OPERA

Accademia Italiana di Formazione Olistica

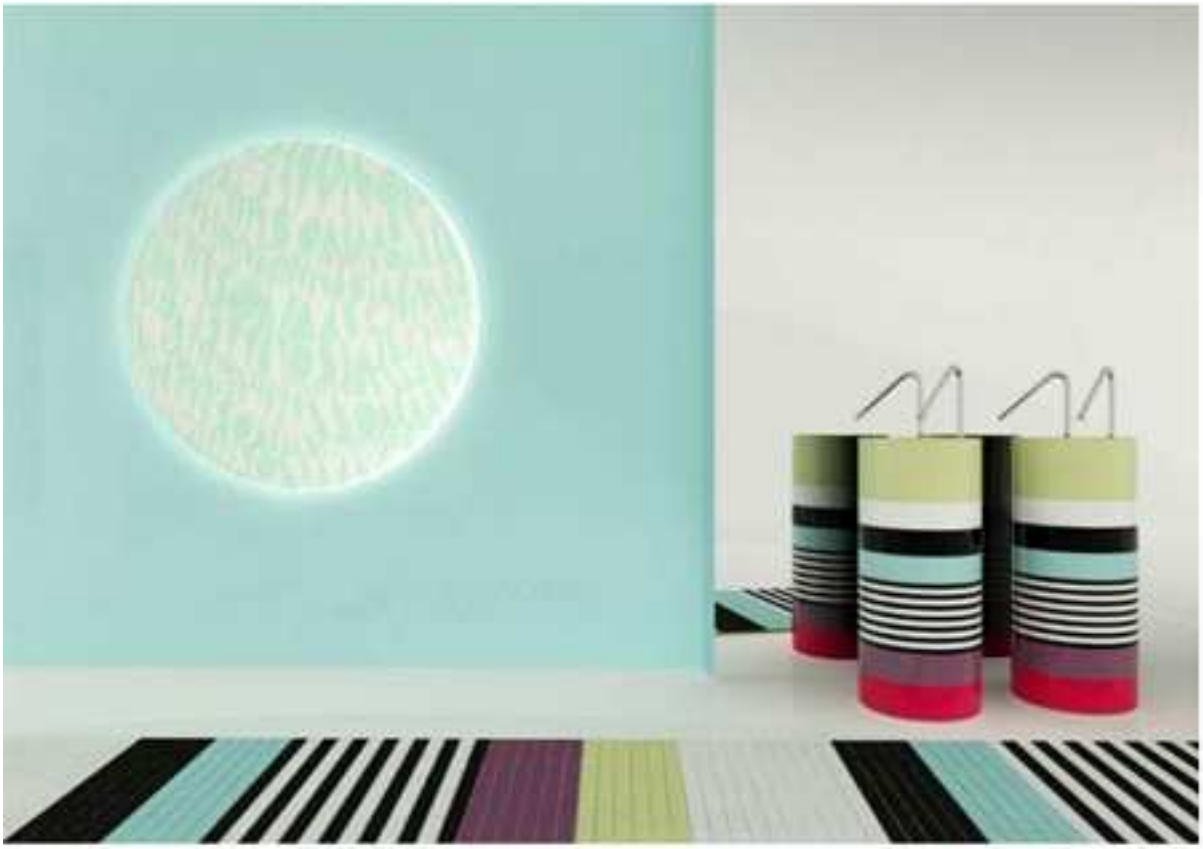
Corso di Diploma
in
Operatore Olistico
ad indirizzo Salute Naturale

ARTE DEL BEN-ESSERE

Metodiche di intervento per il benessere psico-fisico della persona

Tesi Formazione Base
di **Tatiana Muccioli**

Gennaio 2011



INDICE

Introduzione

- Definizione di Salute pag 3
- Definizione di Arte pag. 8
- L'esigenza di un nuovo stile di vita pag 11

1. Guarigione e salute pag 14

2. L'arte del'intervento pag. 32

3. Metodiche di intervento ausiliarie nella cura dei disturbi fisici e psichici pag. 45

4. L'arte dell'espressione corporea nel counseling pag. 52

INTRODUZIONE

"DEFINIZIONE DI SALUTE"

ANALIZZIAMO COME OGGI SIA CAMBIATA LA VISIONE DEL BENESSERE RISPETTO AL PASSATO. LA PERSONA E' IN SALUTE QUANDO SI TROVA AD ESSERE IN UNO STATO DI ARMONIA E BENESSERE PSICO-FISICO.

Viviamo in un periodo storico particolare, nel quale convivono elementi molto diversi. E questi, contraddistinguono l'impostazione di base della realtà nella quale ci troviamo a fare esperienza. I ritmi del lavoro e della gestione degli impegni familiari sono estremamente stressanti e veloci; spesso non esiste la possibilità di soffermarsi, perché si vive correndo, per produrre, per salire la vetta della carriera, in un mondo competitivo, basato sull'immagine. L'altra faccia dell'esperienza, completamente opposta, riguarda il campo della salute. ***Sicuramente correre nuoce molto gravemente alla salute***; siamo consapevoli, però, che se non svolgiamo un lavoro a tempo pieno, facendo tanti sacrifici, poi, non riusciremo mai a permetterci una certa agiatezza, e soprattutto assicurarci le ultime novità che il mercato propone. Quelle poche volte che ci soffermiamo a pensare, forse riusciamo anche a sentire una vocina interiore che ci richiama verso altre mete, un po' più spirituali. Se ci ascoltiamo nel profondo di noi stessi, possiamo comprendere che per sentirci davvero in salute, abbiamo bisogno di ***correggere il ritmo.*** Per essere in salute, è consigliabile rallentare un tantino i ritmi, anche solo per un'ora, oppure per un giorno, oppure, per chi è molto fortunato, anche per un periodo più lungo.

Oggi, chi riesce a ricavarsi del tempo libero, è veramente ricco!

Ma da dove arriva il nostro correre? Le radici più remote e storiche, ci riportano al dopoguerra, il periodo della rinascita. L'Italia, come gli altri paesi europei, rifiorisce negli anni 50: nascono nuove professioni, quali il lavoro impiegatizio nei vari settori dei servizi, soprattutto in città, a fianco delle tradizionali figure del manovale e del coltivatore diretto. Anche le donne trovano sbocchi professionali importanti, non più solo come insegnanti e operaie, ma anche come segretarie, impiegate in redazioni di giornali, impiegate nel settore bancario e così via. La società si basa sul consumo e sul progresso; la televisione, la lavastoviglie, il telefono, sono strumenti indispensabili e

alcuni dei fondamentali ***status symbol***, i quali, assieme all'autovettura, diventano le mete indispensabili da raggiungere per essere al pari con i tempi.

In tale contesto di crescita e miglioramento delle condizioni di vita, il benessere si configura con il raggiungimento della posizione economica. Dal punto di vista della salute fisica, la crescente ascesa delle cause farmaceutiche, ha trovato gioco forza nel diffondere i propri prodotti, attraverso campagne pubblicitarie allarmistiche dell'arrivo di nuove e terribili epidemie, tenute sotto controllo, attraverso campagne collettive di vaccinazioni, oppure, il più delle volte, curabili solamente con farmaci di sintesi, antinfiammatori e soprattutto antibiotici. "*La salute viene dalla chimica*", la quale dispensa panacee ed elisir di lunga vita chiamate amino glicosidi, steroidei, macrolidi, e così via. Sulla base di tali presupposti, è necessario curarsi in fretta, per poter essere nuovamente efficienti e competitivi sul lavoro e nella società. I bambini vanno urgentemente operati di tonsille, perché il sistema immunitario si sa, con il tempo fa solo danni attraverso placche nella gola e adenoidi ipertrofiche.

Le diagnosi della *medicina allopatica*, prediligono da sempre la cura del sintomo e non della persona nella sua totalità, e comunque, con il tempo, l'uso delle erbe e delle cure naturali, tanto usate in passato, almeno fino ai primi decenni del 900, con l'avvento delle case farmaceutiche e dei loro pratici ed innovativi prodotti chimici, ha soppiantato per molti altri decenni, l'uso di tutto ciò che ci fornisce la natura. Anche se, ad ogni modo, in diversi paesi d'Europa[1], quali l'Inghilterra, la Francia e la Germania, l'uso dell'***Omeopatia*** ed il suo riconoscimento legale come medicina naturale avviene prima che nel resto degli altri Stati, per motivi di carattere anche culturale. In Italia, al contrario, almeno fino alla metà degli anni 90, era assai difficile parlare di cure naturali. La cura necessaria e fondamentale era basata sulla somministrazione di farmaci.

Tale metodica di cura tradizionale, allopatica, si rivela necessaria, solamente quando la cura naturale non riesce ad ottenere dei risultati in breve tempo, anzi, l'ideale sarebbe che *medicina allopatica e naturale, collaborassero insieme*, per migliorare lo stato di salute dell'individuo. E invece, la tendenza, almeno fino a qualche decennio fa, era quella di bombardare il sistema immunitario con sostanze di sintesi. Il risultato: le persone non guariscono mai completamente, poiché non si tiene conto del fatto che *il paziente va considerato come una persona nella sua totalità*, e non come portatore di un sintomo. Spesso una cura a base di antibiotici, se protratta

[1] Cfr: pag. 15 Lezione 1 - Fondamenti di Naturopatia, Corso Accademia Opera, Docente: Prof. Rocco Carbone.

per troppo tempo, crea problemi anche a carattere psicologico, dato che indebolisce il fisico sotto tutti gli aspetti.

Ma col passare del tempo, un poco alla volta il concetto di salute cambia, soprattutto oggi, nel terzo millennio. La natura ed il suo potere curativo vengono rivalutate, proprio grazie alla maggior diffusione di notizie. Sempre più persone ricercano il benessere non solo del fisico, ma anche della mente, quindi, si documentano, leggono ed apprendono che le cure naturali fanno bene; essi cercano di modificare lo stile di vita, per contenere e combattere lo stress. Inoltre, i sempre maggiori danni e insuccessi, dovuti *all'uso- abuso di farmaci*, ha portato gli utenti a ricercare metodiche curative meno invasive, nel rispetto della persona nella sua totalità.

*Il concetto di **salute**, ora, nel terzo millennio, è legato sempre di più al concetto di **benessere**.*

L'agiatezza economica iniziata negli anni 50 e 60, si è propagata su larga scala, ma non è stata sufficiente a garantire un senso profondo dello stare bene. La persona felice non è solo quella che non ha problemi di carattere economico, ma anche e soprattutto quella che gode di ottima salute, e lavora su se stessa per il raggiungimento ed il mantenimento del proprio benessere psico-fisico. Ecco quindi la rivalutazione di una vita sana fondata sul movimento, sul praticare un'attività fisica che permetta di rilassarsi e combattere lo stress. Associando a questo una dieta alimentare semplice ed equilibrata, e l'utilizzo di integratori e sostanze curative naturali, oltre ad un buon ritmo sonno-veglia, la salute si conquista ed è facile mantenerla.

Possiamo quindi affermare che il concetto di salute oggi si configura sempre di più con quello di ben-essere del corpo e della mente, nel praticare e mantenere "mens sana in corpore sano". E questo è l'obiettivo fondamentale dell'uomo del terzo millennio.

Ma come è possibile raggiungere e mantenere questa meta alternativa ed assai importante? Esistono ***Discipline Bio-Naturali*** che aiutano l'uomo a realizzare i propri obiettivi e non solo, poiché portano la persona ad ottenere una vera e propria trasformazione interiore. Queste terapie hanno a disposizione un corollario di strumenti utilizzati dai più moderni esperti del benessere, per aiutare le persone a disintossicarsi, a modificare il proprio stile di vita, a ricercare altri obiettivi più soddisfacenti, per raggiungere uno stato di armonia e di felicità piuttosto stabile. Si tratta di discipline che lavorano sia a livello fisico che psichico, migliorando lo stato generale della persona.

I terapisti che praticano queste metodiche, si definiscono come dei veri e propri ***Artisti del Ben-essere***. Essi lavorano con strumenti alternativi ed applicano cure specifiche, partendo da un

background assodato ormai da millenni, dato che attingono il loro sapere dalla Medicina Naturale, come viene da sempre praticata dagli Antichi Greci, dalla Tradizione Ayurvedica, dalla Medicina Tradizionale Cinese, dalla nostra tradizione Omeopatica Occidentale a partire dal XVIII secolo, con le scoperte di Hanhemann.

I nuovi psicoterapeuti si occupano di ***Relazione Io/Tu, di Counseling Trans personale, di PNL, di Psicologia Olistica e di Psicosomatica****, praticando una vera e propria* ***Filosofia del ben-essere****, e relazionandosi con il cliente in modo del tutto particolare.*

Le vecchie metodiche di approccio con il paziente, tutt'ora utilizzate da psicologi ad orientamento classico, si basano su un rapporto freddo e distaccato, che non considera il cliente come una persona, bensì come una casistica, che non tiene conto della causa del problema e della malattia, ma solo del sintomo. In questo senso, rientra maggiormente l'esigenza del saper fare erudito, *expertise*[2], dello specialista.

Al contrario, chi si occupa di ***Olismo***[3]***, ovvero, di curare la persona nel suo essere, fatto di vari piani e livelli,*** considera il paziente come una persona portatrice di un'importante esperienza di vita, con un proprio carattere, una propria sensibilità, che ha sviluppato dei blocchi dovuti a traumi, che fanno parte dell'esistenza e del fare esperienza sulla Terra e nella viva vita, e quindi da considerare nella propria unicità. L'*anamnesi* e di conseguenza la relativa cura, dovranno tenere conto di tutti questi aspetti, di quello psichico, fisico, energetico, per arrivare ad eliminare la causa del malessere. Ecco perché queste cure, nonostante risultino più lunghe ed impegnative, permettono di ottenere risultati più duraturi nel tempo.

Il ***Terapeuta Olistico*** *applica quindi il suo* ***saper essere****, oltre al suo saper fare, e questo aspetto è predominante, in quanto, spesso, chi si occupa di curare le persone con queste metodiche, è un individuo che ha sperimentato molto su di sé, è passato attraverso la sofferenza, ha acquisito una tale consapevolezza dei meccanismi dell'esistenza, che si sente pronto per aiutare gli altri a crescere, ad aprire i canali della consapevolezza, attraverso la comprensione dell'esperienza e della verità, legate al vivere.*

Aiutare gli altri a crescere, permette al terapeuta di crescere a sua volta, di conoscere sempre maggiori aspetti dell'esperienza. Si tratta di modificare l'approccio alla vita, saper riconoscere

[2] Cfr: Corso di Tecniche e Arte del Counseling. Accademia Opera. Docente: Dott. Luca Nave.
[3] Cfr: Lezione 1, l'Olismo. - Corso di Psicologia Olistica, Accademia Opera. Docente: D.ssa Anna Fata.

meccanismi presenti in un presente allargato, fatto di molteplici manifestazioni energetiche e spirituali. La formazione di questi operatori del benessere parte dalla considerazione di una ***Spiritualità Olistica***, di un atteggiamento di pensiero diverso, che non ha nulla a che fare con la fede religiosa, bensì riguarda uno sviluppo della propria personalità in maniera del tutto singolare, individuale. Si tratta di un modo di pensare alternativo, ma più vicino al presente, che permette di cogliere quegli aspetti dell'esistenza utili per vivere in modo pieno e soddisfacente la viva vita. Il ***counselor***, ad esempio, si relaziona in modo rispettoso con la persona, cerca un approccio di tipo empatico. E questo permette al paziente di cogliere quegli aspetti del problema che gli sono ignoti, proprio perché egli è abituato a valutare la cosa secondo uno schema mentale limitato, in base a valori e convinzioni acquisite da modelli genitoriali, da un'impostazione che gli ha dato la maestra, da qualcosa che si è costruito attorno a lui, attraverso l'imposizione di altri, oppure attraverso un giudizio sbagliato riguardo l'interpretazione della propria esperienza.

