzato l'affermazione di sé dando a questo termine una sfumatura moralistica di egoismo negativo, fino al punto da ritenere il *kratos* una negazione dell'*eros*. Pensatori cristiani hanno malinteso e demonizzato il perseguimento di una propria affermazione. Eppure basterebbe riflettere bene sulle beatitudini evangeliche, che talvolta patiscono un'interpretazione riduttiva: beati i poveri, beati coloro che hanno fame e sete, ecc. perché saranno saziati, possederanno la terra, ecc. Quindi saranno vincitori su tutta la linea rispetto a coloro che hanno ammucciato ricchezze, si sono riempiti in abbondanza lo stomaco e così via. L'algoritmo del potere, uscito dalla porta, rientra dalla finestra, né può essere altrimenti. Come non vedere in queste riflessioni il fondamento antropologico del sostegno di chi cerca le vie per affermarsi nelle situazioni contingenti della nostra estremamente complessa società?

L'aggressività è di per sé la reazione istintiva quando un individuo, spinto dalla motivazione a ottenere o difendere qualcosa, si scontra con un *competitor*. Una sperimentazione condotta all'Università di Utrecht (Aarts H. e AAVV 2010) ha dimostrato che la zona cerebrale attivata dalla collera si colloca in un'area dell'emisfero sinistro del cervello, condivisa anche con altre emozioni *motivanti a fare o ad ottenere qualcosa perché rappresenta una ricompensa*. La sperimentazione è consistita nell'esibire su un monitor a ogni partecipante le immagini di diversi oggetti interposte – ma a una velocità tale che l'occhio non poteva coscientemente percepirle – con immagini di visi arrabbiati, impauriti indifferenti. Poi le persone dovevano scegliere quali preferissero fra i diversi oggetti, nuovamente proiettati. In maggioranza preferivano gli oggetti associati a facce arrabbiate. Ma non erano in grado di spiegare il motivo della preferenza. Il fatto – secondo gli sperimentatori – è comprensibile nella prospettiva evuzionistica della motivazione umana; in un ambiente competitivo, l'associazione del cibo alla rabbia stimola una risposta di attacco per ottenerlo. E quindi aumentano le probabilità di sopravvivenza.

La collera ci rende più propensi a rischiare. La paura, invece, ci cautela nei confronti del rischio: "la paura ti fa spuntare gli occhi anche sulla schiena, mentre il terrore ti rende cieco" (Lilin 2010, p. 191). E quando si parla di paura chi si attiva è l'amigdala. Nel corso di esperimenti si è rilevato che se in un gioco le probabilità di vincita di una posta in palio sono ignote o ambigue, ad attivarsi è l'amigdala. Se invece la posta in palio è chiara e le probabilità possono essere

valutate, ad attivarsi è un'altra parte del cervello: lo striato dorsale, che è anche il centro della ricompensa. L'amigdala interviene anche nell'elaborazione della percezione del rischio di eventi che sentiamo al di fuori del nostro controllo (Motterlini 2006). Donde l'avversione alla perdita e la tendenza a cercare la sicurezza attraverso l'accaparramento. Di qualsiasi accaparramento si tratti: di risorse, di status, di una persona amata e ritenuta una proprietà personale. Diversi studi sperimentali hanno confermato che una perdita di risorse già possedute causa una sofferenza molto maggiore rispetto alla felicità data da una acquisizione di esse. Perciò gli uomini stanno molto attenti a evitare le perdite e sono così poco propensi ad affrontare il rischio di incorrervi (Layard 2005).

Una definizione più corretta: *Homo Sapiens Faber*

La sopravvivenza, dunque, è lo scopo fondamentale della vita, il bisogno primo che si persegue con *eros* e *kratos*. Allo scopo *Homo Sapiens* adopera strategie e compie passaggi che hanno una traccia antica impressa nella sua struttura anatomo-fisio-psicologica. Ricorre, insomma, a procedure che hanno un tracciato abbastanza consolidato nelle connessioni sinaptiche e nelle funzioni di diverse aree cerebrali. Da tempo immemore *Homo Sapiens* utilizza procedure specifiche per raggiungere i propri obiettivi biologici, su cui, come detto, si sono costruiti la cultura e il corredo di comportamenti umani.

