



IMR – Italian Medical Research

Scuola di Counselling associata CNCP
Provider ECM n. 1344 – Ministero della Salute
Accreditato CNOAS – Assistenti Sociali

Corso Triennale di Counsellor Professionista
Tesina di fine Secondo Anno
Diploma di Counsellor di Primo Livello

Titolo: *Ascolto e silenzio, fondamenta di una relazione.*

Applicazione delle competenze di Counselling Situazionale.

Corsista: Rosa Fiume

Direttore del Corso: Roberto Dr. Prof. Gilardi
Direttore Scientifico: Raffaele Dr. Prof. Arigliani

Anno Accademico 2018 / 2019

INDICE

PREMESSA

Perché una tesina sull'ascolto?.....pag. 3

CAPITOLO 1

Counsellor e Counselling.....pag. 6

CAPITOLO 2

Ascolto e comprensione di sé.....pag. 8

CAPITOLO 3

Ascolto e silenzio.....pag. 10

CAPITOLO 4

Le Skills.....pag. 14

CAPITOLO 5

Ascolto: storie, vicende, situazioni e ricordi personali.....pag. 17

CONCLUSIONI.....pag. 24

BIBLIOGRAFIA.....pag. 26

PREMESSA

Nell'attività di insegnante di Yoga della Risata mi trovo spesso a contatto con persone, prevalentemente adulte, che ripongono molte aspettative nei confronti della mia attività che prevede la risata incondizionata terapeutica.

Il mio ruolo di guida diventa sempre più spesso occasione per una "richiesta di aiuto" da parte delle persone che cercano nell'attività di Yoga della Risata un sostegno, uno strumento per superare momenti di vita problematici ed una ricerca sincera di relazioni semplici ma autentiche, a volte solo di ascolto della loro solitudine.

Un po' le ragioni anagrafiche, un po' le esperienze vissute in prima persona, un po' forse il mio ruolo di leader e forse anche alcune riconosciute doti innate, mi hanno permesso di essere di aiuto a molte persone che si rivolgono a me in maniera naturale e spontanea se non altro per la fiducia che hanno nella sottoscritta, di ricevere un buon consiglio o per avere indicazioni sulla scelta di qualche buon professionista che possa essere loro di aiuto, con competenza e titolo.

Avverto comunque la consapevolezza di non sapere ascoltare bene, con competenza.

Il mio ascolto silenzioso, o il mio eventuale intervento è davvero utile a quella persona?

Basta l'ascolto silenzioso del loro vissuto?

Qual è la differenza fra la compassione e l'empatia? Che cosa accade naturalmente quando stiamo ad ascoltare la persona che si ha di fronte?

Il calore umano, l'abbraccio, il sorriso... soddisfano l'eventuale sua richiesta?

Sempre più percepisco la necessità di maggiori competenze, qualifiche, abilità e tutele.

Non solo per gli altri; avverto che, nonostante numerose esperienze, corsi, approfondimenti, letture...io per me stessa, spesso, non sono in grado di ascoltarmi, davvero, nei miei bisogni più profondi e reali.

I numerosi impegni, le mille cose da fare, mi hanno portato, a volte a decentrarmi, sempre più, mentalmente e per assurdo, anche “fisicamente”.

Come è possibile ascoltare gli altri se non si è in grado di ascoltare se stessi?!

Come è possibile prendersi cura degli altri, se non si è in grado di prendersi cura di se stessi?

Come è possibile accompagnare gli altri su una strada che non si conosce? O si conosce solo vagamente, per sentito dire, o per letture...

Mi son detta: serve, metodo, disciplina, competenza, conoscenza per stare in una relazione di aiuto con gli altri, e prima di tutto e soprattutto con se stessi.

Ecco perché mi sono iscritta a questo corso di counselling con il prof. Roberto Gilardi: per cercare risposte competenti alle mie numerose domande; per fare meglio ciò che sto già facendo nella mia vita; per mettere una cornice adeguata al mio bisogno di aiutare gli altri nell’ambito della mia attività di Laughter Yoga Teacher; per imparare, conoscere, sapere di più nel campo delle relazioni umane. Per crescere culturalmente e umanamente e per tutto ciò che troverò strada facendo, nel corso del triennio.

Appena diplomata all’Istituto Magistrale, sono andata a insegnare in una scuola elementare.

Accertata l’indipendenza economica con il mio lavoro per poter pagare le tasse universitarie, mi sono iscritta all’Università di Padova, facoltà di Psicologia.

Conciliare il lavoro di maestra elementare in una sede di montagna, lo studio e la frequenza era diventato per me troppo oneroso e così, avendo, nel frattempo, ricevuto la nomina come Applicata di Segreteria, dal Ministero della Pubblica Istruzione, che non mi richiedeva, per l’immissione in ruolo, la laurea in psicologia, riposi in un cassetto il libretto universitario, aspettando tempi migliori per conseguire la laurea. Tempi, che non sono mai arrivati, ahimè!

Il lavoro, i figli, l’impegno politico, il volontariato presso l’Università della Terza Età, in qualità di Coordinatrice, per vent’anni, le vicissitudini, gli alti e i

bassi della vita, han fatto sì che alla mia veneranda età, mi son fatta venire la voglia di riprendere i libri in mano per studiare e conseguire un titolo, una qualifica, ufficiale, riconosciuta, che mi autorizzasse, a svolgere un ruolo valido da professionista nell'ambito del volontariato e nei corsi da me proposti, da un decennio circa, con lo Yoga della Risata.