Spesso, per modificare lo stato mentale ed il ragionamento del paziente, il terapeuta si avvale di metodiche desunte dalla ***Psicologia Olistica e dalla Psicosomatica****, che considerano aspetti energetici e fisici della manifestazione della problematica legata alla salute. Gli strumenti utilizzati riguardano* ***l'uso degli Archetipi****, l'interpretazione del sintomo attraverso lo studio di simbologie psicosomatiche, del perché un dolore si manifesti in un determinato momento della vita del paziente, ed a quale situazione della sua vita è collegato.*

Si tratta di metodiche che vanno ad indagare in profondità nell'inconscio della persona, interpretando il contenuto onirico, i significati simbolici, per mettere in atto guarigioni dolci, nel rispetto dei tempi di apertura relazionale dell'individuo, sviluppando la sua capacità di farcela da solo, scoprendo la forza interiore e la motivazione presente dentro se stesso.

Il terapeuta può agire anche attraverso strumenti complessi quali la ***PNL,*** *ovvero la* ***Programmazione Neurolinguistica****, un sistema di riprogrammazione della mente del paziente, che tiene conto di errati comportamenti nell'interpretazione della realtà, i quali sono la conseguenza di valori e convinzioni limitanti, che portano la persona a relazionarsi in modo sbagliato con gli altri; questo può generare un forte senso di frustrazione, di impotenza, di sofferenza e di insoddisfazione.*

Ecco che modificando la cosiddetta ***Mappa del Mondo*** del paziente, attraverso una nuova ***Ristrutturazione*** della parola e del pensiero, attraverso l'utilizzo della creatività e di un approccio

positivo, l'individuo sarà in grado di affrontare con maggiore successo le varie situazioni e le problematiche che si trova a dover risolvere e superare nella vita di tutti i giorni.

Nei casi difficili, in cui la persona è stata vittima di grossi traumi, oppure ha perso fiducia in se stessa e non ha più autostima, il terapeuta ha a sua disposizione alcune ***tecniche collaterali ausiliarie***, che gli permettono di sciogliere blocchi emotivi e dolori fisici che si manifestano in seguito alle somatizzazioni più comuni. Si tratta di strumenti che da soli non possono portare ad una guarigione stabile, ma che, se associati a terapie più mirate, aiutano a velocizzare e stabilizzare il processo di guarigione. Le più applicate e conosciute sono quelle che riguardano il lavoro sullo sviluppo della personalità, le quali ben si sposano con le metodiche di intervento utilizzate da Psicoterapeuti, Naturopati e Counselor ad indirizzo Trans personale, e sono ***l'EFT, la Logosintesi, AGER Cronoriflessologico, la Cromoterapia e la Cromopuntura.***

A queste possiamo aggiungere ***l'Arteterapia***, valido strumento usato dal ***Counselor che lavora con metodiche di espressione corporea,*** attraverso ***il Disegno Libero, il Mandala***, strumenti usati per la prima volta da ***Jung*** per esplorare e sanare i contenuti dell'inconscio responsabili dei blocchi e della malattie psicosomatiche dei suoi pazienti, e ***la Pittura Emozionale.*** Anche questi sono strumenti ausiliari che agiscono a livello profondo, aiutando la persona a liberarsi da disturbi psichici e psicosomatici, sviluppando l'autostima e la fiducia in se stessi. Attraverso questi particolari strumenti, i pazienti ritrovano benessere interiore e riscoprono le proprie potenzialità creative, presenti come talento di nascita in ognuno di noi, ma che solamente in pochi sono in grado di mettere in pratica e coltivare, anche solo per puro divertimento personale.

"DEFINIZIONE DI ARTE":

PERCHE' PARLARE DI ARTE ASSOCIATA ALLA SALUTE?

PARTENDO DAL SIGNIFICATO ETIMOLOGICO DELLA PAROLA, VEDIAMO COME ESSA OGGI SIA PIU' UTILIZZATA PER SOTTOLINEARE COME, CHI SI OCCUPA DEL BENESSERE PSICOFISICO DELLA PERSONA, METTA IN ATTO IL SUO SAPER FARE E SAPER ESSERE PER SODDISFARE LE ESIGENZE DEL CLIENTE.

La parola ***Arte*** deriva da una radice indo-europea ***are*** o ***re*** che vuol dire adattare, aggiustare, dal greco ***artuo*** (articolare), dal latino ***ars, artis*** (modo di fare, modo di essere).

Ars [4]è l'opposto di ***iners inertis*** (senz'arte, inabile). L'arte, in questo senso, è maniera, savoir faire, abilità, sinonimo di grazia, gusto, ingegnosità. Ad esempio, nel ***Medio Evo***, le materie di insegnamento venivano designate con il nome di ***arti liberali*** (grammatica, retorica, dialettica, aritmetica, geometria, astronomia) e di ***arti meccaniche*** (pittura, scultura, architettura).

La parola arte, ai giorni nostri, significa produzione estetica: creare cose belle.

L'artista possiede dei doni, delle qualità creative che lo pongono al di sopra degli altri uomini. Anche se potenzialmente siamo tutti artisti per nascita, l'arte si configura come l'espressione più alta dell'intenzionalità e della coscienza umana, di colui che si cimenta con il proprio talento, nel creare delle opere di una qualsiasi valenza artistica.

Fare arte implica essere creativi, sviluppare e mettere in atto i meccanismi della creatività. ***Ma allora, cosa c'entra l'arte con il concetto di salute?*** Esiste un legame profondo, in quanto, l'essenza della bellezza, il saperla cogliere non solo nell'osservare un dipinto, ma anche nell'osservare e sperimentare la vita nella sua totalità, ci permette di stare bene, di sentirci intimamente e profondamente connessi con quella parte autentica di noi stessi che è il Sé. Si tratta di considerare la propria salute come espressione della spiritualità e della bellezza presente in ognuno di noi, in quanto siamo esseri bellissimi, unici ed autentici.

Spesso ce lo dimentichiamo. Siamo troppo condizionati dai meccanismi della *trance consensuale*[5], che viviamo come fossimo addormentati, in balia delle correnti consumistiche, competitive, della società dell'immagine, la quale ci vuole, per pura convenienza, tutti uguali, perfettamente integrati nel sistema, spersonificati, spersonalizzati, e quindi facilmente, per questo, controllabili.

Chi ha personalità fa paura, perché è un essere libero da ogni condizionamento. Per poter essere creativi, bisogna ritornare ad essere liberi dentro, nel proprio spirito. Avere personalità è molto importante, e la si acquista solamente imparando a conoscersi nel proprio intimo, nel proprio vero Sé, ricco di bellissime qualità. Accade però che a volte perdiamo la bussola, non ci riconosciamo più. Non ci ricordiamo chi siamo, perché viviamo una vita che altri ci impongono, con ritmi che non sono affatto i nostri. Questo ci genera interiormente un conflitto molto profondo, e spesso siamo alla ricerca di qualcuno che ci possa aiutare a prendere decisioni importanti, ad acquisire quella consapevolezza che ci serve per il cambiamento.

---

[4] Cfr: pag. 8, Arte-Terapia, di Marc Muret, edizioni Red.
[5] Cfr: Corso di Spiritualità Olistica. Accademia Opera. Docente: Dott. A. Sbisà.

Ecco che per stare bene, sia nel corpo che nello spirito, abbiamo bisogno di aprire nuovamente gli occhi alla bellezza, presente fuori e dentro di noi.

Ci sono persone in gamba, terapisti del benessere olistico (globale), che aiutano le persone a ritrovare la loro unicità. Queste persone sono degli ***artisti della vita***, non perché sono più bravi di altri, non perché sono nati con doti particolari di nascita, che altri non hanno. La differenza è fatta da un certo tipo di esperienza che queste persone fanno su se stesse, una crescita continua che le porta ad assumere una profonda consapevolezza dei meccanismi del vivere. Sono persone che spesso hanno sofferto e sperimentato molto, per poi diventare dei punti di riferimento per gli altri. Il loro compito è quello di far capire alle persone che la sofferenza non si può cancellare, perché fa parte dell'esperienza, e come tale va solamente elaborata, e il più delle volte è funzionale, propedeutica e assolutamente necessaria per divenire consapevoli della propria spiritualità interiore, della propria personalità e unicità come esseri pieni di talento da esprimere.

Il Terapista Olistico del benessere, Naturopata, Counselor, Life Coach e così via, permette alla persona di capire come fare per assumersi la responsabilità delle proprie decisioni, senza avere paura di soffrire o di sbagliare, ma semplicemente aiutandolo ad avere maggiore fiducia nei processi in continua trasformazione dell'Universo e soprattutto nelle proprie uniche capacità e forze interiori atte a creare una profonda maturazione e realizzazione della persona nella propria unicità. In questi termini, possiamo constatare come il concetto di salute, si allinei perfettamente con quello di arte e di terapia mirata allo sviluppo dei talenti e della creatività.

Al giorno d'oggi, colui che si occupa del benessere psico-fisico del cliente, mette in atto un processo terapeutico che ha sempre più a che fare con lo sviluppo di metodologie e tecniche collegate al potenziamento del potere personale e quindi alla piena realizzazione delle aspirazioni individuali della persona.

Si tratta di un'azione psicoterapeutica, non di carattere medico, quindi priva di *diagnosi medica*, ma bensì basata su una concezione positiva della salute intesa nel senso del raggiungimento di uno stato permanente di armonia e felicità interiore, ovvero benessere fisico nel corpo e tranquillità nella mente. In questo senso, parlare di effetto terapeutico equivale alla messa in atto di un reale e profondo processo di trasformazione dell'individuo. Il terapista, nell'aiutare il cliente, deve mettere in atto le proprie qualità, ovvero i propri talenti innati, sviluppati attraverso l'esperienza, ma anche per una certa attitudine, del *saper fare*, ma soprattutto del ***saper essere***.

Tali premesse sono assolutamente indispensabili, per poter instaurare una relazione efficace con il cliente. Compito del Counselor, ad esempio, è quello di porre l'interlocutore nella condizione di comprendere il problema, e quindi prendere consapevolmente delle decisioni.

Ascoltare è un'arte. In questo caso, si parla dell'arte dell'ascolto del cliente, per aiutarlo a prendere delle decisioni intelligenti e consapevoli. Anche questo mira a stabilire una base di armonia e benessere psico-fisico nella persona. Da qui se ne deduce che arte e salute sono collegate.

L'ascolto del terapeuta è di tipo attivo[6], e consiste nella capacità di comprendere le idee e le sensazioni dell'interlocutore fino al punto di essere in grado di riassumerle al suo posto ed ottenere la sua approvazione. Il counselor deve essere una persona capace di entrare in sintonia con il cliente, proprio in virtù di una qualità, un'attitudine e propensione all'empatia, ovvero, la capacità di comprendere profondamente l'altro, immedesimandosi nel suo vissuto. L'arte del saper essere sta proprio nell'avere dei talenti innati per mettere in atto una relazione efficace.

"L'ESIGENZA DI UN NUOVO STILE DI VITA":

DA COSA NASCE L'ESIGENZA DI SENTIRSI BENE. PERCHE' SEMPRE PIU' PERSONE HANNO BISOGNO DI PRATICARE UNA CURA CHE LI AIUTI SIA DAL PUNTO DI VISTA FISICO CHE PSICOSOMATICO.

Le persone desiderano sentirsi bene. Forse in parte esse sono condizionate da messaggi pubblicitari. Il mondo della moda, si sa, influisce molto sulla percezione dell'immagine. A chi non piacerebbe avere il corpo di una modella, oppure i muscoli di un culturista!

[6] Cfr: pag. 11- Lezione n.6: Abilità del Counseling- corso di Tecniche e Arte del Counseling, Accademia Opera. Docente: Dott. Luca Nave.

Ma al di là dell'aspetto puramente estetico, sentirsi bene a livello psico-fisico sta diventando un'esigenza, una matrice culturale di un nuovo stile di vita. Il mondo del lavoro è molto alienante e non tiene conto delle qualità interiori della persona, ma solo di ciò che la produzione e il profitto richiedono, per poter continuare un ciclo produttivo, che assicuri a tutti un processo consumistico. Così, l'individuo, fa di necessità virtù, o meglio, si adegua ai ritmi che l'azienda gli impone, agli impegni, sempre maggiori, alle responsabilità. Spesso in tutto questo lavorare e produrre, le relazioni umane non sono molto gratificanti, in quanto sono basate esclusivamente sull'***opportunismo***: io comunico con te perché potrei avere bisogno. Si tratta di un tipo di relazione che non ha nulla di costruttivo, ma che sta alla base del rapporto comunicativo che si instaura spesso e volentieri lavorando in un ambiente come la fabbrica, dove le persone sono molte, e tutte allo stesso livello, considerate come delle macchine senza sentimenti, dei numeri. La sopravvivenza, in termini di crearsi un proprio orticello, nel quale lavorare in assoluta tranquillità, è subordinata ad un certo tipo di comportamento, al quale obbligatoriamente ci si deve uniformare, spesso per il quieto vivere. Ma dentro noi stessi, siamo consapevoli che non si tratta di vere relazioni, ma solo di superficialità.

La qualità dell'esistenza migliora cercando di contenere lo stress che deriva da questi ritmi di vita. Praticare attività rilassanti, quali uno sport, la meditazione, un hobby rilassante e gratificante, come la pittura, il canto ecc…, permettono alle persone di socializzare in modo più sereno e autentico, compensando ciò che non si trova nel mondo del lavoro, o meglio in certi contesti lavorativi. L'uomo è un *animale sociale* e la qualità della comunicazione fa la differenza e influisce più o meno positivamente sulla tranquillità dell'animo.

La forza della propria realizzazione si misura dalla volontà e dalla consapevolezza di trovare una realizzazione nelle cose che si fanno.

Per questo sempre più persone si rivolgono a terapisti del benessere, per apprendere delle norme del viver sano, e quindi modificare i propri ritmi ed abitudini per stare meglio. La persona che riesce ad accettare se stessa e ad amarsi profondamente, è in grado di relazionarsi in modo più autentico con gli altri, anche nel mondo del lavoro, cedendo in parte al compromesso nella relazione, e certamente in maniera più consapevole.

Bisogna lavorare molto sulla ***risoluzione dei propri conflitti***, sulle proprie ***convinzioni limitanti***, attraverso un'opera di destrutturazione del pensiero, per poter poi imparare a ristrutturare la

realtà ed a considerare i vari aspetti dell'esistenza in modo diverso, rispetto alle proprie convinzioni passate, sostituendone con delle nuove, più attinenti all'esperienza che si sperimenta ogni giorno.