L'*obiettivo* è un elemento imprescindibile della vita. Tutto ciò che facciamo è per un obiettivo, un tendere verso la realizzazione dei bisogni, che sono gli stessi per tutti, ma che per ognuno s'incarnano secondo le contingenze educative, di status sociale, della personalità. L'*obiettivo* è qualcosa di cui desideriamo appropriarci, un bene il cui possesso riteniamo ci porti benessere e felicità. Perciò stesso sorgente di motivazione e mobilitante emozioni.

Ogni *opus* ha come scopo la realizzazione di sé. Per raggiungere un obiettivo occorre mettere in atto determinati comportamenti funzionali a esso. L'*obiettivo* non si realizza da solo, ma richiede energia: determinazione, impegno, aggressività. Nel perseguirlo usiamo in linea di massima – inconsapevolmente e consapevolmente – delle strategie in parte iscritte nel cervello, ma anche apprese dall'ambiente, o inventate da noi. La strategia consiste nel porre in atto delle procedure attraverso le quali prevediamo i passi da compiere nel conseguimento dell'*obiettivo*, facendo conto che potremmo incontrare ostacoli e che potrebbero essere offerte delle opportunità. La mente umana è programmata a immaginare strategie funzionali allo scopo: esamina gli eventi, calcola

le risorse, fa il bilancio di costi e benefici dei comportamenti scelti, tiene conto delle emozioni che possono fornire energia motivazionale o interferire con l'azione, e infine decide di agire. La strategia è tanto più adeguata all'obiettivo quanto maggiori sono le informazioni e le risorse in suo possesso.

Il lavoro è uno dei comportamenti *ero-kratici* che dai primordi è stato l'asse portante della sopravvivenza. Siamo programmati al lavoro sin dalle origini della specie già nella nostra struttura anatomo-fisio-psicologica, costruita per lavorare ed evoluta attraverso questa attività. Fin dalle ere preistoriche *Homo* fu *Faber* in molteplici modi: allattamento, caccia, pesca, raccolta, pittura; poi, con il tempo, pastorizia, guerra, sciamanesimo, insegnamento, artigianato. Poiché veicola dei bisogni, esercitare l'attività di *faber* dà soddisfazione e piacere (anche se in linea di fatto, nelle società dei diseguali, è stata spesso sottratta all'iniziativa degli individui). Nel lavoro emerge con una chiarezza impareggiabile la caratteristica dell'agire umano cosciente e volontario tendente al perseguimento di un obiettivo da raggiungere come bene motivante all'azione: *eros* chiama *kratos*.

"Problema" in una prospettiva evoluzionistica

Nel linguaggio usuale la parola "problema" sembra anzitutto denotare un impedimento, un fastidio, un ostacolo frapposto, un improvviso sgambetto. Questa lettura parziale del vocabolo confligge con il suo significato etimologico derivante dalla lingua greca e denotante piuttosto alcunché "posto davanti a", un elemento quindi con cui fare i conti. Nell'epoca della nostra formazione scolastica l'insegnante di matematica o di geometria fu per antonomasia colui che ci proponeva un problema, ovvero un enigma da affrontare con l'intelligenza del risolutore, una sfida intellettuale per la nostra mente e un itinerario obbligato verso l'apprendimento.

Con la vita stessa nacque il problema primordiale, a fondamento di ogni altro: la sopravvivenza. E dunque osservare le strategie con cui è stato risolto è di utilità per gli umani, che di questa soluzione costituiscono una parte integrante. Ovviamente tali strategie non sono state pensate integralmente in precedenza – ricordiamo che nell'evoluzione della vita non è esistita una mente programmatrice – ma acquisite per errori e tentativi.