Un titolo di studio che mi desse la possibilità di praticare e mettere in atto abilità e competenze per aiutare le persone che dovessero rivolgersi a me, nei gruppi che animo e, perché no, anche in un rapporto individuale, nell'attività di Laughter Yoga "One to one", che non ho mai praticato, pur avendone la certificazione, perché non mi sentivo sufficientemente competente. Sono convinta, infatti, che una cattiva o inefficace comunicazione individuale, ma anche in ambito associativo, familiare, lavorativo, possa creare numerosi danni ed incomprensioni.

Facilitare le relazioni, ricercare l'armonia nei rapporti, con me stessa, i miei familiari, le persone che frequento, ora diventa per me prioritario, anche in una visione olistica, di miglioramento dello stato di salute dell'umanità, degli esseri viventi, del pianeta Terra e oltre...

Attualmente faccio umilmente la mia parte in questo mondo e mi sento come il piccolo colibrì di una famosa storiella africana che riporto di seguito.

"Un giorno scoppiò nella foresta un incendio devastante e tutti gli animali fuggirono.

Ad un tratto un leone vide che un piccolo colibrì volava proprio nella direzione dell'incendio. Allora preoccupato tentò di fermarlo e fargli cambiare direzione, ma il colibrì disse che stava andando a spegnere l'incendio.

Il leone, meravigliato replicò che era impossibile spegnere l'incendio con la goccia d'acqua che portava nel becco.

Allora il colibrì, sempre più deciso, parafrasò al re della foresta: io faccio la mia parte e questo fa la differenza.

Il colibrì divenne il simbolo dell'impegno a costruire un mondo migliore, dove ci sia posto per tutti, la violenza sia bandita, la parola guerra cancellata, la morte per fame solo un brutto ricordo..."

CAPITOLO 1 - COUNSELLING E COUNSELLOR

Che cosa è il Counselling?

Sul sito del Coordinamento Nazionale Counsellor Professionisti, di cui la scuola IMR- Italian Medical Research, fa parte, si cita così:

“Il Counselling è un processo relazionale tra Counsellor e Cliente, un percorso in cui il cliente può accrescere il suo livello di autonomia e di competenza decisionale, mediante l’acquisizione di una maggiore consapevolezza dei propri bisogni e del proprio potenziale di risorse personali”.

Il counselling è una relazione di aiuto tra un facilitatore (Counsellor) ed il cliente. E’ una sorta di consulenza, una relazione di aiuto con confini precisi e specifici. Avviene infatti, attraverso un colloquio tecnico di comprensione, breve, circoscritto nel tempo, di tipo contrattuale, atto ad agevolare una relazione umana.

Chi è e che cosa fa il Counsellor:

“Il Counsellor nell’atto di ascoltare effettua uno spazio per mettere da parte la propria visione delle cose e pone al centro della relazione l’utente con il suo modo di vedere e di sentire il mondo” (A.M. Cimmino).

Il Counsellor è un professionista che sa ascoltare. E’ una persona capace di essere centrata sul cliente e sulle sue esigenze. E’ un esperto dell’ascolto attivo. L’ascolto attivo permette al Counsellor di ricevere informazioni, anche non evidenti (linguaggio del corpo, mimica non verbale). Si basa sull’empatia e sull’accettazione, sulla creazione di un rapporto positivo, in un clima non giudicante.

Il Counsellor incoraggia, favorisce l’esplorazione di sé attraverso il dialogo, durante uno e/o più colloqui.

Il Counsellor con la tecnica dell’ascolto attivo si permette di conoscere meglio l’altro, di analizzare meglio la domanda ed approfondisce le sue motivazioni e le sue aspettative. Costruisce, inoltre, un clima che favorisce l’espressione, promuove un’atmosfera di fiducia, incoraggia l’adesione ad un contratto condiviso da parte del cliente.

Il Counsellor può condividere un proprio vissuto con il cliente.

Nel libro “Il Counselling Situazionale” prof. Roberto Gilardi scrive due frasi che riporto di seguito, che definisce molto rischiose, troppo rigide e che assolutizzano il ruolo che il Counsellor assume di fronte al cliente:

“A - Il Counsellor esce dai propri schemi esistenziali e valoriali e ti ascolta in maniera competente.

B - Non ti dà consigli ma ti aiuta a trovare le tue soluzioni rendendoti autonomo.

Ecco i sillogismi: “Se dai consigli il tuo cliente non diventa autonomo”, “Se il tuo obiettivo è renderlo autonomo, i consigli non vanno dati...”.

Frequentando il corso ho capito che il Counsellor è pur sempre un essere umano e, come tale, può, se ritiene necessario, al momento opportuno, grazie alla sua esperienza umana e professionale, dare un consiglio, un suggerimento, un orientamento, nel rispetto del cliente e dei tempi del suo percorso.



CAPITOLO 2 - L'ASCOLTO E LA COMPrensIONE DI SE'

In questo capitolo si vuole dimostrare come l'ascolto presente, attivo ed il silenzio del Counsellor possano far nascere nel cliente a colloquio, la naturale risorsa e risposta alle sue domande, alla risoluzione del suo problema, ad avere maggior fiducia nelle sue personali risorse e capacità di crescita.

Secondo il vocabolario Treccani: *“Ascoltare: udire con attenzione. L'atto di ascoltare...dare, porgere, prestare attenzione a quanto altri dice. Dar retta, esaudire”*.

Un buon ascolto presuppone l'assenza di giudizio e l'impulso a pensare una risposta da dare.

Ascoltare vuol dire, anche, prestare attenzione ai messaggi verbali e non, ai sentimenti, ai pensieri espressi dal cliente.

Ascoltare con attenzione e amore vuol dire soprattutto capire ciò che il cliente non dice, al fine di entrare in contatto empatico con lui senza filtri, costrutti, giudizi o preconcetti.

Con una metafora, ascoltare vuol dire *“abitare il bisogno dell'altro”*.