Un bravo terapeuta è colui che è in grado di instaurare un'efficace comunicazione con il cliente, al fine di aiutarlo a prendere consapevolezza di alcune dinamiche nella relazione, e permettergli di raggiungere uno stato di equilibrio che gli consenta di interagire in modo distaccato, senza coinvolgimento emotivo, riuscendo a gestire meglio le situazioni di stress psico-fisico.

Anche questo, affiancato ad una cura naturale, rappresenta un modo diverso di considerare la vita, sicuramente migliore a livello qualitativo; l'approccio e la relazione con altri individui si perfeziona, quando la persona impara ad accettarsi per quello che è. Solo così può essere apprezzata ed accettata dagli altri, in ogni contesto, anche in quello difficile del mondo del lavoro.

Spesso accade che molte persone non riescono a mettere in atto una comunicazione efficace fra loro, perché hanno la tendenza a rimuginare e chiudersi in se stesse.

Lo sviluppo di una malattia psicosomatica, è indice di un profondo disagio, il quale inizia per primo all'interno della mente della persona, per poi propagarsi in tutto il fisico, con manifestazioni di ogni tipo, dolori fisici, eczemi, malattie, e così via.

La persona si sente sola dentro se stessa, non amata. Quindi, se non è in grado di amare se stessa, è difficile che possa attirare persone che la amano veramente per quella che è. Lavorando perciò sulla ***destrutturazione delle vecchie convinzioni limitanti***, anche attraverso un approccio diverso con se stessi, cercando di cogliere consapevolmente altri aspetti del proprio carattere, il più delle volte si riesce a vedere il mondo e le persone che lo abitano con occhi diversi. Nel momento in cui si accettano lati di noi stessi che prima non avevamo considerato, entriamo in contatto con altre manifestazioni del sentire e del modo di essere dell'altro.

Questo ci porta ad essere più aperti, più comunicativi, più possibilisti nell'affrontare situazioni nuove, che prima ci facevano paura.

Il ruolo del terapista, in questo senso, è quello instaurare un rapporto di reciproca fiducia con il cliente, il quale, si rivolge ad esso, per essere aiutato a diventare più sicuro nell'affrontare alcune problematiche, nel divenire responsabile nel prendere le giuste decisioni, nel migliorare il proprio stato di salute, superando i ***blocchi psicosomatici*** creati da certi comportamenti imposti, acquisiti durante l'infanzia.

L'esigenza di un nuovo stile di vita nasce proprio dalla volontà di rinascere, come persona nuova, attuando una profonda trasformazione interiore, la quale rappresenta la naturale evoluzione di tutti gli individui, nel cammino svolto nella viva vita.

1. GUARIGIONE E SALUTE

"RAGGIUNGERE LA CONSAPEVOLEZZA DELL'ESISTERE E DEL BENESSERE":

IL SENSO DEL PARADIGMA OLISTICO, E DEL PERCHE' ABBIAMO BISOGNO DI ASCOLTARCI.

Metodiche di guarigione usate dalla Psicologia Olistica e dalla Psicosomatica.

Ci troviamo a dover fare i conti quotidianamente con ***una società in continuo divenire.*** Le cose cambiano in fretta e spesso facciamo fatica a seguire con apertura i cambiamenti repentini ai quali siamo sottoposti in continuazione. A volte riusciamo ad adeguarci in modo spontaneo, altre volte, invece, ci risulta assai difficile. Ci sentiamo insicuri, abbiamo bisogno di confrontarci, di qualcuno che ci illumini sulla decisione da prendere. Ci si rivolge così ad un terapista, uno specialista dal quale ci aspettiamo consigli e guarigione. Non sempre, però, ci sentiamo capiti fino in fondo. Questo, in alcune circostanze, può accadere.

La motivazione va ricercata nel fatto che nella realtà attuale, la ***psicologia*** in senso stretto, ha perso la sua potenzialità, proprio in virtù del fatto che si occupa solamente di un aspetto della guarigione della persona, imponendo, il più delle volte al paziente, una terapia che ha a che fare solamente con la capacità del medico, con il suo saper fare erudito, senza considerare che ogni paziente è un'entità a se stante, non sempre rientrante all'interno di una casistica di carattere generale, statistico e standardizzato. Si tratta di un approccio al paziente di carattere classico, che si applica non solo in campo psicologico, bensì in campo medico, in ogni disciplina che contempli l'utilizzo della medicina cosiddetta convenzionale, la quale si basa solo sulla guarigione del sintomo, con la sua relativa soppressione, e non del paziente nella sua totalità.

Oggi, l'evoluzione che caratterizza lo sviluppo umano, e con esso quello della moderna società, risulta estremamente rapida. La materia specifica che si occupa di studiare metodiche di guarigione a carattere psicologico, risulta frammentata in una miriade di scuole di pensiero; inoltre, non esiste una reale possibilità di confronto e di comunicazione tra le varie correnti.

Proprio a causa di tutto ciò, si rende necessario un cambiamento, un'analisi diversa del problema osservandolo da tutti i punti di vista; l'importante è cambiare la modalità di approccio all'individuo.

L'uomo, infatti, non può essere considerato solo nella sua fisicità, senza valutare anche gli altri aspetti che lo costituiscono. Non si tratta di un corpo scisso dalla propria mente, bensì di una ***totalità mente-corpo.***

O meglio: l'individuo è un'entità vivente, inscindibile, formata da tre componenti fondamentali: mente, corpo, spirito. Detto questo, se ne deduce che l'aiuto e ***l'approccio psicologico*** nei suoi confronti, deve necessariamente cambiare, in quanto queste molteplici sfaccettature dell'essere umano devono essere considerate e curate nella loro globalità, tutte insieme. L'uomo, così costituito, vive a sua volta in un universo formato da una molteplicità di livelli, dove, all'interno di questo sistema, egli allaccia in modo inevitabile, rapporti di interconnessione e interdipendenza.

Sono queste le premesse attraverso le quali necessariamente si sviluppa un nuovo ramo della psicologia, più completo, per questo definito olistico.

La psicologia olistica si occupa delle problematiche dell'individuo, considerando tutti gli aspetti che lo caratterizzano. Il benessere dell'uomo, è inteso come equilibrio e armonia tra mente, corpo e spirito. Si tratta di un approccio che risponde al meglio alle esigenze di cura dell'individuo nella sua globalità.

Si tratta di una metodica che si basa su un nuovo modo di vedere le cose. Ecco perché, per ovvie ragioni, comporta l'entrata in crisi dei tradizionali modelli *meccanicistici-cartesiani*, newtoniani, i quali danno un'interpretazione del mondo secondo una visione lineare, non prendendo in considerazione quegli aspetti di multi determinazione e interconnessione legati ad una nuova forma di consapevolezza.

Si tratta di una rivoluzione del pensiero, molto più completa e complessa rispetto a quella copernicana.

Il nuovo modello di interpretazione della realtà olistica, parte dal termine coniato dal filosofo Jan Smuts[7] nel 1926. ***Olismo*** deriva dal greco ***olòs*** (tutto, intero) e indica, appunto, una visione unitaria dell'uomo e del mondo di cui è parte. Il modello ha la sua validità in termini scientifici e filosofici,

[7] Cfr: pag.7- Jan Smuts, Lezione n.1- L'Olismo. Corso di Psicologia Olistica, Accademia Opera. Docente: D.ssa Anna Fata.

dimostrato alla luce delle scoperte più recenti in molteplici campi. Basta partire dall'analisi dei miti più arcaici e delle cosmogonie che parlano dell'unità di coscienza, dalla quale nacque ogni cosa, per poi arrivare alle antiche religioni, che considerano l'anima individuale unita alla coscienza cosmica, e parlano dell'esistenza di diversi piani della realtà e dei livelli di coscienza, quindi dell'evoluzione umana.

Pensando alla scienza, ed alla teoria generale dei sistemi, alla teoria olografica, alla non località, alla manifestazione della sincronicità, alla cibernetica olistica, ne troviamo molteplici esempi. La medicina tradizionale considera la relazione profonda tra essere umano e dimensione sacra. La neurofisiologia, con le sue scoperte scientifiche, in campo *psiconeuroendocrinoimmunologico* e neurofisiologico, parla di riunione funzionale e informatica tra corpo, cellule, sistemi, cervello e coscienza. La psicologia transpersonale, offre una concezione spirituale dell'essere umano e della patologia psichica. L'ecologia profonda considera la terra come un immenso organismo vivente, formato da infinite reti di relazione, catene alimentari, cicli biochimici perfettamente coerenti.

Anche culture etniche e sciamaniche del passato si basano su un profondo legame spirituale tra uomo e natura.

L'Arte stessa ne parla, attraverso forme di espressione contemporanea, quali film, musiche, balletti, teatro, libri, che riprendono antichi temi di fusione tra materiale e spirituale, che propongono temi e contenuti a scopo evolutivo. La concezione del vivere olistico è presente ovunque.

Oggi si sviluppa una nuova spiritualità. L'economia etica parla di globale e anche la stessa educazione risulta orientata allo studio dell'essere umano a livello multidimensionale (sia sul piano materiale che spirituale). Molti personaggi pubblici oggi, hanno una visione olistica dell'essere umano e del pianeta.

Esiste quindi una vera e propria diffusione planetaria di una cultura orientata all'olismo.

Il cosiddetto ***paradigma olistico***, presuppone un profondo legame tra singolo e Universo, nel senso che l'uno è lo specchio dell'altro e viceversa. Ciò significa che le medesime leggi si applicano ad entrambi. L'essere umano si sente perciò unità, e allo stesso tempo, parte integrante di una collettività universale. Egli comprende quale è il suo ruolo nel mondo e l'importanza della propria esistenza. Per capire tutto questo è necessario intraprendere un cammino di conoscenza prima di

tutto di se stesso, diventando cioè consapevoli di ciò che siamo, da dove veniamo, dove stiamo andando.

Il mezzo attraverso il quale si realizza questo cammino di consapevolezza, è il fare esperienza sulla terra, attraverso la viva vita. Solo così l'individuo si configura come la parte del tutto e acquisisce la conoscenza della sua essenza più profonda, della sua natura multi determinata e multi sfaccettata, in un contesto universale nel quale si inserisce.

Lise Bourbeau[8], nel suo libro, ***"Ascolta il tuo corpo"***, ci parla di evoluzione. La Terra stessa ha una propria responsabilità di crescere ed evolversi, ed ogni individuo deve pensare alla propria crescita interiore, che coincide con lo sviluppo spirituale della propria anima. Ogni essere umano ha il compito e dovere verso se stesso di purificarsi, mantenersi in buona salute fisica, mentale, ed emotiva. Così l'armonia regna sia dentro che fuori di noi e la Terra diventa un luogo di prosperità. Da questo modo di pensare si attua una vera e propria trasformazione: se il cambiamento parte, ad esempio a livello corporeo, ciò comporterà effetti e cambiamenti anche su altri piani o livelli (emotivo, spirituale, energetico) in modo retroattivo.

Per cambiare il mondo si parte dal cambiamento su se stessi: la presa di coscienza di una prospettiva olistica, permette di connettersi con il flusso della vita.

Coltivare una forma di ***pensiero globale*** fa crescere la comunicazione fra i due emisferi a livello di qualità e ciò si nota soprattutto nel rapporto con gli altri, attraverso la migliorata capacità di interazione e ragionamento, sia a livello creativo che razionale.

Esercitare una buona comunicazione favorisce l'evoluzione, come pure condurre una vita semplice nella riscoperta di ciò che è essenziale, eliminando in maniera responsabile il superfluo, migliorando il consumo ecologico e l'etica sociale. Approfondire la spiritualità è molto importante, magari sotto la guida di un maestro, di un esperto, di un saggio. ***Coltivare un senso di salute globale***, mangiando cibi naturali, curando lo stile di vita per sentirsi sempre più in sintonia con se stessi e con l'ambiente del quale si è parte integrante: meglio allontanarsi così da uno stile di vita egocentrico, per avvicinarsi maggiormente verso la creazione di una coscienza planetaria.

Facendo buon uso del proprio benessere personale e sociale, l'uomo opera al massimo anche nel contesto lavorativo.

[8] Cfr: Lise Bourbeau- Ascolta il tuo corpo. Edizioni Amrita.

Nella realtà odierna il lavoro si considera come qualcosa di più rispetto al mero sostentamento economico. ***In un contesto olistico, l'individuo lavora per arrivare ad auto realizzarsi.*** Visto in questo senso, il concetto di lavoro cambia, in quanto permette all'uomo di acquisire un senso di unità interna e di completezza, nel pieno rispetto dell'identità e unicità personale.

Il lavoro diviene lo strumento per raggiungere i propri scopi e permettere alla persona di esprimersi al meglio nelle proprie capacità. Ovviamente, questi sono i presupposti di un lavoro autonomo, *autoimpreditoriale*, non subordinato ad altri, quindi, organizzato da se stessi, attraverso la propria creatività, le proprie idee, le proprie capacità. ***Una professione olistica***, ad esempio, si configura come una tipologia di lavoro molto creativa e soddisfacente, soprattutto perché si possono aiutare gli altri a crescere, e questo, di rimando, aiuta l'operatore stesso nella propria evoluzione, esattamente nella misura in cui riesce ad instaurare una relazione particolare con la persona.

Coltivare questo modo di pensare olistico anche nel lavoro, tende a completare ***il senso del paradigma***, nel quale l'uomo e l'Universo rappresentano delle unità viventi composte di vari livelli: materiale, spirituale, energetico, mentale, tutti in sinergia e perfetta sincronicità tra di loro.

Abbiamo bisogno di ascoltarci, di essere sintonizzati sul nostro *vero centro* e le sue esigenze, per migliorare il nostro stile di vita, essere più felici, più consapevoli di ciò che ci accade mentre sperimentiamo sulla Terra la viva vita. La risposta olistica, in questo senso, ci aiuta, attraverso una maggiore apertura nei confronti di un nuovo e più completo modo di vedere le cose, che ci permette di dare maggiormente un senso a tutto ciò che siamo e che facciamo.

Analizzando il benessere in senso olistico, possiamo quindi affermare che ***materia e coscienza sono due aspetti di un'unica entità.*** Esiste una grande Coscienza Universale caratterizzata da un perfetto sincronismo, ed è perciò evidente la presenza di un profondo legame tra il tutto e le singole parti che si esplica attraverso rapporti di interconnessione e interdipendenza, in quanto, ciò che accade in una parte, si riflette nel tutto, e viceversa.

Quando si parla di benessere e salute, non si intende mera assenza di sintomi e disagi, ma ***sintonia tra i molteplici piani dell'essere***, nel contesto in cui ci si colloca. Il sintomo va letto come un segnale, un indizio che c'è qualcosa di non equilibrato a livello profondo, che emerge in superficie, manifestandosi in un certo modo. Salute e benessere si raggiungono attraverso un costante processo di riequilibrio, adottando gli opportuni aggiustamenti.

L'ambiente in cui viviamo ha una grandissima influenza sul nostro stato di salute.

Ogni perturbazione è in grado di allontanarci dal nostro centro, dalla nostra condizione di benessere e sintonia ottimali. Sappiamo però, che siamo in grado di agire in maniera più o meno consapevole sull'ambiente e sul nostro stato di salute psico-fisica.

La malattia o il sintomo non devono creare paura o sconforto, ma bensì, vanno considerate come opportunità di crescita, per poter fare un cammino di consapevolezza, per poter conoscere se stessi ed espandere maggiormente la propria coscienza, il proprio Sé.