La sopravvivenza era (ed è) per la natura un obiettivo – e quindi un problema – molto complesso, perché molteplici le possibilità di perderla. E perciò molteplici furono le strategie per conseguirla: procreazione, mutazione, tempo,

adattamento e selezione. Ognuna di esse è il risultato del gioco di sponda fra *eros* e *kratos*, fra coesione e competizione.

La via della *procreazione* è grandiosa e terribile nello stesso tempo, il capolavoro della pulsione dell'*eros*. Vi erano due possibilità di investimento energetico per mantenere la conquista della vita: o mantenere immortale ogni singolo organismo attraverso una indefinita duplicazione; oppure mantenere immortale il programma e abbandonare alla morte il singolo organismo. Il vantaggio della prima scelta sarebbe stato di non mollare la sicurezza del programma conquistato: la natura sapeva com'era costruito l'organismo e lo fotocopiava tale e quale; lo svantaggio sarebbe consistito nel rischio che invecchiando esso perdesse energia e vitalità. Il vantaggio della *procreazione* era di moltiplicare le generazioni e di aumentare le probabilità di sperimentare nuovi aggiustamenti dei programmi acquisiti mescolando attraverso il sesso le caratteristiche dei genitori; gli svantaggi erano il moltiplicarsi delle eventualità di *mutazioni "erronee"* e l'introduzione della morte come condizione del *rinnovamento generazionale*. A conti fatti, la selezione naturale ha confermato che benefici di una strategia sperimentale (*kratica*) erano ben superiori ai costi. Da questa scelta è scaturita la morte programmata. Come ho detto precedentemente la morte non è una condizione della vita ma la *fine* di una vita allo scopo di creare spazio per una nuova: la morte crea spazio per *eros* e *kratos*. Ogni nuova generazione – e ogni singolo individuo – tenta di risolvere il problema del rinnovamento perché apre nuove prospettive purché il *tempo* concesso sia adeguato.

Anche la strategia della mutazione risponde alla pulsione identitaria dell'*eros*: come non rimanere sopraffatti dalle mutazioni ambientali e mantenere la propria identità? Ogni organismo dotato di una programmazione genetica malleabile, con un *range* di oscillazione sufficientemente ampio da adattarsi alle inevitabili variazioni di un pianeta esuberante, quale è la Terra, accresceva le probabilità di sopravvivere. Tuttavia, una volta stabilita una struttura vitale, le possibili direzioni di sviluppo evolutivo saranno per essa indefinite, ma non infinite, perché le potenzialità risultavano delimitate dalla costituzione della struttura stessa. A causa della loro struttura mastodontica e rigidamente specificata, il destino dei dinosauri fu l'estinzione, al contrario di quanto avvenne ai piccoli mammiferi anch'essi contemporanei abitanti della Terra.

L'ultima formidabile strategia con cui l'evoluzione ha affrontato il problema

della sopravvivenza realizza integralmente il *kratos* della natura: la selezione attraverso la competizione. A ciò furono necessarie due condizioni: la moltiplicazione degli individui affinché aumentassero le eventualità e quindi le possibilità di scelta; la determinazione identitaria di ogni soggetto a vincere la competizione per l'affermazione del proprio sé. Riassumendo, attraverso l'evoluzione, natura insegna che:

- l'obiettivo primario della vita è la conservazione della sua informazione;
- il problema è un enigma dell'esistenza che apre al futuro della vita stessa;
- la soluzione di un problema è un obiettivo che richiede strategia e risorse;
- una volta compiute alcune scelte, le possibili soluzioni non sono infinite;
- la strategia ottimale per affrontare i problemi, anche da parte umana, sarebbe quella di percorrere le strade già aperte dalla natura.