Per facilitare un buon ascolto è necessario:

- avere un contatto oculare;
- fare cenni con la testa di incoraggiamento, assenso;
- rispecchiare espressioni e posture (per empatia);
- stabilire una postura cordiale, aperta, di avvicinamento all'altro o se necessario al suo fianco;
- incoraggiare, con discrezione, a parlare, se ci sono troppe pause;
- allestire una ambientazione (setting) accogliente, comoda, senza disturbi esterni (interruzioni, rumori, telefonate...) o disturbi interni (emozioni, distrazioni, pensando ad altro... come si vedrà nel capitolo successivo, ... primo, secondo quadrante);

- favorire un clima sereno, disteso, lieve per non appesantire ulteriormente le naturali tensioni emotive del cliente. In questo senso, la risata incondizionata

terapeutica può essere di grande aiuto per sciogliere le tensioni, facilitare l'esposizione, sdrammatizzare e liberare la mente da paure e "paturnie".

Quando si ascolta davvero una persona, si riesce a vedere le cose dal suo punto di vista (si entra nel quarto quadrante, così come espresso nel capitolo successivo).

In sintesi, il Counsellor che ascolta è capace di empatia: "em pathos", sento da dentro- sento in- soffro in.

Inoltre è capace di simpatia: "syn pathos", sento con- soffro con.

E' in grado di una accettazione incondizionata, tollerante, rispettosa del cliente.

Tutto ciò faciliterebbe la capacità di mettere in luce, sia nel Counsellor che nel cliente, aspetti di se stessi ignoti forse nascosti o rifiutati dalla propria coscienza.

Si favorirebbe anche la costruzione di un rapporto con se stessi più autentico e si trasmetterebbe più fiducia, apertura, trasparenza e professionalità.

Ascoltare attivamente, non giudicare, accogliere l'altro così com'è, mettersi dal punto di vista del cliente non è cosa facile. Non basta sapere le cose ed aver imparato l'utilizzo di skills, tecniche, ecc. in questa professione, come e più di tante altre, la competenza è fondamentale; insomma come racconta una storiella zen, bisogna imparare a svuotare la "ciotola" piena dei propri costrutti, valori, saperi, per poter accogliere l'altro Essere.

Solo così si potrà davvero ascoltare l'altro, lasciando esprimere con le sue parole, il racconto di sé; citando Carl Rogers: "*L'utente trova così, da solo le proprie soluzioni e si assume la responsabilità delle proprie scelte*".

CAPITOLO 3 – ASCOLTO e SILENZIO

Pensando all'Ascolto ed al Silenzio si è sommersi da frasi, aforismi, citazioni bellissime trovate su bigliettini dei biscotti della fortuna cinesi o nei cioccolatini o nei messaggi social... e perfino nelle bustine del the.

Tantissime frasi, canzoni, concernenti le relazioni, l'ascolto dell'altro, il silenzio, accompagnano ed influenzano il nostro modo di pensare e di agire nel nostro vivere quotidiano.

Il tema dell'ascolto è stato affrontato in ogni ambito dello scibile umano, in ogni tempo, cultura, storia e religione.

Ecco alcuni pensieri fra i più noti e frequenti:

Noi nasciamo con due orecchie ma una sola bocca. Alcuni dicono che è per poter passare il doppio del tempo ad ascoltare invece che a parlare. Altri sostengono che è perché ascoltare è due volte più difficile che parlare (Anonimo)

Abbiamo due orecchie e una sola bocca proprio perché dobbiamo ascoltare di più e parlare di meno (Zenone)

Se Dio è parola, noi siamo ascolto. Un cuore che ascolta "Lev shomeà" (1 Re 3,9)

La comunicazione parte non dalla bocca che parla ma dall'orecchio che ascolta (anonimo).

Ma è proprio vero che sappiamo ascoltare?

A scuola, educare all'ascolto diventa una condizione imprescindibile per poter dare agli altri la possibilità di comunicare, esperienze, propositi, pensieri, desideri.

L'ascolto è ben altro ancora! L'ascolto è un dono libero da pregiudizi e distrazioni. Se si coltivasse l'ascolto senza avere fretta, si imparerebbe anche qualcosa di più. L'ascolto riveste un ruolo determinante nella comunicazione, permette di stabilire un contatto, di entrare in empatia.

L'ascolto crea un legame invisibile fatto di emozioni, di stati d'animo, di pensieri.

L'ascolto non è fatto solo di orecchi ma anche di cuore e di occhi.

Ascoltare senza interrompere, in silenzio, per rispettare anche la eventuale elaborazione del pensiero in atto è sempre importante; questo diventa fondamentale in un colloquio di counselling.

Anche il tema del silenzio è notevolmente importante e “gettonato” fra i collezionisti di frasi celebri ed aforismi...

Secondo il Vocabolario Treccani il silenzio è “Assenza di rumori, di suoni, di voci, come condizione che si verifica in un ambiente o che caratterizza una determinata situazione”.

Si trascrivono alcune citazioni relative al silenzio specificatamente al rapporto con dialogo, relazioni, parole e ascolto.

Il silenzio è la gentilezza dell'universo (A. Benjelloun)

In un atteggiamento di silenzio l'anima trova il percorso in una luce più chiara, e ciò che è sfuggente e ingannevole si risolve in un cristallo di chiarezza. (Gandhi)

Abbiamo bisogno di silenzio per essere in grado di toccare le anime (Madre Teresa)

Parla soltanto quando sei sicuro che ciò che dirai è più bello del silenzio (Anonimo)

La parola giusta può essere efficace, ma nessuna parola è tanto efficace quanto un silenzio al momento giusto. (M.Twain)

Il silenzio attivo consente alla persona in relazione/colloquio di restare con i propri pensieri, per riflettere in un contesto non giudicante e benevolo.