La visione olistica dell'essere, va considerata come legata all'esperienza del vivere, al fine di scoprire la vera essenza che esiste dentro di noi, sperimentando ciò che Jan Smuts definisce come universalizzazione, individuazione.

L'uomo, per crescere, ha bisogno di confrontarsi con gli altri, aprirsi alle relazioni, lasciarsi trasportare dal flusso della vita, trovare un senso profondo di spiritualità dentro se stessi e nelle cose che ci circondano. Questa riscoperta della sacralità dell'essere umano, consente di alimentare una percezione non astratta, bensì concreta, nella quale convivono valori scientifici, spirituali, psicologici, in rapporti di profonda connessione.

L'individuo costruisce così a poco a poco il proprio destino, consapevole che ogni processo creativo richiede una fase di caos che precede una successiva fase di riorganizzazione. Il disordine porta sofferenza, ma spesso questa risulta necessaria perché può rappresentare una potenzialità.

Secondo il chimico belga Ilya Prigogine[9], la perturbazione, la malattia, la sofferenza, la fragilità, sconvolgono, e proprio per questo, rappresentano un'opportunità per accrescere l'intuizione, la consapevolezza, portando così l'intero sistema, attraverso una riorganizzazione al livello di percezione superiore.

Al contrario, quando il sistema non trova modo di riorganizzarsi, ci si avvia verso l'infermità cronica, oppure verso la fine dell'esistenza in senso fisico***. La malattia si concepisce come un salto evolutivo,*** quindi si considera quale un espediente che serve per alimentare la salute. Allora, se ne deduce che la medicina può essere ridefinita come quel qualcosa che facciamo tra una perturbazione e l'altra. I metodi di cura tradizionali operano prima ancora che l'organismo possa riuscire ad attivarsi per reagire all'aggressione dei batteri o dei virus, privandolo così di

[9] Cfr: Corso di Psicologia Olistica. Accademia Opera. Docente: D.ssa Anna Fata.

un'opportunità di evoluzione e lasciandolo sempre più debole nei confronti delle minacce. Si tratta di un modello che produce dipendenza.

Infatti, gli approcci ad una metodica di cura della ***Medicina non Convenzionale*** sono più duraturi poiché agiscono direttamente sui vari livelli dell'essere, ovvero, sia sul corpo che sui comportamenti, i pensieri, le convinzioni, le emozioni, apportando delle modifiche, dei cambiamenti solidi e stabili.

Il processo di malattia è multi causale, di conseguenza, anche la terapia atta a curarla non può che essere globale, multi causale.

Nel momento in cui il paziente si rivolge al curante, avviene uno scambio tra persone, perciò si può parlare di guarigione, come di un processo democratico, nel quale accade che salute e malattia, costantemente connesse tra loro, trascendono il positivo e il negativo e si articolano in dimensioni che vanno dal macro al micro, in cui, anche gli eventi quantistici esercitano una notevole influenza. Si tratta di uno scorrere continuo tra uno stato e l'altro, ove non esiste un confine preciso e stabilito a priori.

Nel processo si insinua un'unica costante, quella del cambiamento e percepirlo nel momento in cui accade fa la differenza, poiché rappresenta la condizione fondamentale per stare bene.

Se si verifica un disordine nella percezione del tempo, si possono creare numerosi disturbi sia a livello fisico che psichico. Stati di ansia e stress prolungati, tensioni continue, possono provocare disturbi di aterosclerosi e ipertensione, alcune delle cause più frequenti di morte nella nostra società odierna. È come se la malattia sia correlata ai tempi stretti, all'essere, appunto costantemente di corsa; ciò porta, con il passare del tempo all'estremo opposto, cioè il disadattamento e il mal-essere.

La salute, come dimostra David Bohm[10], è data dall'interazione armoniosa di tutte le parti analizzabili che formano l'ordine esplicato (cellule, tessuti, organi, corpo fisico intero) con l'ambiente esterno.

La malattia è la risultante della rottura dell'armonia.

Se ci si connette con una diversa percezione del tempo attraverso tecniche apposite, quali, la meditazione, la visualizzazione creativa oppure il ***biofeedback***, la fretta cessa e con essa, il prevalente senso d'urgenza e di impossibilità nel raggiungere gli obiettivi. Fermarsi genera calma,

[10] Cfr: Corso di Psicologia Olistica. Accademia Opera. Docente: Dott.ssa Anna Fata.

rilassamento, serenità, fino al verificarsi di cambiamenti fisiologici (ormonali, cardiaci, arteriosi, muscolari) misurabili. È in questa nuova fase che gli eventi cessano di fluire, limitandosi solamente ad essere. Tali tecniche producono un vero e proprio effetto terapeutico, al pari delle medicine allopatiche.

L'attività mentale conscia è stata per lungo tempo sottovalutata nel processo di salute e di malattia.

Un paziente che possiede una forte volontà di vivere sopravvive più a lungo di coloro che non nutrono questa convinzione, a parità di diagnosi. Questo è ciò che si verifica anche nell'***effetto placebo***. I sintomi possono essere influenzati dagli atteggiamenti consci e inconsci del paziente e del terapeuta.

Un approccio di cura in senso olistico, si basa sulla responsabilità e capacità di contare su se stessi, nel prendersi cura di sé, inteso non come manifestazione di un senso individualistico, ma bensì come la ***rivalutazione del concetto di unità***: l'individuo, essere unico ed irripetibile, il quale vive in un contesto più ampio, universale, composto da elementi a sua volta unici e irripetibili, con i quali egli si relaziona nella viva vita.

La chiave del processo di guarigione è insito nella sensazione di unità.

A questo si affianca il ruolo fondamentale della coscienza, come arricchimento del quadro complessivo, sia a livello medico, che terapeutico. Basti pensare al fatto che il cervello, non è l'unico a possedere facoltà di ragionamento e pensiero. Esistono infatti, nel nostro corpo, forme di pensiero inconscio, localizzate ovunque, situate in una zona di confine tra conscio e inconscio, caratterizzata da dinamismo, fluidità e mutevolezza. L'intero corpo è come un cervello pieno di centri di pensiero spesso coinvolti nel circolo vizioso di una profonda somatizzazione, la quale può colpire un organo in particolare, devastandolo, facendolo ammalare.

È da tali premesse che prende le mosse lo studio della ***psicologia olistica,*** la quale considera la totalità del corpo, come composto da un intero processo indivisibile di *corpo-come-mente-totale* (Larry Dossey)[11].

Questo nuovo modo di concepire scienza e psicologia fa leva sull'importanza dei processi legati al conscio/inconscio. Tale disciplina ha come obiettivo la riconciliazione di diversi campi del sapere

[11] Cfr: Larry Dossey- un modello per la psicologia olistica. Corso di Psicologia Olistica. Accademia Opera. Docente: D.ssa Anna Fata.

scientifico, risultanti estremamente frammentati, i quali non permettevano di elaborare diagnosi ed elargire cure in grado di guarire le persone sotto tutti i punti di vista, sia fisico, che psicologico.
Il senso del paradigma olistico è quello di ascoltarci per crescere dentro e sentirci pienamente realizzati.
Solo così si attua la vera trasformazione in grado di farci vivere in uno stato costante di benessere ed armonia, quindi felici. In questo modo realizziamo il nostro scopo sulla Terra e nella viva vita.

"COME GUARIRE ATTRAVERSO LA METODICA PSICOSOMATICA":

L'USO DEGLI ARCHETIPI CI PERMETTE DI METTERE IN ATTO UNA GUARIGIONE DI TIPO DOLCE, NEL RISPETTO DEL PAZIENTE E DEI SUOI TEMPI DI MATURAZIONE CONSAPEVOLE.
La psicologia olistica considera l'uomo nella sua interezza, unicità e unità: un sistema integrato in cui le diverse funzioni concorrono a questa unità e fanno riferimento a un centro chiamato Sé. L'individuo è considerato dal punto di vista fisico, emotivo, mentale, sociale, spirituale: dimensioni che si trovano in interazione tra loro e sulle quali si deve agire per raggiungere lo stato di benessere e di armonia.
Obiettivo primario della psicologia olistica è quello dell'autoconsapevolezza delle persone, che va oltre la coscienza individuale e quindi universale, che presiede e sostiene ogni sistema organizzato, dalla cellula alle galassie. L'autoconsapevolezza è la capacità di riconoscersi nella coscienza.
L'uomo è un essere multidimensionale,composto da corpo, mente e spirito.
Egli vive sulla Terra, luogo nel quale sperimenta se stesso, crescendo ed evolvendosi, mettendo in atto quel processo di trasformazione che lo porta a ricongiungersi con l'essenza più profonda, scoprendo consapevolmente il vero Sé e la propria anima. La vita sulla Terra si svolge affrontando situazioni nelle quali si fanno esperienze utili per salire verso un gradino di crescita e ***trasformazione individuale***. È molto importante il modo in cui si affrontano le cose, l'atteggiamento che ognuno di noi ha quando si susseguono una serie di eventi. A volte, le prove che dobbiamo affrontare ci destabilizzano, mettendo in crisi la nostra armonia. Il nostro equilibrio si rompe e proviamo un senso di impotenza e disagio.
Il disagio si configura come un'emozione, un pensiero dominante, una malattia, un dolore fisico, un momento di passaggio, una paura, depressione, ecc… si tratta, in poche parole, di un nemico che mina alla radice il nostro equilibrio. Allora cerchiamo di fare finta di niente, non lo ascoltiamo,

non prestiamo attenzione, perché provare quella sensazione ci infastidisce. Il disagio, invece, può essere considerato come un messaggero prezioso, che vuole comunicare con noi, per dirci qualche cosa, per richiamare la nostra attenzione su qualcosa che non va e che bisogna cercare di affrontare per superare.

Molte volte, ci si sente a disagio perché non siamo pienamente presenti a noi stessi, non ci troviamo nel qui e ora. Siamo infatti persone sane nella misura in cui ci muoviamo in modo fluido lungo la linea del tempo. Ci ammaliamo perché ci sono dei blocchi in uno o più punti lungo la linea del tempo.

Quando si vive nel disagio[12], si resta intrappolati in un punto del proprio asse temporale. Ci si sente impotenti perché si è come scissi dentro. E la malattia si presenta tutte le volte che ognuno di noi abbandona la propria centratura come essere. Non esiste più il potere di governare se stessi, di essere dentro se stessi. Il disagio ci rende frammentati: noi abbiamo sparso i frammenti della nostra coscienza lungo la linea dello Spazio-Tempo, perdendo il nostro equilibrio e il nostro potere. Spesso diamo la colpa di questo agli altri, a qualcosa che sta al di fuori di noi.

Senza pensare che in fondo, la malattia e il disagio rappresentano delle tappe evolutive del nostro cammino sulla Terra inteso non come conflitto tra il nostro Sé e la nostra Personalità, ma come integrazione tra essi, verso una sempre più completa armonia.

Il Sé è quella parte dell'essere che conosce i propri compiti, obiettivi, nodi da sciogliere e quindi i bisogni per realizzare tutto questo.

La Personalità è ciò che dentro di noi risulta stratificato, sono le varie maschere che ci mettiamo addosso per affrontare il mondo, la realtà, i ruoli e le responsabilità che altrimenti non possono essere sostenuti. Se esiste troppa influenza, intromissione della personalità nelle situazioni, ciò va a discapito del Sé, poiché l'individuo non è più in grado di percepirsi, capire le proprie reali esigenze, dimenticandosi così lo scopo della propria esistenza.

Evoluzione dell'essere, vuol dire, ritrovare quel contatto perduto con il proprio Sé, ascoltare quella vocina in grado di riportarci verso l'Unità.

La Guarigione Olistica e la Psicosomatica[13] si basano su questi concetti, sul fatto che l'uomo è un essere multidimensionale, dato che il nostro corpo risulta composto da vari strati che si

[12] Cfr: Lezione 1: la Multidimensionalità dell'essere umano e il linguaggio della Psicosomatica. Corso di Psicosomatica e Guarigione Olistica. Accademia Opera. Docente: D.ssa Susanna Garavaglia.
[13] Cfr: Corso di Psicosomatica e Guarigione Olistica. Accademia Opera. Docente: Dott.ssa Susanna Garavaglia.

intersecano l'uno con l'altro e costituiscono ***l'aura,*** il campo energetico umano o manifestazione individuale dell'energia universale.

Parliamo del ***Corpo Eterico***, o matrice di quello fisico. Ne possiede infatti la stessa struttura anatomica, organi compresi; il ***Corpo Astrale***, veicolo delle emozioni e dei sentimenti, piano della dualità. Rappresenta il luogo del desiderio, della paura e dell'illusione. Può essere allo stesso tempo un campo di battaglia, oppure un campo al servizio dell'evoluzione umana; il ***Corpo Mentale***, composto da sostanze ancora più sottili, connesso all'attività della mente come funzione superiore dell'Anima. È la sede delle nostre forme pensiero, le quali condizionano il nostro modo di vedere noi stessi e gli altri, ovvero, la vita nella sua totalità. Spesso può essere veicolo della nostra infelicità, come pure un prezioso alleato per la nostra evoluzione; il Corpo Causale, il quale ci permette di attingere alla nostra matrice spirituale e di cogliere la nostra vera realtà di scintille divine.

La nostra energia intesa come flusso energetico, scorre lungo la colonna vertebrale, si estende al di sopra della testa e al di sotto del coccige, aprendosi nei cosiddetti ***chakra,*** i vortici a forma di cono che scambiano energia con il campo energetico universale. I chakra maggiori sono sette, ed attingono le qualità bioenergetiche di cui hanno bisogno attraverso il loro collegamento con la rete dei canali energetici, chiamati ***Nadi***. Il chakra si definisce aperto, quando ruota in senso orario; questo vuol dire che sta metabolizzando le energie attinte dal campo energetico universale. Il chakra, si definisce chiuso, quando ruota in senso antiorario. In questo caso, l'energia defluisce dal corpo. Lo sbilanciamento di un chakra porta con sé un disagio o una malattia, quando i vortici non sono sincronizzati e i coni sono parzialmente o totalmente chiusi, oppure ruotano in senso inverso.

Spirito e Materia, Sé e Corpo fisico non sono scissi. Tra loro esiste soltanto una differente gradualità a livello vibratorio.

Tutti i veicoli presenti nell'uomo sono ***campi di energia*** che comunicano tra loro e sono in continuo movimento. Ma l'uomo non è consapevole di se stesso fino a quando non si identifica con la Personalità e polarizza la sua attenzione sul corpo fisico, dimenticando quale sia la vera origine della sua identità.

Quando il corpo o la psiche sono sotto stress, oppure la persona non vive secondo le naturali aspirazioni, seguendo la voce del proprio Sé interiore, accade che si ha una somatizzazione in una

parte del corpo, la quale ci manda dei segnali, si fa sentire, per farci capire che dobbiamo fare qualcosa, modificando i nostri ritmi e le nostre errate abitudini. In questo senso, una cura di tipo psicosomatico, ci permette di affrontare il problema, ponendo attenzione nel riconoscere il messaggio, in maniera indolore, attraverso l'interpretazione delle immagini che affiorano dall'inconscio, sotto forma di simbologie da interpretare, ovvero, gli archetipi.