Una continua evoluzione: il senso del fare counseling

D'altronde l'Universo stesso inizia da una morte cosmica con un *Big Bang*, la grande esplosione *kratica* che viaggia dal disordine deflagrante verso l'ordine cosmico *erotico* a noi noto, e forse verso una nuova contrazione. Anche la vita su questo pianeta sperduto nell'universo è un divenire *kratico* ed *erotico* di continua evoluzione: dal disordine chimico, attraverso il caos creativo e la trasformazione del caso in ordine programmatico, essa ha popolato la Terra di "innumerevoli forme bellissime" (Darwin 2007, p. 544) in continua attrazione e competizione tra loro. L'ultima delle tappe, a noi note, è l'affermazione della mente umana, nelle sue tre forme, narrativa, enunciatrice di idee e *faber*. La mente, quale noi oggi conosciamo, non supera l'età dei trenta-cinquantamila anni, assai poco rispetto ai milioni di anni d'esistenza del cervello. Ma ha fatto in fretta a imporsi sul *paradigma* dell'evoluzione del pianeta Terra, introducendo altri due mondi in aggiunta a quello noto prima dell'uomo: ha organizzato la materia usando la materia stessa per creare nuove opere prima inesistenti (case, macchine, opere d'arte, tecniche di manipolazione biologica, ecc.); ha creato sistemi di pensiero e di valori fissati su codici simbolici e nella memoria collettiva.¹

¹ Mi rifaccio, anche se variandolo al pensiero di Karl Popper, come delineato nel volume scritto a due mani con John Eccles (2001), *L'io e il cervello*, Armando, Roma.

Questo terzo stadio dell'evoluzione afferma un'altra sopravvivenza che va oltre quella darwiniana, come sembra affermare l'antropologo ambientalista William Calvin dell'Università di Whashington, in un libro dal titolo accattivante in cui pone in sequenza la cosmologia e l'evoluzione: *Il fiume che scorre all'insù: un viaggio dal Big Bang al Bing Mind* (1986), attraverso un itinerario appunto all'insù: dal disordine all'ordine.

A me pare questo il senso del fare counseling e il suo fondamento epistemologico: la relazione *erotica* per l'affermazione *kratica*.

La visione darwiniana dell'evoluzione si muove nella direzione che va dal meno al più.² Qui valgono ancora *eros* e *kratos*, ma per andare dove? Si poteva chiedere a un nummulite o ad un *Homo ergaster* dove sarebbe andata l'evoluzione? Possiamo chiederlo a noi? Maestri di vita, scienziati, filosofi, futurologi e mistici si pongono la domanda e si danno risposte le più varie, ma sempre *erotiche* e *kratiche*, con un superamento dello stadio inferiore attraverso un processo di sviluppo spirituale dell'uomo. Tutto ciò in una visione grandiosa di un auspicato cammino della specie e dell'individuo. La nostra singola vita è una dimensione subatomica, rispetto all'immensità cosmica dell'evoluzione, una dimensione quantistica esposta all'indeterminazione. Ognuno di noi è una stringa, la cui vibrazione è affidata alla propria singolarità. Attraverso l'evoluzione personale – di cui è parte integrante la solidarietà reciproca – ciascuno esercita la sua libertà, contribuisce come un cianobatterio all'avvio di un ulteriore stadio dell'evoluzionismo. Ognuno di noi è parte integrante del flusso, ne è nutrito e ne ha le doti necessarie e sufficienti a vivere; quando e come ognuno ne ha consapevolezza: il proprio piccolo o grande – comunque sempre grande – cammino di eroe nell'*eros* e nel *kratos*. Ognuno ha un debito con se stesso e nell'assolverlo contribuisce (forse, ma non si sa come) a una direzione evolutiva.

² In opposizione quindi al secondo principio della termodinamica classica secondo il quale il più non può venire dal meno, in quanto in ogni trasformazione una parte dell'energia rimane inutilizzabile.