A volte però un silenzio troppo lungo e non contestuale, rischia di diventare troppo imbarazzante, vissuto con ansia.

Durante una delle prime lezioni di questo secondo anno, una citazione dell'Insegnante Roberto Gilardi, riportò alla memoria il romanzo di Michael Ende “Momo”, letto dalla scrivente decine di anni fa.

A pag.17 del libro edito da Longanesi, si legge:

“Quello che la piccola Momo sapeva fare come nessun altro era ascoltare.

...chiunque sa ascoltare. Ebbene, è un errore. Ben poche persone sanno davvero ascoltare.

...

Momo sapeva ascoltare in tal modo che ai tonti, di botto, si affacciavano alla mente idee molto intelligenti.

Non perché dicesse o domandasse qualche cosa atta a portare gli altri verso queste idee, no;

Lei stava soltanto lì e ascoltava con grande attenzione e vivo interesse.

Mentre teneva fissi i suoi vividi occhi scuri sull'altro, questi sentiva con sorpresa emergere pensieri- riposti dove e quando? - che mai aveva sospettato di possedere.

Lei sapeva ascoltare così bene che i disorientati o gli indecisi capivano all'improvviso quello che volevano.

Oppure i pavidì si sentivano, a un tratto, liberi e pieni di coraggio.

Gli infelici e i depressi diventavano fiduciosi e allegri.

E se qualcuno credeva che la sua vita fosse sbagliata o insignificante, se credeva di essere soltanto una nullità fra milioni di persone, uno che non conta e che può essere sostituito - come si fa con una brocca rotta - e andava lì ...e raccontava le proprie angustie alla piccola Momo, ecco che, in modo inspiegabile, mentre parlava, gli si chiariva l'errore; perché lui, proprio lui, così come era, era unico al mondo, quindi per la sua peculiare maniera di essere, individuo importantissimo per il mondo.

Così sapeva ascoltare Momo!

Ci sono cose che richiedono tempo...e il tempo era l'unica cosa di cui Momo era ricca.”

I rapporti fra mente e corpo sono molto complessi, inesplorati ancora, per certi versi...

In altre culture, esistono pratiche della medicina popolare, che risolvono i problemi delle persone con l'ascolto del canto (Indiani d'America), con i suoni

(shamani andini), con le parole (i dottori della parola Sami, Lapponia) con il racconto e la rielaborazione dei sogni (Senoi, Malesia- Indiani Irochesi, Aborigeni australiani). Oppure per la medicina narrativa (fra medici, personale sanitario, familiari, l'ascolto di un percorso comune per prendersi cura del paziente), la terapia verbale o della consapevolezza (cura attraverso l'uso di parole, metafore, analogie).

All'interno di varie culture popolari si vive il silenzio attivo, praticato come assunzione di responsabilità da parte della persona interessata (meditazione silenziosa, tradizione orientale, Sufi) o da parte del medico curante (Medicina Hawaiana).

Sono molteplici i modi di ascoltare ed ogni persona, in base alla propria cultura, sensibilità, età, li mette in atto in rapporto con gli altri.

Invece in un rapporto di Counselling è necessario applicare alcune abilità professionali. Nel prossimo capitolo si parlerà proprio di questo, delle skills.



CAPITOLO 4 – LE SKILLS

Le abilità nel counselling sono abbastanza significative e utili per stabilire un buon dialogo, un buon ascolto, dettato non dal caso, non solo dal buon senso, ma dalle competenze e nel saperle utilizzare.

Ma prima che delle skills, sarebbe necessario descrivere e chiarire il modello dei “quattro quadranti”.

Sinteticamente: ci si pone di fronte ad un'altra persona, gruppo, situazione, rapporto interpersonale, prestando un'attenzione diversa, che il prof. Gilardi riassume nello schema riassuntivo riportato fedelmente qui di seguito:

Primo quadrante: pensiamo, sentiamo in base a situazioni della nostra vita evocate alla memoria ma non in collegamento con quanto sta dicendo la persona.

Secondo quadrante: pensiamo e sentiamo in base a situazioni della nostra vita evocate alla memoria proprio da quanto la persona sta dicendo.

Terzo quadrante: riceviamo quanto l'altro sta dicendo, ma lo filtriamo, valutiamo, giudichiamo in base ai nostri riferimenti, valori, costrutti.

Quarto quadrante: riceviamo quanto l'altro sta dicendo e cerchiamo di comprenderlo attraverso la immedesimazione nel suo mondo.

Si elencano sinteticamente di seguito, diverse skills usate in un colloquio, illustrate secondo il Counselling Situazionale.

IL SILENZIO: traduce umanità, permette di andare avanti, libera il racconto, ci permette di "leggere" il libro/persona che ci sta davanti.

Durante la fase di silenzio si possono dare segnali di contatto non verbali che incoraggiano, rassicurano.

Si possono fare sguardi benevoli, sorrisi, cenni di assenso, movimenti di avvicinamento.

LA PARAFRASI: rassicura, dice che si è ascoltato e capito il suo racconto, si crea comprensione.

Si possono usare parole come "capisco, comprendo, è chiaro, vada pure avanti".

Si può fare eco alle sue ultime parole "mi sta dicendo che...".

La parafrasi permette di fare un riepilogo di quanto già detto dal cliente.

Si fa la parafrasi usando le stesse parole dell'altro "se ho capito bene... dunque dal suo punto di vista... in altre parole lei...".

LA RIFLESSIONE DEL SENTIMENTO: condivide consapevolmente ad entrambi gli interlocutori il quadro emotivo.

LA RIFLESSIONE DI SIGNIFICATO: legge fra le righe, fra le parole dette. Trova il significato, i bisogni, anche le aspettative non espresse.