Il termine ***psicosomatica*** deriva dal greco ***psiche*** (anima) e ***soma*** (corpo). L'approccio di cura psicosomatico per curare un disequilibrio, parte dalla consapevolezza che non esiste una divisione tra l'uno e l'altra, trattandosi semplicemente di due livelli vibratori diversi della stessa energia.

Ogni disagio, quindi è vissuto a livello di uno dei nostri veicoli, ma si esprime contemporaneamente su tutti gli altri. Ecco perché non ha senso eliminare il sintomo, che è solo la punta dell'iceberg, il quale attesta uno squilibrio generale nel momento in cui si manifesta.

Quel preciso sintomo chiede di ritornare alla sua armonia, permettendo così alla persona di superare il suo disagio, crescendo e trasformandosi. La visione olistica della vita considera un approccio globale verso l'uomo, evento unico e unitario la cui attività mentale, emotiva, energetica, spirituale, le sue funzioni fisiologiche, malattie comprese, esprimono lo stesso senso.

La metodica di cura psicosomatica ruota attorno ad alcuni concetti e principi di base: il concetto di ***significato della malattia*** o di ***senso*** della stessa, ovvero il fatto che il significato si avvale di un ***sintomo***. Ad esempio, il dolore alla pancia non è mai oggettivabile, in quanto non è possibile misurarne con precisione l'intensità, dato che varia da persona a persona. Il significato della malattia si avvale di un senso, il quale è oggettivabile: ad esempio, io provo dolore alla pancia durante la palpazione che fa su di me il medico che mi sta visitando. Attraverso un quadro composto da sintomi e segni, posso fare una ***diagnosi*** che mi fornisce la visione di significato della malattia, uguale per chi abbia gli stessi sintomi e segni. Quindi, il significato della malattia è lo stesso per ciascuno di noi, ma il senso varia da persona a persona.

Scopo della psicosomatica è quello di trovare il senso che il disagio ha per la persona in un preciso momento della sua vita.

Per fare ciò, bisogna spostarsi dal pensiero razionale, utile per la diagnosi del significato, a quello analogico, ovvero dal regno del pensare a quello del sentire. Nell'ambito del pensiero razionale logico, corpo e mente appaiono separati, non comunicano tra loro perché il corpo non

sembra della stessa natura del pensiero. Se invece ci si sposta dal pensare al sentire, si avvertono emozioni e sensazioni che accompagnano il corpo e quindi ci si accorge che corpo e mente, in realtà, sono compartecipi. Ad esempio, se dico: "mi sento impaurito", vuol dire che ***io mi sento paura,*** la vivo come una sensazione nel mio corpo. ***Quindi, io sono quel disturbo, poiché mi identifico con esso.***

Se analizziamo il concetto di ***dimensione d'organo***, significa che abbiamo la predisposizione ad esprimere un sintomo con un organo o un apparato in particolare, la percezione di noi stessi come se siamo quell'organo o quell'apparato. Il disequilibrio, ovvero, le caratteristiche della dimensione alterata, si ritrovano anche in tutti gli altri organi e nel linguaggio, nei suoni, nell'immaginario, nella postura del corpo, nel modo di vestirsi, di muoversi, di gesticolare, nel modo di vivere e relazionarsi, di manifestare la propria creatività.

La malattia è intesa come una richiesta di aiuto. Non si tratta di un nemico da sconfiggere, oppure di un insieme di sintomi da addormentare o placare, ma di un mezzo per raggiungere un equilibrio dinamico.

Se la malattia si concepisce come fosse un nemico, l'approccio alla cosa sarebbe di tipo vittimistico, in quanto, la si considera come un prodotto di un agente esterno che viene a minare il nostro equilibrio e stato di salute. Meglio perciò considerarla come un mezzo per raggiungere un ulteriore equilibrio, essendo una strategia che ha di per se un'importantissima valenza in termini di evoluzione. Si manifesta una malattia quando c'è un ***blocco dell'energia vitale*** che non riesce più a scorrere liberamente nel corpo. Il blocco può essere di natura contingente (disagio momentaneo), oppure di terreno (quando si ripete con una certa sistematicità).

La malattia è una patologia della comunicazione[14], avviene infatti una perdita di informazione tra le cellule dello stesso sistema vivente, poiché se è vero che esiste un blocco nel flusso energetico, allora esso esiste anche nell'informazione all'interno del nostro organismo, la quale risulta sbagliata. Se forniamo all'organismo la giusta informazione, il blocco si scioglie. Esiste un collegamento inscindibile tra le cellule e la coscienza. Ognuno di noi in modo consapevole gestisce il proprio DNA, progettando il proprio stile di vita.

[14] Cfr: Lezione 2. Malattia, Guarigione e Salute. Corso di Psicosomatica e Guarigione Olistica. Accademia Opera. Docente: Dott.ssa Susanna Garavaglia.

Si manifesta uno stato di malattia quando si vive una vita lontana dai propri bisogni e dalla voce del proprio Sé; quando essa rappresenta il segnale che non è più possibile andare avanti così, e che si ha il diritto e il dovere di ricominciare a vivere nel proprio potere e nel proprio equilibrio.

Ecco perché, in questi termini, ***la malattia diventa una richiesta di aiuto***, la quale ci permette di lasciare emergere dolori che credevamo fossero superati, e tutta la rabbia che avevamo represso. Si tratta di un modo per divenire consapevoli della necessità di metterci in discussione per riconoscere la legittimità dei nostri reali bisogni.

La malattia è una momentanea perdita di unità di coscienza: si diviene consapevoli della propria unità delle informazioni e ci si sente frammentati.

La differenza tra chi si ammala e chi non si ammala, è lo stato della propria ***centratura***, del proprio asse temporale. Elemento discriminante quindi, è l'equilibrio, il modo di essere di una persona, il suo modo personale di affrontare la vita e le esperienze in un determinato momento. Ecco perché certe persone sono colpite da alcune malattie ed altre invece non lo sono.

La guarigione può essere sintomatica, o guarigione del sintomo, guarigione biologica, che equivale a una ristrutturazione della persona in tutti i suoi aspetti, ed infine, la guarigione olistica, ovvero la reale e profonda trasformazione della persona.

La salute si considera come la percezione dell'energia vitale che scorre senza blocchi in tutto il nostro essere. Si tratta di uno stato di ben-essere, equilibrio dinamico e centratura. La percezione di essere nel proprio potere, nella propria verità. Essere in salute presuppone nutrirsi in modo sano, dormire bene e il giusto, fare moderata attività fisica, avere un buon rapporto con il sonno e i sogni, avere una sana autostima e rispetto per se stessi, poter sviluppare le proprie potenzialità e poter seguire le proprie vocazioni. La salute coincide con il miglioramento generale del proprio benessere, quando ci si sente collegati con il proprio progetto interiore, nel momento in cui si acquisisce una visione proattiva, nella quale si supera lo stato di malattia e ci si realizza pienamente. Si tratta di salute intesa come equilibrio dinamico di tutto il proprio essere (tutti i propri organi e centri intellettivi ed energetici).

Se impariamo ad osservarci, cogliamo dei segnali che ci fanno capire quale sia il nostro reale stato di salute. Spesso riusciamo anche a comprenderlo analizzando il ***nostro mondo interiore***, il quale si manifesta sotto forma di ***sogni***, che acquistano perciò un significato importante e ci guidano verso la scoperta di ciò che in un determinato momento ci disturba. Sono immagini legate al ***mondo***

simbolico, e le possiamo cogliere anche a livello energetico, in quanto, ***ogni chakra, risulta correlato ad un archetipo***, il quale, a sua volta, è legato ad un elemento: il ***primo chakra*** rappresenta l'archetipo della ***Madre Terra***, associato all'elemento Terra; il ***secondo chakra*** è ***l'Amante***, associato all'Acqua; il ***terzo chakra***, ***l'Eroe*** è associato al Fuoco; il ***quarto chakra***, ***il Guaritore***, è associato all'Aria; il ***quinto chakra***, ***l'Artista***, è associato al Suono; il ***sesto chakra***, ***il Veggente***, è associato alla Luce; il ***settimo chakra, il Maestro o Saggio***, è associato al Pensiero.

L'archetipo fornisce a ciascuno la propria modalità di percezione, funge da filtro che una volta riconosciuto offre l'opportunità per il cambiamento, così esso stesso diventa un nostro alleato. È possibile incarnare più archetipi contemporaneamente. Le immagini sono simboliche, infatti l'archetipo si integra nella coscienza attraverso il simbolo.

Il simbolo emerge quando si riconosce uno schema, ovvero quando fuoriescono dall'inconscio, immagini sotto forma di sogni, fantasie, creazioni artistiche, incontri causali. I sogni collegano mente conscia e inconscia, parlando in modo simbolico dei collegamenti tra i chakra inferiori e quelli superiori. Essi costituiscono un legame tra l'esperienza somatica e quella trascendente, in quanto consentono l'evoluzione della coscienza. Attraverso l'intuizione si è in grado di riconoscere gli schemi.

La mente razionale pensa a sezioni. L'intuizione è un'illuminazione momentanea della psiche che ne rivela la totalità sottostante. ***La lettura dell'archetipo***, permette al terapista di aiutare il paziente a far emergere il contenuto di un inconscio ricco di molteplici significati. L'archetipo è allo stesso tempo immanente, poiché rappresenta quel qualcosa dentro di noi che orienta il nostro comportamento e che portiamo fuori, e anche trascendente, in quanto risuona all'interno di una meta struttura più ampia.

Archetipo [15]deriva dal greco ***archè*** (primo) e ***typon*** (modello, ovvero, ***un modello contenuto nell'immaginario collettivo*** e che guida il nostro cammino in ogni tempo, in ogni luogo, qualunque sia la nostra cultura. In ognuno di noi esistono gli stessi archetipi, i quali, si attivano o disattivano nell'arco della nostra vita, influenzandoci e guidandoci nelle nostre scelte, senza che noi ne siamo coscienti. Sono forme presenti nella psiche, sempre e ovunque.

[15] Cfr. signficato di Archetipo e Simbolo. Lezione n.3- Dal pensiero Lineare al pensiero creativo. Corso di Psicosomatica e Guarigione Olistica. Docente: D.ssa Susanna Garavaglia.

Quando si lavora sulla guarigione, ci si mette in contatto con l'archetipo presente in quel particolare momento della nostra vita, al fine di aiutare e avviare il processo di trasformazione di cui abbiamo bisogno.

Il termine ***Simbolo*** deriva dal greco ***sun*** (con) e ***ballein*** (legare, unire, collegare); con questo vocabolo gli antichi marinai greci indicavano una moneta di coccio che al momento della loro lunga partenza per mare, dividevano in due parti. Una la tenevano per sé, mentre l'altra la affidavano alla persona amata, in modo che i due pezzi fungessero da ponte, tenendoli come uniti, nonostante fossero fisicamente lontani. Da ciò se ne deduce che compito del simbolo è quello di unire due elementi all'apparenza distanti e scollegati.

Secondo il pensiero analogico, che sta alla base della metodica psicosomatica, il simbolo permette di collegare mondo esteriore (che si manifesta attraverso lo stato d'animo), intuizione, stato di coscienza, percezione spirituale.

Esiste un legame tra simbolo, metafora, sincronicità e psicosomatica. Imparando a cogliere il linguaggio dei simboli, ci si rende conto dei legami e delle corrispondenze tra ogni elemento dell'Universo, dove tutto è Uno e funziona in perfetta armonia.

Il ***Pensiero Analogico***[16], riguarda l'attività connessa con l'emisfero cerebrale destro, quello più creativo, detto anche ***Pensiero Circolare***, per distinguerlo da quello più razionale, tipico dell'emisfero sinistro, sede del nostro pensiero cosciente, quello lineare. Il ***Pensiero Lineare*** procede secondo uno schema determinato da una traccia ben precisa, al di là della quale non è possibile andare per ottenere il risultato voluto a livello terapeutico. Il suo è un andamento simile al movimento di un vettore, ovvero, di una freccia direzionale, che prevede un unico punto di partenza e un unico punto di arrivo. Si tratta di una logica di cura applicata dai medici convenzionali.

Al contrario, nell'analisi del Pensiero Analogico, l'andamento è circolare, quindi il movimento è più vario, come sono molteplici gli aspetti che si possono considerare per effettuare una terapia. Ciò significa che ogni elemento è di per sé importante per raggiungere un risultato, anche se all'apparenza sembra non c'entri nulla, sia privo di ogni valenza, dato che appare distante e contraddittorio. In realtà, un punto di incontro si trova sempre, a livello di analogia.

[16] Cfr: Dal pensiero Lineare al Pensiero Creativo. Corso di Psicosomatica e Guarigione Olistica. Accademia Opera. Docente: D.ssa Susanna Garavaglia.

Il pensiero razionale è più metodico, ha una valenza energetica maschile, separa, divide, analizza, ha bisogno di procedere con chiarezza, metodo e ordine. Il pensiero analogico è legato al femminile: unisce, collega, sintetizza e accoglie in sé tutto ciò che incontra, muovendosi secondo il principio della sincronicità.

Le valenze del maschile e del femminile sono presenti già in natura, in tutte le cose. Esse convivono entrambe nello stesso individuo, indipendentemente dal sesso biologico. Sono due componenti energetiche fondamentali e complementari, non si tratta di due poli in opposizione, ma di due ***forze energetiche sinergiche***, entrambe indispensabili per uno sviluppo armonico dell'individuo. Tutto in natura è caratterizzato da questa duplice valenza. I nostri sistemi sociali e culturali considerano questi aspetti in competizione e in opposizione, come se fosse possibile una lettura che tiene conto solo e sempre della lotta, del conflitto, con relativa vittoria dell'uno e sconfitta dell'altro. Ma ciò non significa equilibrio.

L'equilibrio vero si fonda sulla complementarietà, sull'unione dei due poli, a tal punto che ad ognuno è permesso di rapportarsi alla vita sapendo manifestare all'esterno ciò che ha trovato dentro di sé, indipendentemente dall'essere maschio o femmina.

Il Pensiero Analogico, tiene conto di questi aspetti dell'essere umano, e coincide con il cosiddetto ***pensare con il cuore***, dare cioè spazio alla creatività, a quell'emisfero (il destro), capace di collegare tra loro elementi all'apparenza diversi, contraddittori, distanti, per poter cogliere la realtà a 360 gradi, in tutte quelle sfumature che sfuggono alla logica razionale dell'emisfero sinistro. Si tratta perciò di un tipo di pensiero inclusivo, il quale permette di associare tra loro delle informazioni all'apparenza discordanti o addirittura estranee le une alle altre, senza scartare nulla.

Il principio di sincronicità sta alla base del pensiero analogico: due eventi interagiscono tra loro poiché vengono rapportati nello stesso istante, nello stesso lasso di tempo, e si raffrontano sulla base delle coincidenze che li uniscono, che si verificano in entrambi, senza necessariamente un nesso, di un legame causa-effetto.