BIBLIOGRAFIA

- Aarts H. e AAVV (2010), *The Art of Anger: Reward Context Turns Avoidance Responses to Anger-Related Objects Into Approach*, Psychological Science, 09/20.
- Calvin H. W. (1986), *The River that Flows Uphill: a Journey from Big Bang to Bing Brain*, iUniverse.com Inc., USA.
- Cavalli-Sforza L. L. (2010), *La specie prepotente*, San Raffaele, Milano.
- Darwin C. (2007), *L'origine delle specie*, Bollati Boringhieri, Torino, p.544.
- Eccles J. (2001), *L'io e il cervello*, Armando, Roma
- Eschilo (2006) *Supplici. Prometeo incatenato*, Mondadori, Milano, Prologo.
- Esiodo (2011), *Teogonia*, Utet, Torino, 365ss.
- Kishony R., Leibler S. (2003), *Environmental stresses can alleviate the average deleterious effect of mutations*, Journal of Biology, 2/14.
- Layard R. (2005), *Felicità. La nuova scienza del benessere comune*, Rizzoli, Milano, p. 206.
- Lilin N. (2010), *Caduta libera*, Einaudi, Torino, p. 191.
- Motterlini M. (2006), *Economia emotiva. Che cosa si nasconde dietro i nostri conti quotidiani*, Rizzoli, Milano, p. 222.
- Papadia M. (2013), *Sopravvivere all'evoluzione. Adattamento e psiche umana*, libreriauniversitaria.it, Limena.

EVENTI E CORSI UTILI

Incontri esperienziali di Biotransenergetica

Aprire la via...

*all'esperienza interiore, alle nostre potenzialità,
alla responsabilità di prenderci cura di noi,
alla nostra vera natura.*

Sabato 22 febbraio 2014

Sabato 15 marzo 2014

Sabato 12 aprile 2014

Sabato 24 maggio 2014

Sabato 21 giugno 2014

Dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.00

ITI - Integral Transpersonal Institute

Via Montalbino 7, 20156 - Milano

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

Tel.: 02-45481288

biotransenergetica@gmail.com - patrizia.pinoli@integraltranspersonal.com

Training di Formazione in Counseling Transpersonale

Alta formazione in Counseling Transpersonale
(Metodologia Biotransenergetica)
Accreditato presso FAIP Counseling

ANNO ACCADEMICO 2013-2014

SONO APERTE LE ISCRIZIONI

alla

**Scuola di Counseling
dell'Integral Transpersonal Institute**

diretto da Pier Luigi Lattuada.

I corsi son attivi nelle sedi di:

Milano

Varese Ligure (SP)

Padova

Schio (VI)