LA METAFORA: rassicura, delucida, illumina quanto già espresso, dà un flash immediato di chiarimento e comprensione.

LA DISCRASIA: può essere usata, ma con parsimonia perché può mettere in crisi il cliente e deve essere subito, immediatamente, collegata ad una skill da quarto quadrante (parafrasi, riflessione del sentimento) questo dà una immediata rassicurazione, sicurezza, sostegno.

LA RASSICURAZIONE: crea fiducia, speranza, possibilità. E' necessaria per continuare a credere nelle proprie possibilità di riuscita. Il bello è scoprire quando è utile applicarla, sul fronte emotivo. La rassicurazione crea ordine, chiarezza, dà direzione con informazioni, suggerimenti, consigli, problem solving (sul fronte razionale). La rassicurazione è una skill da terzo quadrante e fa capire che non si è soli, che il naturale bisogno degli altri dà la spinta a muoversi, ad agire, a motivarsi...perché come scrisse Thomas Merton "*nessun uomo è un'isola*".

PASSAGGIO FIGURA SFONDO: porta alla luce, come in un quadro, ciò che fa da sfondo alle parole che dice il cliente. Non è semplice da usare, di sicuro non può essere usata nei primi colloqui, per mancanza di elementi di conoscenza. E' una skill che potrebbe portare il Counsellor anche nel terzo quadrante, oltre che nel quarto.

LA NARRAZIONE DI SE': usata con molta precauzione è efficace quando è vera, sincera. Fa parte del secondo quadrante.

La narrazione è in grado di creare uno spazio in cui i diversi campi della conoscenza che di solito sono separati, possono incontrarsi e dialogare, con vantaggi per entrambi gli interlocutori.

E' probabile però che maggiore serenità interiore, un buon rapporto con se stessi e con gli altri, la fiducia nel terapeuta, possono risultare utili, efficaci nel processo di guarigione.

La narrazione di sé è efficace se ciò che il Counsellor racconta di sé è già stato risolto a livello personale.

Il Counsellor sta, come sfondo, raccontando a quale livello esistenziale è giunto.

E' necessario favorire identificazione, essere rassicurante, aprire alla speranza di aver trovato sostegno, una spalla su cui far conto, una storia, un vissuto di riferimento.

CONSIGLI, INFORMAZIONI: skills da terzo quadrante. Deriva dalla nostra esperienza, costruito, cultura, conoscenza e può aiutare, educare, invitare il cliente ad orientarsi verso una sua possibile scelta.

INTERPRETAZIONE DUBITATIVA: anche questa è una skill da terzo quadrante, da utilizzare in fase di ascolto e comprensione del cliente, da usare con le pinze, con tanta precauzione per non incorrere in superficiali interpretazioni frutto solo della mente, oscurando la realtà.

SINTESI: può essere un dono di natura o un fatto di cultura. Non è facile da attuare. Può essere di aiuto l'esperienza e l'esercizio nella pratica e nell'uso del linguaggio.



CAPITOLO 5 - ASCOLTO:

STORIE, VICENDE, SITUAZIONI, RICORDI PERSONALI

Ho provato a pensare come mi sono comportata finora con le persone che si rivolgevano a me per essere ascoltate in un rapporto di amicizia e come sarebbe

potuto essere oggi con le competenze fin qui acquisite nel corso di Counselling Situazionale.

Ho trascurato spesso l'ascolto di me stessa, poiché facevo tanta fatica a farlo.

In un corso di meditazione buddista applicando il metodo del "self inquiry" e cioè di auto indagine raccomandata dal mistico indiano Ramana Maharshi, ho fatto una delle esperienze più forti e significative dell'ascolto di me stessa. Per cinque giorni consecutivi abbiamo vissuto in un ashram senza occuparci dei problemi famigliari, di lavoro che ci riportavano al nostro mondo, insomma. Eravamo senza telefono e al di fuori delle pratiche e degli esercizi guidati dagli assistenti, non potevamo parlare, per tutto il tempo del corso. Quando dovevamo fare l'esercizio di auto indagine, potevamo parlare. La nostra guida ci invitava a formare delle coppie, a sederci l'uno/a di fronte all'altro/a, guardandoci negli occhi. Una persona parlava per un dato tempo prestabilito, scandito dal suono dei cimbali, l'altra ascoltava, presente, attenta, impassibile, senza fare nessun cenno di reazione a quanto veniva detto da chi gli stava di fronte. E' una tecnica meditativa che "induce" la persona interessata a parlare, parlare, parlare e ancora parlare, ad ascoltare se stesso, ad alta voce, per indagare il "koan": "Io, chi sono?" ...Fino a quando il lavoro di auto indagine non trova risposta nell'ascolto di una risposta inaspettata, che viene da dentro di sé, improvvisa, imprevista, chiara, illuminante, gentile, che dà pace e maggiore consapevolezza.

Sempre in ambito meditativo, l'ascolto di sé e del proprio corpo, delle proprie emozioni, l'ho sperimentato facendo mindfulness. Durante la pratica, inizialmente, si fatica a rimanere liberi dal continuo chiacchiericcio della mente. Ma dopo qualche tempo di pratica diventa una cosa possibile.

Nel silenzio, è possibile ascoltare la parte più profonda di sé, il proprio stato emotivo e, ciò che è più interessante, prestare attenzione, ascoltare, il respiro e le varie parti del corpo, riportare i praticanti al presente, al qui e ora.

Un'altra forte opportunità di sperimentare l'ascolto silenzioso l'ho avuta a lungo nella maggior parte della mia vita durante i ritiri spirituali di tradizione cattolica. Infatti, veniva detto che così potevamo sentire ed ascoltare la voce di Dio. Anche

durante la liturgia, la fonte principale di riflessione e preghiera è sempre stata l'ascolto della Parola.