Un esempio di attività del pensiero analogico secondo il principio della sincronicità, può essere quello di ***trovare un legame tra un tipo di dolore presente in una zona riflessa di un organo e un oggetto che potrebbe produrre questo dolore, creando un'analogia dolore-oggetto.***

Il Pensiero Analogico si basa sulla metafora, costituita da una sorgente, una destinazione e una proiezione analogica. Ad esempio, se io dico "sento un fuoco dentro", il fuoco è la sorgente, io

sono la destinazione e la proiezione analogica trasferisce il bruciore del fuoco a tutto il mio essere. Attraverso l'uso della metafora il problema è analizzato in modo del tutto diverso. Questo permette alla mente creativa di fare un balzo verso la risoluzione del problema, sganciandosi dal Pensiero Lineare che la trattiene sempre nello stesso punto di vista, costringendola su binari pre-ordinati. Vedere quel dolore come un fuoco, significa cogliere l'elemento fuoco nella propria vita, non con la mente razionale, ma con quella creativa, intuitiva. Ciò permette alla persona di considerare alcuni aspetti della propria esistenza, di riflettere e trovare nuove modalità di percepire se stessi e di rapportarsi nel mondo.

Il terapista che agisce con l'interpretazione del significato degli archetipi, lavora a livello di visualizzazione, di pensiero creativo. Il paziente è guidato, nella ricerca di immagini simboliche che possono rappresentare il suo dolore.

Questo trauma, conflitto, dolore fisico, viene elaborato, ***facendo interagire i simboli con gli archetipi***, in un contesto situazionale creato dalla persona. Si tratta di situazioni fantastiche, inventate, ma che in realtà sono presenti nell'inconscio. La visualizzazione le fa uscire come immagini simboliche, e il fatto stesso di portarle al di fuori di noi, in un processo di ***"out of me"*** (fuori da me stesso), ci permette di liberare dei contenuti rimossi, favorendo la liberazione dal problema emotivamente latente nell'inconscio, del quale non si era affatto a conoscenza.

Si tratta di una metodica non invasiva, una guarigione di tipo dolce, che avviene, in base alla maturazione consapevole del paziente, in modo del tutto spontaneo. Spesso si utilizza nell'ambito di una seduta di Counseling, oppure di Psicologia Transpersonale, ma anche associata al Disegno libero nell'Arteterapia.

I risultati che si ottengono sono particolarmente efficaci, poiché lavorano a livelli molteplici, aiutando a lenire dolori fisici, disturbi di apparati e organi, disturbi emotivi, dovuti alla somatizzazione.

2. L'ARTE DELL'INTERVENTO. (L'APPROCCIO NEI CONFRONTI DEL CLIENTE CHE CHIEDE AIUTO)

"LA RELAZIONE IO/TU CON IL CLIENTE":

COME SI SVILUPPA L'ARTE DEL DIALOGO. COME SI SVOLGE UN INCONTRO TRA IL TERAPISTA E IL CLIENTE. IL LAVORO DEL COUNSELOR.

Metodiche di intervento del Counseling olistico-filosofico, attraverso l'Arte del Dialogo, della Relazione e della PNL (Programmazione Neurolinguistica).

Il ***Counseling olistico-filosofico***, deriva da un approccio prettamente ***umanistico-esistenziale***. Riguarda un certo tipo di percorso di ricerca del senso della propria vita. Ha una valenza sociale, in quanto contribuisce alla formazione e alla crescita spirituale dell'individuo nella comunità in cui vive. Colui che lo svolge come terapeuta, aiuta le persone nel loro cammino di crescita, promuove le attitudini personali e professionali, promulga la cultura della prevenzione, lavora sulle dipendenze. Si tratta di una persona che presta un servizio per la comunità, un operatore del benessere psico-fisico della persona, per questo si può anche definire ***Life Counselor, Life Coach*** in particolare, se si occupa di ***PNL***: egli, interagisce con il richiedente, che può essere una persona, oppure un gruppo, con il quale o con i quali, affronta, in spirito di uguaglianza, i problemi del mal-essere sociale, culturale, economico e spirituale.

Il Life Counselor, si può considerare per questo un Esperto del disagio sociale.

Il rapporto instaurato con il cliente è di tipo paritario[17]. Egli si riconosce uguale a lui, nell'affrontare le difficoltà del vivere nel sociale, con le eventuali ricadute in atteggiamenti malsani, dovute a periodi transitori di fragilità interiore. Il terapista accompagna la persona nello scoprire ed esplorare i propri talenti, lo aiuta ad allargare il proprio orizzonte di possibilità e lo guida nella ricerca delle condizioni personali e sociali che favoriscono la sua autosufficienza nel prendere delle decisioni, migliorando qualitativamente il proprio stile di vita. Il suo intervento è circoscritto e limitato nel tempo, ed ha come finalità, quella di aiutare la persona ad essere pienamente responsabile della propria esistenza. Egli trasmette al cliente le proprie abilità: conoscenze teoriche, il saper fare, il saper essere.

[17] Cfr: Lezioni n. 1-4-7 Corso La Relazione Io-Tu e l'Arte del Dialogo. (La conversazione autentica). Accademia Opera. Docenti: Prof. Loris Adauto Muner, Prof.ssa Anna Poletti.

La relazione che intercorre tra il cliente e l'operatore si definisce IO/TU, e si basa sulla fiducia reciproca. Ciò non vuol dire semplicemente aprirsi all'altro senza pensare di essere fregati, perché pensiamo che costui vuole approfittare della nostra fiducia, ma anche fidarsi di sé, ovvero, ritenersi delle persone degne di amore, di rispetto e di stima. La fiducia, come l'incontro, non esistono da subito, all'inizio vanno costruite, conquistate a poco a poco. La fiducia in questo modo viene soppesata, ponderata, scelta in base a valutazioni, in termini di autenticità nel rapporto.

Nella relazione di cura, è necessario abbattere le barriere e le opposizioni tra il sentire e il pensare, ovvero, il cuore, la mente e i veicoli di dialogo Io-Tu. La relazione professionale di aiuto risulta paradossale, poiché deve costruirsi un rapporto autentico in cui sono in gioco la fiducia sia del counselor che del cliente, ugualmente esposti al rischio della relazione, ma con fiducia e responsabilità diverse.

È un incontro in cui si mette in gioco l'intero essere di due persone. Si tratta per questo di un incontro che non è basato sulla spontaneità, ma è mediato dalla burocratica precisione della tecnica, di orari stabiliti, dal fatto che l'esperto agisce sulla base di un compenso. Colui che si mette al servizio dell'altro, deve mettere da parte giudizi e preconcetti, sia personali che filosofici, questo per essere in grado di operare con responsabilità e chiarezza, adottando diversi punti di vista che consentano di porre le giuste domande e di ottenere le opportune risposte. (Se si vuole comprendere il senso dell'altro ci si deve allontanare dal proprio egocentrismo).

Chi sceglie di lavorare come Counselor, non è immunizzato da tale sentimento; spesso si tratta di una persona che ha intrapreso un cammino di conoscenza di sé, spinto da un senso di inquietudine e dalla volontà di risolvere i propri problemi personali. Egli è pertanto consapevole che la ricerca non finisce mai, che bisogna essere umili e compassionevoli, poiché spesso si vince, ma spesso anche si perde. Bisogna imparare a vivere in una fascia intermedia, nel mezzo, è là che si trova la verità. Attraverso l'incondizionata accettazione di se stessi, si percorre la via che sta a metà tra la nostra volontà di essere e la nostra aspirazione al divenire. Questo non vuol dire necessariamente accettare tutti i comportamenti della persona, ma il suo essere, senza giudicarlo. Il counselor, capace di provare compassione, è in grado di sostenere il cliente, come essere umano alla ricerca di Senso.

La relazione tra counselor e cliente, oltre ad essere di tipo paritario, e a basarsi sulla reciproca accettazione, avviene come se ci si trova davanti ad uno specchio. Questo rappresenta la metafora

della conoscenza di Sé. Il termine latino "reflectere", significa rinviare indietro, rispecchiare. Nella cultura occidentale, tale termine definisce l'attività del pensare.

Il riflettere quindi è associato alla proprietà che ha lo specchio. In questo caso indica il ritorno su se stesso del pensiero. ***La riflessione è l'attività interiore con cui lo spirito integra la percezione del mondo***. Possiamo definirlo come un esame di coscienza. Cioè, se tu guardi la coscienza, la coscienza guarda te. Tale tipo di riflessione, o esame di coscienza, implica necessariamente partecipazione e distacco, possiamo così conoscere noi stessi e il mondo.

La metafora dello specchio rinvia al gioco di reciprocità che il rispecchiamento consente, e mostra bene come l'identità individuale passa fin dall'inizio per la mediazione con l'altro. Si tratta di uno strumento di esplorazione interna, che scava nel profondo. La persona impara a conoscersi attraverso il confronto con chi è davanti a lui.

"L'ARTE DEL SAPER FARE E DEL SAPER ESSERE":

LA FIGURA DEL COUNSELOR E LE DIFFERENZE DI RELAZIONE CON LA PERSONA, RISPETTO ALLA TRADIZIONALE METODICA USATA DALLA PSICOLOGIA CLASSICA.

I colloqui di counseling non sono dei semplici scambi relazionali tra due persone che si confrontano fra di loro; si tratta di veri e propri colloqui strutturati, che implicano una serie di abilità, regole e fasi che vanno rispettate, al fine della maggiore efficacia dell'aiuto elargito, e che non hanno nulla a che fare con qualcosa di spontaneo, di amichevole, nel senso del parlare con un amico che ti da sempre ragione, solo perché ha un certo coinvolgimento emotivo. Nel colloquio, il counselor ha un atteggiamento empatico, compassionevole e distaccato, per non essere coinvolto emotivamente nella faccenda emotiva e personale del cliente. Solo così, egli sarà in grado di essere un valido supporto per l'altro.

Una buona condizione di colloquio, non può essere improvvisata e non implica solo una buona volontà nel voler aiutare gli altri. Parallelamente, il terapista deve possedere ottime qualità umane-relazionali e una certa padronanza delle abilità e delle caratteristiche relative alla dinamica della relazione e della comunicazione interpersonale che hanno luogo all'interno del colloquio di aiuto.

Prima cosa da fare, è creare un clima accogliente, in un ambiente idoneo e facilitante la relazione: condizione indispensabile per la comprensione e l'aiuto del consultante. Quest'ultimo, deve

potersi esprimere liberamente, lasciando emergere la problematica da lui vissuta, senza proiezioni o interpretazioni desunte dalla visione del mondo del counselor o da qualche teoria, oppure dal sapere erudito specialistico di riferimento.

Il colloquio di comprensione non è una semplice conversazione, non è neppure una discussione, un'intervista, un discorso o un interrogatorio. Il counselor non effettua un monologo, ma interagisce con il consultante in maniera educata e professionale. Si tratta di un colloquio che non mira a stabilire una diagnosi; al contrario, un colloquio con uno psicologo, oppure con un medico, si basa su una metodica standard, clinica, di riferimento, che non tiene conto delle qualità individuali della persona, come mondo a sé stante. Ogni individuo è diverso, nel modo di essere, nel fisico, nel carattere. Un medico tradizionale, uno psicologo, mette in atto il suo saper essere di carattere *expertise*, classificando il paziente in base ad una casistica di segni e sintomi collegati al disturbo, senza però entrare nella vera e propria causa del problema. E tale causa scatenante, è diversa da paziente a paziente.

La persona non si può etichettare in una casistica, in un caso clinico, bensì, una diagnosi efficace si può stabilire solo se il paziente è stato compreso come persona, nel contesto della propria situazione vissuta.

In questo senso, il counseling è la pratica anti-etichettatrice in assoluto.

Il colloquio si basa su ***una serie di variabili***[18]***,*** ovvero i fattori che determinano il clima o ambiente nel quale avviene il dialogo tra cliente e terapeuta. Il counselor presterà attenzione a tali variabili, in quanto il loro controllo determinerà l'esito positivo del colloquio stesso.

Il primo fattore, come abbiamo già anticipato, è ***il setting***, ovvero il luogo in cui avviene il colloquio. L'ambiente deve essere accogliente, confortevole, tranquillo, senza la presenza di rumori esterni. Due poltroncine comode, saranno indispensabili, per svolgere la conversazione faccia a faccia, oppure fianco a fianco, a differenza del setting tipico della psicanalisi, che prevede l'uso del lettino. Tale metodica permette al cliente di sentirsi in rapporto paritario con il terapista, e quindi non giudicato.

La durata del colloquio è importante. La variabile del ***tempo*** riguarda la scelta dell'orario più idoneo al colloquio. Ad esempio, alle 10.00 del mattino sarebbe meglio, piuttosto che alle 8.00, perché il cliente non deve correre ed alzarsi presto per prepararsi, quindi sarà più lucido, anche in

[18] Cfr: Lezioni n. 4-6-7-9-10-11 Corso Tecniche e Arte del Counseling. Accademia Opera. Docente: Prof. Luca Nave.

rapporto ad un appuntamento serale, ad esempio alle 20.00, quando il cliente è troppo stanco perché ha sulle spalle la stanchezza di tutta una giornata di lavoro. Il dialogo deve avere una durata media tra i 50 minuti, un'ora al massimo.

Altra variabile importante, quella ***dell'interazione,*** ovvero il modo di porsi, di essere, di apparire di ciascun soggetto. Durante le prime sedute, questo atteggiamento è fondamentale, poiché determinerà l'andamento delle sedute successive.

Esistono ***4 fasi fondamentali*** attraverso le quali si svolge il colloquio di counseling:

1- ***Accoglienza, raccolta dati e libera fluttuazione.*** La prima fase consiste nel creare ed impostare il clima-ambiente che faciliti la relazione, o quintessenza del colloquio. L'atteggiamento empatico procura nel consultante un senso immediato di fiducia in se stesso e una generale valorizzazione di sé nella totalità delle sue manifestazioni ed espressioni. Il cliente deve poter procedere secondo i propri tempi espositivi, i propri ritmi. In altre parole, lasciare al cliente la possibilità di dire tutto ciò che desidera, di presentare i problemi secondo il proprio punto di vista e la propria visione del mondo. Il counselor, in questa fase delicata, accoglie il cliente, permettendogli una libera fluttuazione delle parole, senza fare domande, praticando l'ascolto attivo, al fine di stabilire con esso l'obiettivo sul quale lavorare e fissare poi i prossimi incontri, in base ad una frequenza concordata.

2- ***Esplorazione e chiarificazione della questione problematica.*** Il terapeuta stimola il cliente ad identificare altri aspetti di sé, comportamenti ed eventuali risvolti problematici che magari sono sfuggiti durante la prima fase del colloquio. Il cliente viene incoraggiato ad osservare ed analizzare il problema in tutti i suoi aspetti, varianti e lati a prima vista nascosti, per iniziare a vedere le componenti dei problemi che dipendono dai fatti che succedono nel mondo esterno, e quelli che invece dipendono dal proprio unico e caratteristico modo di vivere i problemi e le situazioni dal proprio vissuto, che è sempre soggettivo. Emerge infatti la necessità da parte del counselor di ripristinare la capacità di riflessione razionale del cliente.

3- ***Messa in discussione e nuova visione del problema.*** In questa fase, si chiede al cliente di mettersi in discussione, al fine di riconsiderare gli aspetti di sé o della situazione problematica da punti di vista alternativi e magari mai valutati prima d'ora. A volte, in

questa fase il cliente manifesta una certa resistenza al cambiamento, e tale gradino di crescita non deve essere indotto dal counselor, bensì proviene dalla consapevolezza e dalla volontà del cliente. Il terapeuta ha il dovere di spronare il cliente a guardare i problemi in maniera diversa, più profonda e più critica di quanto non abbia fatto fino a quel momento. Egli cerca di aggirare la resistenza della persona, aiutandola e incoraggiandola a sviluppare strategie alternative per far fronte alle diverse situazioni problematiche che gli si propongono, al fine di raggiungere la meta prefissata.