Lecce

www.integraltranspersonal.com

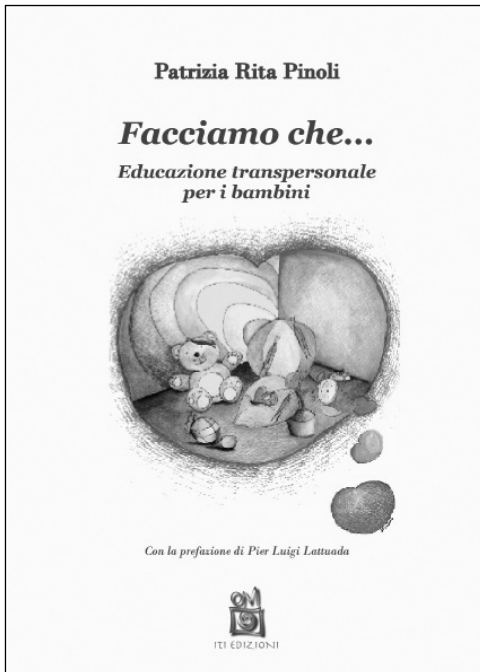
LETTURE CONSIGLIATE

Facciamo che...Educazione transpersonale per i bambini

Patrizia Rita Pinoli

ISBN 978-88-907856-3-4

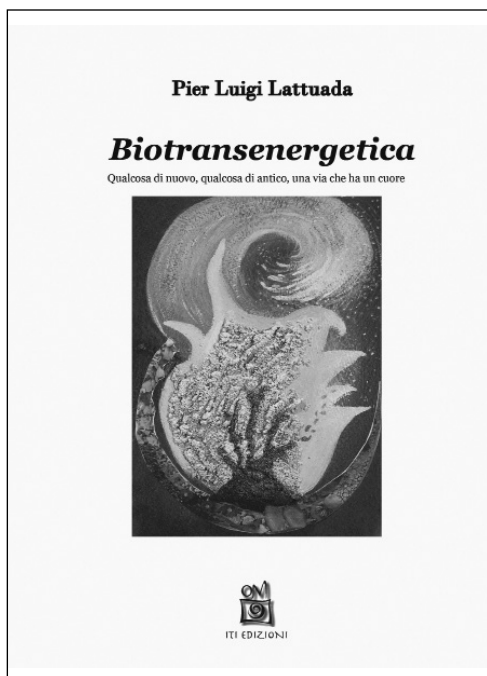
ITI Edizioni



Quando un bambino viene affidato alla scuola, in qualsiasi modo si presenti, è già appesantito da sovrastrutture, difeso da corazze, nascosto da maschere, frammentato da uno stile di vita che poco ha a che fare con la naturalezza del crescere.

Il modello del "Facciamo che...", descritto in questo saggio, attraverso il gioco teatrale con gli archetipi, consente di realizzare il "Transe Learning".

Allora il bambino si sperimenta e si riconosce in tutta la sua ricca interezza.



Biotransenergetica

Di Pier Luigi Lattuada

ISBN 978-88-907856-0-3

ITI Edizioni

"Cambia il tuo stato di coscienza e cambierai la tua vita"... recita il saggio.

Di fronte alla manifesta inadeguatezza, da parte di una certa psicologia, di arrivare all'essenza dell'essere umano e potersi così occupare della dimensione spirituale, la BTE si propone come una disciplina avanzata, una sintesi preziosa tra le più antiche conoscenze sciamaniche e sapienziali dell'umanità e i più moderni risultati della psicologia transpersonale come della medicina integrale.

Ricca di una metodologia efficace e di un modello teorico articolato, la BTE è in grado di insegnare, con competenza, la padronanza dell'esperienza interiore e degli stati di coscienza che la nostra anima (psychè) attraversa nel suo viaggio, spesso travagliato, verso se stessa...

COUNSELING JOURNAL

Istruzioni per gli Autori

Formato del testo:

Gli articoli devono essere scritti in italiano e inviati a Integral Transpersonal Institute al seguente indirizzo di posta elettronica:

info@integraltranspersonal.com

Inviare due file separati:

- Nel primo inserire: il nome dell'autore, il titolo dell'articolo, i recapiti dell'autore, una breve biografia dell'autore (max 250 parole).
- Nel secondo includere: l'articolo con il titolo e un breve abstract (max 250 parole), indicando le parole chiave divise da un punto e virgola.

È possibile presentare le seguenti tipologie di testi, rispettando la formattazione segnalata:

- Report di ricerche scientifiche: non devono superare le 2500 parole.
- Commenti ad articoli già pubblicati o a libri: non devono superare le 1500 parole.
- Brevi saggi: non devono superare le 4500 parole.

Tutti i testi inviati per la pubblicazione saranno valutati da un comitato editoriale.

Regole di base per la redazione dei testi:

I titoli dei paragrafi vanno indicati in neretto; quelli dei sottoparagrafi in corsivo (entrambi senza numerazione).

Inoltre, la paragrafazione dovrà essere indicata nel seguente modo: lasciando uno spazio tra il titolo e l'inizio del testo; due spazi tra la fine di un paragrafo e il titolo di quello successivo.

Per evidenziare parti del testo o indicare parole straniere dovrà essere utilizzato il corsivo, (non il grassetto o il sottolineato); i vocaboli "counseling" e "counselor", essendo già tema centrale della rivista, verranno scritti in tondo (non in corsivo o neretto).

Le eventuali note a piè di pagina dovranno essere di puro carattere esplicativo (non bibliografiche) ed essere riportate con numeri ad esponente progressivo.

Figure e/o tabelle vanno numerate progressivamente, segnalandone il titolo in corsivo, se presente (es: Fig. 1 - *Strutture*; Fig. 2 – *Circuiti* ecc...)