L'impegno catechistico mi ha permesso di sperimentare le mie capacità di ascolto con i bambini, gli adolescenti, i loro genitori, continuato anche dopo il matrimonio, con il dialogo e l'ascolto di coppia con mio marito, e insieme, nell'ascoltare altre coppie di sposi, o di fidanzati che si preparavano al matrimonio cristiano e che seguivamo, come coppia-tutor, nel loro cammino di preparazione al sacramento cristiano.

A questo proposito ricordo in particolare una serie di otto incontri fatti a casa nostra con una decina di coppie giovani. Seguivamo naturalmente, un protocollo preciso, stabilito dall'associazione "Incontri matrimoniali" di cui facevamo parte e che aiutavamo, come coppia senior, in questo servizio di accompagnamento.

E' accaduto che più di qualche coppia ci chiedesse di essere ascoltata oltre il termine del corso. Venivano a trovarci a casa per sottoporci alcuni dubbi, problemi...più o meno pesanti. So che si sono tutti sposati, lo sono tuttora ed hanno famiglia.

Quando si vive in maniera attiva e presente la vita di paese, la vita associativa, il volontariato, la vita politica... è inevitabile che le persone chiedano di essere ascoltate, a me è successo un sacco di volte...è umano! Si vive tutti di relazioni, abbiamo tutti legami con gli altri, non viviamo isolati, pertanto...io ascolto te, e tu ascolti me...

Ritengo di essere stata sempre ricca di tempo.

Il tempo: una ricchezza che ho saputo gestire in ogni fase della mia vita, organizzandomi e preservandola per le cose che ritenevo davvero importanti,

qualche volta, purtroppo, a scapito dell'ascolto di me stessa e dei miei bisogni... Fra le cose importanti, la principale era essere disponibile per le persone e la maggior parte delle persone aveva bisogno di essere ascoltata.

Negli ultimi vent'anni mi sono occupata, quasi quotidianamente, di Università della Terza Età del mio paese, in qualità di Coordinatrice di sede e nell'ultimo decennio anche come insegnante per un corso annuale a cadenza settimanale di

Yoga della risata. Incontravo ogni giorno i corsisti e con parecchi di loro si è stabilito un rapporto di conoscenza tale da condividere confidenze anche molto intime.

Una ragazza, una sera, mi confida che vorrebbe un figlio ed è angosciata dalla paura di non poter rimanere incinta. Questo e i ricordi di quando era bambina per un cattivo rapporto con la propria madre, la rendeva nervosa, stressata e così come le aveva consigliato il suo medico, escluse cause fisiche, le consigliai di trovare un programma di rilassamento. Tutto ciò che ho potuto fare per lei, è stato solo quello di ascoltarla con amorevolezza, in ogni suo dubbio, come fosse mia figlia. L'ho fatta partecipare al mio corso di yoga della risata. Poi, siccome abitava in un altro paese limitrofo al mio, finito il corso semestrale all'Università della Terza Età, non l'ho più vista per qualche mese. Durante le vacanze di Natale, dello stesso anno, l'ho incontrata a far la spesa in un supermercato, con il suo bel pancione.

Una giovane donna mi confida che non può rimanere incinta in modo naturale per problemi, un po' suoi, un po' del marito. L'ascolto più volte. Il desiderio di maternità e paternità sono tali che entrambi decidono di sottoporsi a cure mediche molto invasive di fecondazione assistita per portare a termine il loro sogno di famiglia con figli propri. Vado a trovarla a casa sua più volte durante la gravidanza per farle compagnia e ogni volta mi racconta di sé, del rischio di aborto, della stanchezza per l'immobilità a letto. Io le racconto di me, di mia madre che è dovuta rimanere a letto a riposo per nove mesi per portare a termine la gravidanza. A quei tempi non c'erano tanti farmaci, presidi medici, ecografie, si nasceva in casa e l'unica cosa che l'ostetrica condotta poteva fare era consigliare assoluto riposo e auscultare il battito cardiaco con la "trombetta"

stetoscopica. Aveva davanti a sé la dimostrazione concreta che ero nata, viva, vegeta e ...abbondantemente cresciuta. Cercavo di rasserenarla, di farla sorridere, sdrammatizzando le sue paure, col mio esempio e la mia vicinanza. Dopo il periodo necessario, e tanta, tanta pazienza, nasce una bellissima e sanissima bambina. Qualche anno dopo ritentano una nuova gravidanza, sempre con fecondazione assistita. Nascono due gemelli.

Una corsista con le lacrime agli occhi alla fine di una lezione mi confida che desidera tanto un figlio che non arriva dopo tanti anni di ricerca. Si orienta per la richiesta di adozione nazionale. Mi chiede se è vero che io e mio marito abbiamo adottato una bambina. La risposta è affermativa e dunque forte della fiducia che ripone in chi ha già fatto l'esperienza di adozione, mi confida che anche loro sono in attesa delle pratiche per l'adozione di un bambino, italiano, già in età scolare. Racconta un po' dei viaggi, degli incontri con il bambino assistiti dai servizi sociali per l'iter di conoscenza della realtà, delle abitudini del bambino, le difficoltà per la lontananza, i ritorni a casa senza di lui. L'agitazione per l'attesa è tanta. Gliela vedo stampata sul viso, negli occhi, nei gesti e nella sua risata. Le consiglio di continuare a frequentare il mio corso che prevede anche un momento finale di rilassamento e di iscriversi con suo marito al corso di ballo dell'Università della Terza Età, per fare qualcosa assieme e trovare tempi e spazi per la loro coppia. In questo momento, leggerezza, gioia, fiducia nella loro relazione, movimento, ritengo siano utili. La giovane mamma adottiva, man mano che il tempo dell'arrivo del bambino si avvicina, diventa sempre più bella, rilassata, il volto sorridente. Ogni settimana parliamo dell'arrivo del bambino in famiglia. Ne parliamo a fine sessione di yoga della risata. Finché una sera, ringraziandomi per il sostegno che le avevo dato durante gli ultimi mesi, fa l'annuncio a tutto il gruppo che non sarebbe potuta venire per un po' di tempo alle sessioni perché con il marito andava a prendere, finalmente, il bambino che sarebbe diventato, da qui a un anno, suo figlio. L'emozione è stata enorme quando ho visto la giovane famiglia insieme, per le strade del paese!