4- ***Revisione e fase conclusiva.*** La relazione di counseling ad un certo punto è destinata a terminare. A differenza della psicanalisi o di altre psicoterapie che richiedono un indagine nei meandri dell'inconscio o una ristrutturazione profonda della personalità, il counseling, di solito, non richiede anni di terapia. La durata media va dalle sei alle dieci sedute, e comunque dipende dai tempi di maturazione e cambiamento, diversi per ogni singola persona. Questo perché lo scopo del lavoro svolto dal terapeuta, è quello di risvegliare la potenzialità e la sicurezza della persona, in modo che essa stessa sia in grado di risolvere ed affrontare le problematiche da sola, in tutta autonomia. Da ciò se ne deduce, che la relazione tra counselor e cliente non deve mai creare una dipendenza di questi dal suo *Life-Coach*. Prima di arrivare al momento del distacco, molti counselor mettono in atto una revisione conclusiva del lavoro svolto e dei risultati raggiunti. Qualora lo ritenessero opportuno, fisseranno un'ulteriore seduta a distanza di tempo, ad esempio dopo tre settimane, per vedere come il cliente se la cava da solo, oppure analizzare successivamente eventuali nuovi problemi che nel frattempo possono essere emersi e verificare come egli li ha affrontati.

Essere counselor è un'Arte: colui che sceglie di fare questo mestiere, deve possedere dei talenti.

Nella singolare figura di questo terapeuta, si concentra il ***saper essere della persona e il saper fare tecnico-scientifico,*** intesa come coincidenza di doti umane e capacità tecniche padroneggiate in modo razionale. Il saper fare del counselor dipende dalla coincidenza tra la competenza tecnica e il modo di trattare ogni cliente come una persona, come un mondo a sé. Egli deve per questo possedere doti di grande sensibilità ed empatia, al fine di risolvere un problema di natura non tecnica, il contrario quindi di un consulente *expertise*, ovvero uno psicologo che fornisce ai suoi

pazienti soluzioni standard, basate di più sul proprio sapere erudito di esperto. Ecco perché quando si parla di counseling si intende anche ***Arte della relazione e dell'incontro.***

"L'APPROCCIO CON LA PNL E L'USO DEL PENSIERO CREATIVO":

QUANDO USARE LA PNL CON UN CLIENTE E PERCHE'. LA DESTRUTTURAZIONE E LA RISTRUTTURAZIONE DEL PENSIERO. L'USO DEL LOGOS.

La PNL (Programmazione Neurolinguistica) non è una teoria del comportamento, bensì un modello, ovvero un insieme di tecniche e procedure, la cui validità va ricercata nella loro utilità ed efficacia. Si basa su un approccio epistemologico di tipo *cognitivo-comportamentale*, tipico più delle scienze biologiche che di quelle umanistiche e della psicologia tradizionale. Si tratta di una disciplina estremamente dinamica, suscettibile di essere costantemente aggiornata con nuovi sviluppi e nuove procedure. La tecnica nasce dall'incontro fra J. Grinder, professore di linguistica e un suo allievo, R. Bandler, studente di matematica ed informatica. Attraverso le loro ricerche, essi hanno potuto constatare che il comportamento umano ha una sua struttura ed è retto da regole, le quali, se conosciute, possono essere utilizzate in modo funzionale per migliorare la qualità della vita.

Secondo la PNL, ***il comportamento umano è programmato,*** ha cioè una sua struttura ed è controllato dal sistema neurale, del quale i 5 sensi sono i sistemi sensoriali atti alla percezione, attraverso la trasduzione dell'informazione che l'organismo riceve dall'interno di sé e dal mondo esterno. L'interazione di un essere vivente nel mondo è un processo di comunicazione, che fra gli esseri umani è mediato dal linguaggio.

È per mezzo del linguaggio che avviene la programmazione delle funzioni neurali dell'individuo, ovvero dei modi in cui egli risponde agli stimoli, ossia si comporta con tutto il suo essere fisico, mentale, spirituale.

Osservando i comportamenti esteriori (movimenti oculari, gesti, posture, respirazione, lessico, tono e velocità del parlato), è possibile risalire ai processi mentali di ciò che accade dentro di noi, ovvero ai programmi comportamentali in atto, anche se rimangono ignoti i contenuti del pensiero, o comunque siamo a conoscenza solo di ciò che il soggetto ci vuole far conoscere. A tale proposito, secondo gli autori della PNL, per cambiare un comportamento (risultato di un processo), non è

necessario conoscere i contenuti simbolici dell'inconscio, i quali sono processati, ma è sufficiente conoscere il listato d'istruzioni del programma sottostante a quel processo, e sapere come modificarlo per ottenere un comportamento diverso in tutte le circostanze in cui il soggetto utilizzerà quel programma. Compito del programmatore neuro linguista, è quello di operare ai fini del cambiamento, attraverso un nutrito set di tecniche che aiutano il soggetto ad effettuare un nuovo apprendimento, una nuova categorizzazione, nuove distinzioni e nuove generalizzazioni che portano alla ristrutturazione dell'esperienza soggettiva della persona e maggiori abilità di risposta nei contesti più appropriati.

Le nostre percezioni sono mediate dalla nostra struttura del pensiero, in particolare da quella logica che le organizza, cercando di costruire un mondo più o meno ordinato dal caos delle percezioni. Uno strumento che ci permette di orientarci meglio nella realtà è la cosiddetta Mappa del Mondo. Ognuno si costruisce una mappa diversa, frutto delle proprie esperienze, la quale ci è molto utile, se fatta bene, per orientarci nel territorio.

Molto spesso però, ***accade che la mappa che abbiamo non corrisponde al territorio***, quindi spesso non riusciamo a comunicare perfettamente, poiché nella strutturazione logica e nella manifestazione del nostro comportamento verbale e non verbale, si insinuano dei difetti, dovuti a meccanismi che scattano nella modifica di questo processo. Cerchiamo, allora, di modificare la mappa attraverso una ***destrutturazione e ristrutturazione del pensiero***, al fine di avere maggiore successo nelle relazioni. La PNL, in questo senso fornisce un meta modello, ovvero un esplicito modello che permette di costruire i modelli che liberino le persone dalla sofferenza generata da una Mappa del mondo difettosa, che riduce la loro possibilità di scelta.

Il primo passo per effettuare in noi una vera e propria trasformazione, per definire bene noi stessi e chi siamo, è quello che ci occorre, al fine di trasformare profondamente tutti i piani dell'essere, risolvendo i propri problemi di fondo e ristrutturando la propria identità.

L'azione sarà orientata sul mettere in discussione, destrutturare, vecchi valori e convinzioni limitanti, i quali si sono manifestati in un certo modo, in base alle nostre esperienze pregresse. Molte volte essi sono la causa dei nostri blocchi e delle nostre insicurezze, poiché abbiamo una visione del mondo che non è quella reale.

Ecco che la PNL si pone come una ***Metastrategia***[19], ovvero una strategia delle strategie che serve ad aumentare il controllo sulla nostra esperienza; quando pensiamo: non posso, non ce la faccio, non sono portato, stiamo rinunciando a controllare una parte della nostra vita. La PNL ci può aiutare ad acquisire il controllo su vaste aree della nostra esperienza di vita nelle quali ci sentiamo più bloccati o privi di possibilità di scelta, ma in realtà le possibilità sono molteplici.

Importante è ***l'atteggiamento positivo, il pensiero creativo***, ovvero la capacità di rielaborare frasi che ci connettono con l'esperienza positiva, che ci fanno togliere quel non davanti alle parole, cioè al posto di *non* sono capace, io sono capace…

Nel fare esperienza nel mondo, definiamo noi stessi. Il nostro atteggiamento di fronte alle situazioni determina la riuscita o l'insuccesso dei nostri obiettivi, decretandoli come positivi o negativi. Se non abbiamo paura e ci affidiamo all'Universo, le cose vanno bene. La paura è il demone peggiore della nostra vita quotidiana, come il non sentirci amati o riconosciuti nel diritto ad esistere. Altri fattori che influiscono in modo negativo sul "Chi siamo", possono generare ogni sorta di malessere, disagio, depressione, vergogna, obesità, anoressia, ecc…

Attraverso il processo di trasformazione profonda si crea una ristrutturazione della nostra identità ad un livello molto importante e significativo: ciò porta il nostro atteggiamento ad essere positivo sempre, risolvendo così i nostri problemi di fondo, poiché a questo livello logico sono collocate le nostre ipotesi sulla realtà e sulla relazione tra noi e la realtà, così come la ipotizziamo.

La PNL, essendo basata su strategie, può essere usata per aiutare un cliente ad auto realizzarsi, attraverso una ristrutturazione del pensiero, ma anche in altri campi, quali la vendita, oppure le relazioni sociali.

Quando si parla di strategie si intendono una sequenza di ***rappresentazioni sensoriali***, poiché il nostro comportamento è programmato, ovvero dipende dalla sequenza combinata delle rappresentazioni che provengono dai nostri sensi: vista, udito, tatto, gusto, olfatto, indipendentemente dal contenuto cui il nostro comportamento si riferisce. Ogni nostra esperienza si può descrivere come la combinazione di queste categorie sensoriali.

[19] Cfr: Lezioni n.1-5-6 Corso di PNL, la relazione umana. Accademia Opera. Docenti: Dott. A. Bilardi, Dott. A.M. Scarponi.

I modelli che utilizziamo per guidare il nostro comportamento, si definiscono strategie, cioè schemi formali del comportamento. Essi ci consentono di utilizzare le rappresentazioni sensoriali per trarne un significato e decidere cosa fare, pensare, dire, ecc. nel momento opportuno.

Gli ***stati motivazionali*** che scattano in noi quando vogliamo raggiungere un obiettivo, assolvono a tre funzioni fondamentali: ***funzione guida***, cioè dirigono il comportamento verso particolari obiettivi; ***funzione attivante***, poiché aumentano lo stato generale di allerta, spingendo l'individuo all'azione***; funzione organizzativa***, fondendo le singole componenti comportamentali in sequenze comportamentali coerenti indirizzate al raggiungimento dell'obiettivo.

Nella PNL ***il linguaggio*** è una delle basi del comportamento***. La generalizzazione, la cancellazione e la deformazione***, sono processi con i quali modifichiamo le nostre esperienze. Essi sono del tutto necessari per poter maneggiare con cura la mole immensa di dati sensoriali che attimo per attimo si sprigionano dai nostri organi di senso, esterni ed interni, e competono per ottenere la nostra attenzione e raggiungere la soglia della nostra coscienza. ***La generalizzazione*** è il trarre con il linguaggio conclusioni dovute da un'esperienza spesso negativa: esempio, cado dalla sedia a dondolo, tutte le sedie a dondolo sono instabili, così ci rifiutiamo di sederci su qualsiasi sedia a dondolo; ***la cancellazione*** avviene quando a parole si sopprime parte del messaggio, limitando così le proprie scelte: esempio, se fossi più bravo ti comporteresti meglio (ma più bravo rispetto a quale parametro?); con ***la deformazione***, si cambia il significato di una parte del discorso per non rivedere un proprio atteggiamento inconscio: esempio, "ha detto che mi ama, chissà cosa vuole da me?".

Ecco che si interviene con la ***ristrutturazione***[20], la quale permette di operare, modificando un sistema rappresentazionale limitante per la persona, creando così il presupposto per il superamento del blocco. ***Ristrutturazione deriva dall'inglese "Reframing"***, ovvero cambiamento di cornice. Dalla cornice dipende il significato. Se cambia il contesto, cambia il significato dell'evento. Da un punto di vista terapeutico, essa rappresenta un modo ***per cambiare un sistema rappresentazionale***, in quanto agisce sul diverso modo di vedere le cose. È un insieme di eventi programmati e sistematici, mirati al cambiamento del comportamento, quindi dello schema

[20] Cfr: Lezione n. 8- Corso di PNL, la relazione umana. Accademia Opera. Docenti: Dott. A. Bilardi, Dott. A.M. Scarponi.

rappresentazionale della persona. Si opera così una ristrutturazione del contenuto, a volte in termini di significato, altre in termini di contesto.

L'uso della ***Time Line***, invece permette di ***ristrutturare i ricordi***, attraverso un riorientamento spazio-temporale. Gli psicologi hanno sempre sostenuto che sono le nostre esperienze più precoci a determinare effettivamente chi siamo e cosa facciamo. La codificazione dei ricordi nelle mente viene chiamata Time Line, e costituisce l'elemento base della personalità. I ricordi, le decisioni, le esperienze positive e negative vengono accumulate nella Time Line nel corso del tempo e determinano il nostro rapporto con il mondo. Le modalità di strutturazione del tempo di cui parla Edward T. Hall in "The Dance of Life", sono: ***Il Tempo anglo europeo (Through Time)***, che riguarda un individuo spesso dissociato dall'esperienza che sta vivendo, cioè vede se stesso nel ricordo, piuttosto che vedere con i suoi occhi. ***Il Tempo arabo (In Time)***, che riguarda un individuo che vede parte dei suoi ricordi passati o parte del suo futuro dietro di sé, quindi si dovrà voltare per vedere parte dei suoi ricordi che sono alle sue spalle. Ha più facilità a tornare indietro ad un episodio specifico della sua vita e a riviverlo.

Da ciò se ne deduce come il ***Logos***, ovvero l'uso della parola sia fondamentale nella PNL, e associato all'uso dei gesti e di altri segni comportamentali tipici del soggetto, ci permette di agire nel miglioramento della comunicazione e nell'uso del pensiero in maniera creativa. L'uso del ***pensiero creativo*** è ciò che serve nella nostra epoca per innovare processi organizzativi e prodotti, per risolvere problemi complessi, trovare idee e soluzioni e trasformare le sfide in opportunità. La PNL è utile nella terapeutica, come nel marketing e nella comunicazione.

"LA RISTRUTTURAZIONE IN SEI FASI":

UN ESEMPIO DI IMAGEENERING COACHING. (terapia immaginativa).

La ristrutturazione complessa in sei fasi [21]è una tecnica molto importante e molto efficace. Si tratta del principale contributo della PNL alla tecnica della Ristrutturazione, poiché agisce nel profondo e si basa sugli stati dissociativi della mente e sulla considerazione che ogni comportamento indesiderato (compresa l'incapacità di fare qualcosa che invece si desidera fare),

[21] Cfr: Corso di PNL, lezione n. 8. La relazione umana. Accademia Opera. Docenti: Dott. A. Bilardi, Dott. A.M. Scarponi. Fonte Internet, blog: Life-Coach Simone Piperno. Coaching e Creatività- formazione al pensiero creativo: Ristrutturazione in sei fasi, dal testo originale Bandler R., Grinder J., La metamorfosi terapeutica, Astrolabio, Roma, 1980.