La bibliografia deve essere redatta in ordine alfabetico (secondo il cognome degli autori) e, se ci sono più pubblicazioni dello stesso autore, in ordine cronologico, partendo dalla più recente.

I riferimenti bibliografici devono essere stilati secondo i criteri dell'APA (*American Psychological Association*) come segue:

Articoli di riviste:

Herbst-Damm, K. L., & Kulik, J. A. (2005). Volunteer support, marital status, and the survival times of terminally ill patients. *Health Psychology*, 24, 225–229. doi: 10.1037/0278-6133.24.2.225.

Libri:

Mitchell, T. R., & Larson, J. R., Jr. (1987). *People in organizations: An introduction to organizational behaviour* (3rd ed.). New York, NY: McGraw-Hill.

Capitoli di libri:

Bjork, R. A. (1989). Retrieval inhibition as an adaptive mechanism in human memory. In H. L. Roediger III & F. I. M. Craik (Eds.), *Varieties of memory & consciousness* (pp. 309–330). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Regole di pubblicazione:

I testi inviati per la pubblicazione devono essere unici e originali, non devono cioè essere stati pubblicati o in via di pubblicazione in qualsiasi formato. L'autore che invia un manoscritto garantisce esplicito e irrevocabile permesso di pubblicazione su *Counseling Journal*.

Per i report di ricerca, l'autore deve dichiarare che ha seguito gli standard etici della BPS e APA per il trattamento degli individui o degli animali oggetto dello studio e che conserverà i dati dello studio rendendoli disponibili all'analisi per i 5 anni successivi alla pubblicazione.

INTEGRAL TRANSPERSONAL INSTITUTE

E

OM – ASSOCIAZIONE PER LA MEDICINA E LA PSICOLOGIA TRANSPERSONALE

OFFRONO CORSI IN:

PSICOTERAPIA TRANSPERSONALE

Scuola di Formazione in Psicoterapia Transpersonale
Quattro anni post-laurea per medici e psicologi
(Accreditata dal MIUR D.M. 30 maggio 2002)

COUNSELING TRANSPERSONALE

Training di quattro anni - Accreditato da FAIP Counseling

PER ULTERIORI INFORMAZIONI:

Via Villapizzone 26 - 20156 Milano (Italy)

numero di telefono: +39 02 8393306

e-mail: transpersonal@fastwebnet.it

INTEGRAL TRANSPERSONAL INSTITUTE **Casa Editrice ITI Edizioni.**

ITI realizza pubblicazioni nei seguenti ambiti:

- Transpersonale
- Spiritualità
- Approccio olistico

ITI gradirà la presa visione di qualsiasi materiale inedito relativo ai suddetti ambiti. Se sei interessato scrivici a:

Integral Transpersonal Institute
via Villapizzone 26
20156 Milano (Italy)

info@integraltranspersonal.com

transpersonal@fastwebnet.it

ABBONAMENTI

Counseling Journal **rivista semestrale**

CONDIZIONI PER IL 2014:
edizione online: € 20
edizione cartacea: € 30

TUTTE LE INFORMAZIONI SONO DISPONIBILI A:

Integral Transpersonal Institute
Via Villapizzone 26
20156 Milano
transpersonal@fastwebnet.it
www.integraltranspersonal.com

PER ABBONARTI A **COUNSELING JOURNAL**

- Spedisci a Integral Transpersonal Institute il coupon che troverai nelle ultime pagine della rivista

oppure
- collegati al sito www.integraltranspersonal.com e sottoscrivi l'abbonamento tramite il nostro BookShop

COUPON PER ABBONARSI A
COUNSELING JOURNAL

Nome _____

Cognome _____

Indirizzo _____

E-mail _____

TIPO DI ABBONAMENTO:

- edizione cartacea annuale (30€ + costi spedizione)
- edizione annuale online (20€)

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

- Carta di Credito
- Contrassegno
- Bonifico bancario

Spedisci questo coupon al numero di fax:

0039 0299980130

oppure scannerizzalo e invialo a:

transpersonal@fastwebnet.it



ISSN 2283-9550