Una amica mi incontra e mi chiede se può rubarmi un po' di tempo perché doveva parlarmi di una cosa. Le rispondo che ero libera e che se voleva poteva

farlo fin da subito. L'ascolto è esclusivo e per sicurezza spengo anche il cellulare!

Mi racconta di avere un problema con il figlio maggiore, quasi cinquantenne, padre di due bambini piccoli, che dopo la separazione con la moglie è ritornato a casa paterna. Lei si deve occupare di lui, dei due nipotini, quando devono stare col papà... e quando tocca li ha tutti a casa sua. I rapporti in famiglia sono tesi. Lei deve

fare la mamma, la nonna, la moglie, insomma un carico di lavoro improvvisamente cambiato in peggio.

La situazione in famiglia è diventata davvero pesante. Il marito non accetta che si sobbarchi di tutto il lavoro che potrebbe fare anche il figlio, con i suoi propri figli e per se stesso...in realtà tutti pensano che potrebbe essere un po' più collaborativo!

La Mammanonnamoglie si sta trovando fra l'incudine ed il martello, come si dice... Vede il rapporto fra padre e figlio deteriorarsi sempre di più. Non sa cosa fare!

Anche il secondo figlio vive nella stessa casa, ma si è creato uno spazio di autonomia ed indipendenza, nel suo mini appartamento ricavato nel seminterrato...E' quasi sempre via per motivi di lavoro. I due fratelli vanno d'accordo e il piccolo sprona il grande a cercarsi una casa e ad essere più indipendente. Il marito è sempre più arrabbiato, litiga in continuazione! Da quando il figlio è rientrato a casa non gli va bene niente di quello che fa! Non intende sopassedere su niente. Ogni occasione è buona per sgridarlo, umiliarlo...fa continui paragoni con l'altro figlio e questo non aiuta la relazione.

Lei si sente di dover accontentare tutti...si fa in quattro per farlo, ma se dà ragione al marito, le sembra di abbandonare il figlio.

Le chiedo che cosa vuole per sé, che cosa le piacerebbe che accadesse nella sua famiglia. Mi risponde che vorrebbe che andassero tutti d'accordo, che il figlio andasse a vivere da solo e che il marito gli desse più fiducia. Le chiedo se ha parlato con suo figlio. Se sarebbe contenta che il figlio rimanesse a casa. Mi risponde che non le sembra giusto che alla sua età il figlio, non si assuma in toto le responsabilità della propria vita, delle proprie scelte, dei suoi figli...

Mi sta dicendo che vorrebbe un figlio più responsabile, più presente, cioè condivide ciò che pensa suo marito. Crede proprio che il marito abbia ragione. Ma non le piace il modo in cui lo dice... Le chiedo cosa pensa di fare quando andrà a casa. Mi esplicita che intanto dirà al marito, che la pensa come lui, che vuole cercare insieme a lui il modo per aiutare il figlio maggiore a trovarsi una sistemazione, magari più vicino ai suoi figli. A suo figlio dirà che non intende più sostituirsi a lui e che pertanto dovrà incominciare ad occuparsi della sua roba

sporca, di rifarsi la camera, di farsi da mangiare e di stare con i suoi figli quando arrivano...e di occuparsi di loro durante i fine settimana che trascorreranno assieme. E intanto di incominciare a trovarsi un appartamento in affitto vicino alla scuola dei figli per ottimizzare i tempi e l'organizzazione della sua nuova realtà familiare. Al momento di salutarci la vedo più serena, solo per aver potuto fare un po' di ordine nella vicenda e poterne parlare liberamente. Mi ringrazia per il tempo che le ho dedicato dicendomi che sapeva che parlare con me le avrebbe chiarito le idee.

Qualche tempo dopo mi dice che è andata proprio come prospettato durante il nostro precedente incontro. Suo figlio ha trovato casa e quando viene a trovarli, con i bambini possono fare i nonni tranquillamente. Dichiaro, contenta, che al marito non vengono più i fumi al cervello quando vede il figlio maggiore.

Un corsista rientra dopo un lungo periodo di assenza dalle lezioni e mi comunica il motivo. E' mancata la moglie. Non ha figli e mi confida che improvvisamente la sua casa gli sembra tremendamente vuota. E' un uomo in gamba, appena andato in pensione. E' impegnato nel suo paese nell'associazione sportiva, ed in altre realtà associative, poiché avendo lavorato in banca per tanti anni ed essendo ragioniere, lui tiene le contabilità.

Viene da anni ai corsi dell'Università della Terza Età. E' piuttosto taciturno, perciò ogni sua parola, ogni sua confidenza è rara e pertanto preziosa. Lo accolgo sempre quando lo vedo con un sorriso ed un abbraccio. Ho sempre un po' di attenzioni per lui.

Un pomeriggio gli vedo gli occhi rossi: ha pianto. Mi dichiara che di giorno, sente di farcela ma alla sera, al ritorno a casa, non trova nessuno. Lo abbraccio in silenzio. Non so cosa dire.

So che i tempi dell'elaborazione del lutto sono necessari. Lo invito a non mancare ai nostri appuntamenti. Ogni volta che ritengo possa interessarlo gli invio messaggi telefonici per partecipare a teatro o conferenze o riunioni. Per avere un aggancio, gli assicuro la mia "presenza" telefonica, quando e se dovesse averne bisogno. Piccoli gesti per farlo sentire meno solo. Per tenere una porta aperta, in attesa che si rassereni.

Prima di incominciare il corso di counselling avrei parlato tanto di più io!

Avrei sentenziato, giudicato, fatto esempi e confronti con altre situazioni simili.

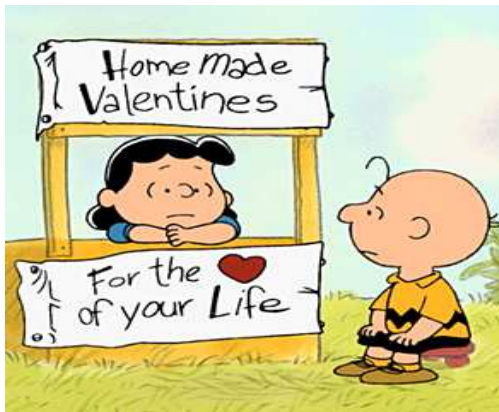
Non avrei dato tanto tempo e spazio ai miei interlocutori, neanche per finire la frase, tantomeno per riflettere.

Praticamente non avrei ascoltato davvero il loro bisogno di parlare, di riappacificare gli animi e di sentire la serenità necessaria nelle scelte da fare, prendere il tempo per riorganizzarsi.

Sarei stata nei primi tre quadranti, quasi sempre nel terzo e non avrei minimamente sfiorato il quarto.

Io avevo la soluzione migliore ed era così che si doveva fare, a costo però di buttar via l'acqua sporca della vaschetta da bagno con tutto il bambino dentro, rischiando anche dinamiche personali e famigliari ben più gravi.

Ascoltare è un atto d'amore.



CONCLUSIONI

Ascolto e silenzio alimentano lo svolgimento di un ruolo professionale nella relazione di aiuto. Ne sono il fondamento.

Ora mi è più chiaro quale sia l'approccio migliore se una persona chiede aiuto, ascolto, suggerimenti.

Prima di frequentare il corso di Counselling Situazionale avevo tante risposte pronte e certe che naturalmente credevo fossero le migliori e le più sicure, confezionate per ogni contesto e situazione.

Mi comportavo un po' come la Lucy van Pelt dei Peanuts di Schulz, a volte antipatica, saccantina, quando da dietro il suo banchetto da "psichiatra", per la modica cifra di 5 cent, dava caustiche sentenze ai suoi amici e soprattutto al povero disperato, perennemente insicuro e perdente, capro espiatorio, Charlie Brown.

Aver imparato che esistono le competenze di Counselling Situazionale mi ha permesso, di rivedere tanti costrutti, di aver maggior fiducia in me stessa e nelle mie possibilità di miglioramento, di chiarire i miei obiettivi di aprirmi a nuove sfide e possibilità.

Ho capito anche che cosa è meglio applicare e conoscere per fare interventi individuali di Yoga della Risata.

Ma questo molto probabilmente sarà argomento del terzo anno al Corso di Counselling Situazionale.

Per ora, con tanta umiltà, vorrei mettermi a fianco delle persone che si rivolgono a me, alla pari, credendo fermamente che ciascuno di noi può trovare in sé le capacità e le qualità, se opportunamente supportate da interventi competenti, per risolvere le proprie questioni, le proprie "sfide o sfighe", per citare il prof. Roberto Gilardi.

Mi sono soffermata anche sulle mie motivazioni e sul perché voglio diventare Counsellor.

Voglio continuare fare bene l'insegnante di Yoga della Risata.

Desidero mettere in pratica ed integrare le competenze di Counsellor nella mia vita privata e di volontariato sociale.

Ho anche delle attese, delle aspettative per il mio futuro.

Vorrei essere più saggia nell'offrire l'opportunità a chi mi starà vicino e che si rivolgerà a me, di essere ascoltato/a davvero.

Vorrei che le persone che avranno a che fare con me riuscissero a trovare le possibilità di promuovere il proprio benessere.

Vorrei essere di aiuto alle persone che incontrerò e che si rivolgeranno a me dedicando loro “tempo sufficiente per sentirsi ascoltato”.

Spero di averlo sufficientemente elaborato attraverso questa mia tesina.

Al termine di questo percorso mi sento come ai blocchi di partenza. Mi ritrovo di nuovo in pista per una nuova avventura, pronta per una nuova esperienza.

Con il Corso di Counselling Situazionale si apre un altro capitolo della mia vita.



BIBLIOGRAFIA

AA.VV. Vocabolario della lingua Italiana – Enciclopedia Treccani

Carkhuff Robert -L'arte di aiutare -manuale 1 – ed. Erickson

Carkhuff Robert - Quaderno di lavoro 2 – ed. Erickson

Di Fabio Anna Maria – Counseling- dalla teoria all'applicazione – Ed. Giunti

Gilardi Roberto – Insegnati in regola – Ed. La meridiana

Gilardi Roberto - Manuale 1° e 2° anno -Triennio di Counselling

Gilardi Roberto – Il counselling situazionale – Edizione privata

Ende Michael – Momo – Romanzo – Ed.Longanesi

O'Leary Charles J.- Counseling alla coppia e alla famiglia – Ed.Erickson

Quadrino Silvana – Il colloquio di counselling – Metodi e tecniche di conduzione in un'ottica sistemica- Change – scuola superiore di counselling sistemico.