è determinato da un conflitto fra diverse parti del soggetto. Egli a livello cosciente vive una problematica o non riesce a smettere di fare ciò che non vorrebbe più fare. A livello inconscio, il conflitto nasce perché il cambiamento, a torto o a ragione, viene ritenuto pericoloso per il sistema. *La tecnica è diretta al cambiamento di un comportamento, di una convinzione, di un modo di fare e di pensare. Il procedimento consiste nel cambiare il quadro entro il quale una persona concepisce certi eventi, allo scopo di cambiare il significato degli eventi stessi. Quando il significato cambia, le reazioni e i comportamenti della persona cambiano a sua volta. La ristrutturazione può essere utilizzata nella modalità classica che si avvicina ad un contesto terapeutico, nel quale un coach/terapeuta/formatore ha di fronte a sé un cliente/paziente.*

La comunicazione si svolge tra il coach e il cliente direttamente, ma anche tra il coach e la parte interiore/subconscio del cliente e tra il cliente e la sua parte interiore/subconscio. La modalità di comunicazione e la scelta delle parole rispetta il codice del linguaggio ipnotico e molte volte, all'inizio, il cliente/paziente è in uno stato di trance leggera.

Analizziamo in breve le sei fasi:

- ***Fase 1:*** Il primo passo, consiste nell'identificare lo schema mentale e il comportamento da modificare, affermando, *"Voglio fare la cosa x, ma c'è qualcosa che me lo impedisce",* oppure, "*Voglio smettere il comportamento y ma non ci riesco*".

- ***Fase 2:*** Il terapeuta stabilisce un canale di comunicazione con la parte responsabile del comportamento attuale o che si oppone al nuovo comportamento. Questa parte può essere identificata con il *subconscio*, o parte interiore, oppure *lato della personalità*, o aspetto del carattere. In sostanza, quello che conta, è identificare quella parte che determina lo stato mentale che intendiamo ristrutturare. In questa fase si chiede alla parte responsabile del comportamento se è disposta ad entrare in comunicazione: "*La parte che mi fa fare x è disposta a comunicare con me, con il mio conscio?*". È importante osservare attentamente il proprio interlocutore, valutare ogni piccolo cambiamento nella postura, nei gesti, nelle espressioni. Ogni piccolo gesto può costituire un canale di comunicazione scelto dalla parte inconscia per comunicare con quella conscia. Sia in questa fase, come nel proseguimento della tecnica, è opportuno fare attenzione a ogni piccolo cambiamento o gesto dell'interlocutore.

- ***Fase 3***: Si separa il comportamento di quella parte (perseverante o opponente) dall'intenzione positiva che lo sostiene, individuando, lo scopo del medesimo, sapendo che a livello cosciente è un comportamento indesiderato dal soggetto. Si tratta di separare il comportamento, lo schema mentale, dalla finalità positiva che svolge. Il presupposto, a questo punto, è che la nostra parte interiore/subconscio cerca sempre il meglio per noi, o almeno, quello che crede sia il meglio per noi: il suo obiettivo è quello di condurci sempre verso il benessere, anche se alcune volte, i modi che sceglie non portano direttamente a questo risultato, anzi, possono sembrare addirittura delle "*forme di auto sabotaggio*". Chiedere alla parte interiore responsabile dello schema mentale da modificare "*Saresti disposta a far sapere al mio conscio che cosa stai cercando di fare per me, tramite questo schema mentale?*". Se la risposta è positiva, chiedete di comunicarvi la finalità positiva, altrimenti tornate ai passaggi precedenti, per stabilire di nuovo un canale di comunicazione con la propria parte inconscia. E ancora domandate: "*Se ci fossero altri modi di assolvere a questa funzione, che funzionassero altrettanto bene, se non meglio, ti interesserebbe trovarli?*".

- ***Fase 4***: Ci si mette in contatto con una parte creativa alla quale si chiede la collaborazione per generare nuovi comportamenti che assolvano alla stessa funzione positiva di quello indesiderato. Ovvero, ora, rilassandovi, continuate a domandare: "*Sei consapevole di avere in te una parte creativa? Allora, dimmi, pensa a tre modi alternativi di soddisfare la funzione positiva che hai individuato*".

- ***Fase 5:*** Si chiede alla parte di assumersi la responsabilità di utilizzare tre nuove alternative nei contesti appropriati, identificando i segnali sensoriali che faranno scattare le nuove alternative, notando come, grazie a questi segnali, compaiano senza sforzo. Ad esempio: "*Sei disposto ad utilizzare uno di questi modi nelle prossime settimane e vedere cosa accade?*".

- ***Fase 6***: Fare una "*Verifica Ecologica*" per essere sicuri che nessun'altra parte abbia da obiettare alle tre nuove alternative. Nel caso che ci fosse una parte che non è d'accordo, bisognerà lavorare con essa, ripetendo il processo dalla fase 2. In pratica, domandarsi: "*C'è qualche parte di te, del tuo carattere, dei tuoi valori che contrasta con questa nuova*

modalità di pensiero e di azione?". E se è tutto ok, adottate il nuovo comportamento e verificate che cosa accade.

Questo è lo schema originale della ristrutturazione in sei fasi proposta da Bandler e Grinder, i padri della PNL; anche se esistono schemi più semplici, questo si rivela come il più preciso ed efficace, in quanto permette di analizzare il comportamento del paziente in tutte le sue sfumature. Inoltre, in questo modo il soggetto è completamente monitorato in tutti i propri aspetti, consci ed inconsci, in modo tale che se si presentano problematiche di qualsiasi genere che giungono a bloccare gli esiti positivi della risoluzione del problema, si interviene immediatamente, al fine di ripristinare l'equilibrio e la ponderazione necessari, per fare il salto evolutivo.

3. METODICHE DI INTERVENTO AUSILIARIE NELLA CURA DI DISTURBI FISICI E PSICHICI

"LE TECNICHE DI SUPPORTO":

EFT, LOGOSINTESI, AGER: CRONORIFLESSOLOGIA, CROMOTERAPIA E CROMOPUNTURA.

Il lavoro del ***Counselor*** è estremamente versatile nell'applicazione degli strumenti più appropriati per aiutare il cliente a superare le proprie insicurezze e prendersi così la responsabilità della propria vita, e delle proprie decisioni. Accade spesso che alla base dei blocchi psicosomatici del paziente, esistono delle situazioni ben precise, che hanno procurato stati di tensione e di shock, somatizzati profondamente a livello inconscio.

Assieme alla ristrutturazione proposta dalla PNL, per agire a carattere specifico e più in profondità, per riportare il paziente ad uno stato di equilibrio duraturo nel tempo, e quindi al benessere psichico e fisico, esistono ***tecniche di supporto terapeutico*** *molto efficaci, le quali, permettono di arrivare ad individuare la vera causa del problema, e propongono strategie per sbloccare la parte coinvolta nella somatizzazione, spesso anche in modo veloce, indolore, e liberatorio.*

Analizziamo in breve le caratteristiche di queste tecniche ausiliarie di aiuto e auto-aiuto:

- ***EFT*** [22]è l'abbreviazione di ***Emotional Freedom Tecnique***, utilizzata per la prima volta nel 1995 in California ad opera di ***Gary Craig***, un ingegnere di Stanford da sempre interessato allo sviluppo del potenziale umano. Dopo aver appreso la ***PNL*** ed aver condotto seminari di crescita personale chiamati "How to drive your own bus", decide di approfondire il metodo TFT del dott. Roger Callahan, dal quale deriverà EFT. La tecnica di Callahan coniuga approcci cognitivi della PNL con elementi di kinesiologia e di Medicina Tradizionale Cinese. Craig inizia ad avere ottimi risultati nel praticarla con le persone, aiutandole a risolvere episodi traumatici, fobie, superare convinzioni limitanti, alleviare dolori fisici, fino a farli scomparire. Dalla sua personale semplificazione della tecnica del dott. Callahan, Craig elabora una nuova metodologia terapeutica chiamata appunto EFT. La sua diffusione in tutta Europa, avviene per mezzo di un collega, lo psicologo Lammers, il quale la assocerà ad un'altra metodica straordinaria di sua invenzione, chiamata Logosintesi. È grazie a Fredi, che in Italia si diffonderanno entrambe le metodiche ausiliarie di supporto alla PNL, poiché egli conoscerà Lammers, con il quale inizierà un percorso di studi e formazione molto singolare. Andrea Fredi pubblica nel 2004 il Codice del Benessere, testo propedeutico a diffusione mondiale, per la pratica della tecnica di EFT. In esso si possono trovare i punti dei meridiani di agopuntura sui quali si pratica il picchiettamento con le dita, per riportare tutto il sistema energetico umano, al suo naturale equilibrio. A tutt'oggi, EFT in Italia viene praticata da decine di psicologi e terapeuti, tra i quali i Counselor e i Life Coach PNL, come metodica di aiuto e auto-aiuto, su un gran numero di utenti, e continua a diffondersi con enorme rapidità. Ciò implicherà una grande trasformazione anche a livello sociale. ***EFT fa riferimento alla Psicologia Energetica***, una nuova corrente psicologica molto praticata nei paesi anglofoni e di lingua tedesca, ancora poco conosciuta in Italia. Questa nuova disciplina, coniuga una serie di tecniche psicoterapeutiche con i principi dell'Agopuntura e della Kinesiologia applicata. A caratterizzare maggiormente la Psicologia Energetica è l'uso di strategie psicologiche e comunicative associate al ***picchiettamento*** di specifici punti dei meridiani (agopuntura senza aghi). Questa combinazione può cambiare rapidamente le emozioni e le sensazioni negative associate a svariati problemi psicologici e psicosomatici,

[22] Cfr: EFT e l'Arte della Trasformazione. Andrea Fredi. Edizioni My Life. Il codice del benessere. Andrea Fredi. Sito ufficiale EFT.

supportando gli auspicati cambiamenti emotivi, cognitivi e comportamentali. Questo perché, essa provoca un'inversione energetica, che porta l'energia-pensiero negativa, a trasformarsi in positiva, riportando il corpo e la mente in uno stato di riequilibrio energetico, azzerando la causa-pensiero, dovuta a schemi di comportamento che creano vincoli e condizioni limitanti.

- ***La Logosintesi***[23], è un innovativo sistema di crescita e cambiamento fondato da Willem Lammers, psicologo e psicoterapeuta olandese con una vastissima esperienza nel campo della Psicologia Energetica. Egli è stato il primo a insegnare EFT in Europa nel 1998. Il nome del metodo deriva dal greco antico ***Logos*** (senso, spirito, parola o insegnamento) e ***synthesis*** (riunire, mettere insieme, reintegrare o guarire), per cui si può tradurre la parola Logosintesi con "guarire con le parole". Si tratta di un'Arte che abbraccia e penetra ogni aspetto dell'umano vivere, un fuoco, che per sua natura è sacro, che risveglia la consapevolezza. Attraverso Logosintesi, con il potere della parola, possiamo letteralmente recuperare frammenti di noi stessi e riportarli "a casa"; possiamo anche allontanare tutte quelle energie che da decenni ci influenzano senza che ce ne accorgiamo. In termini pratici, questo ci consente di esprimere sempre più energia per vivere nell'unico tempo che conta, il Qui e Ora. Quando riusciamo a giungere a questo, ci avviciniamo sempre più a chi Siamo Veramente, a quell'Energia della Sorgente che tutto e tutti accomuna. Logosintesi è quindi un approccio integrativo allo sviluppo, che ci aiuta a ricostituire il legame con la nostra vera essenza, alleviando in tal modo la sofferenza. Attraverso il potere della parola, possiamo ripristinare il libero flusso di energia tra la nostra essenza ed il contesto di vita sulla Terra, espandendo la nostra capacità di essere, fare e avere in linea con il nostro scopo di vita. Logosintesi ha una vasta area di applicazione che spazia dalle paure agli eventi dolorosi, dai problemi fisici alla gestione degli stati emotivi, dai comportamenti indesiderati ai pensieri limitanti. Tutto ciò in un percorso di cambiamento guidato da un Life-Coach, ma anche in un auto-coaching per la propria crescita personale e spirituale.

[23] Cfr: Willem Lammers, Andrea Fredi. Logosintesi. Edizioni My Life. Sito ufficiale in ampliamento Logosintesi, a cura di Andrea Fredi.

- ***AGER, o Crono riflessologia spinale, associata a EFT***,[24] è conosciuta anche come ***Riflessologia Regressiva***. Questa disciplina energetica nasce dal connubio tra la Cronoriflessologia di Vincenzo di Spazio, docente di Biotipologia e Metodologia omeopatica dell'Università di Urbino, e il Coach Andrea Fredi, formatore di EFT e Logosintesi. Il professor Di Spazio, nel 1996 ha identificato l'orologio spinale dei traumi (spinal clock), una griglia temporale proiettata sui 24 punti della colonna vertebrale, scoperta che ha ispirato da quel momento in avanti tutta la sua attività di ricerca. Sulla base di queste nuove evidenze sperimentali, egli ha introdotto una nuova metodica di intervento denominata Cronoriflessologia Spinale (AgeGate Therapy). Secondo le teorie di questo singolare scienziato, l'orologio spinale non registra soltanto le esperienze traumatiche vissute nel corso della vita, ma contiene tangibili tracce di eventi stressanti nel gentilizio, o genomica emozionale. Di Spazio, ispirandosi alle indagini del neuro scienziato G. Calligaris (1876-1944), ha introdotto in terapia la ***leucofotostimolazione spinale***. Si tratta di una tecnica molto efficace per sbloccare la persona, e con essa tutte le generazioni passate e future dell'albero genealogico, da traumi di natura generazionale, che il paziente non riesce a riconoscere, perché non ha la consapevolezza e l'intuito per poter fare le opportune associazioni tra malattia, ereditarietà e frequenza nella ripetizione dello stesso evento a livello generazionale. La tecnica è molto complessa e si basa sulla concezione analogica del tempo. Anche questa, come le tecniche precedenti, si associa all'uso del Logos, della Riflessologia e dell'Agopuntura, e riesce a sbloccare traumi e somatizzazioni, aiutando la persona a riacquistare l'armonia perduta. Si tratta di un risultato duraturo nel tempo, che, a sua volta, assume un significato ben più ampio, dato che una volta individuato e curato l'evento, questo non sarà più trasmesso come frequenza cronologica di manifestazione alla generazione futura, liberandola da un peso esistenziale notevole, solo per effetto della riconciliazione che si viene a creare tra vivi e morti. Il lavoro è molto complesso, ma merita di essere citato tra i vari metodi di cura, poiché il professor Di Spazio, pratica questa metodica con successo da anni. L'incontro con Andrea Fredi Life-Coach e formatore EFT e Logosintesi in Italia, ha permesso di integrare la metodica con l'associazione della foto

[24] Cfr: Vincenzo di Spazio. Le polmoniti di Marzo. Dagli studi su Calligaris. Edizioni Aquanesting. Sito ufficiale AGER. A cura di Andrea Fredi e V. di Spazio.

stimolazione all'utilizzo di parole e frasi tratte da Logosintesi, e al picchiettamento energetico tramite EFT, completando l'applicazione pratica della tecnica, e rendendola ancora più efficace.

- ***La Cromoterapia e la Cromopuntura*** sono tecniche di riequilibrio energetico molto antiche. Basti pensare che gli antichi greci e romani, come pure gli egizi, praticavano ***l'elioterapia***, esponendosi direttamente ai raggi solari, per riportare il fisico e l'umore ad uno stato di equilibrio e armonia. Anche la Medicina Ayurvedica, in India, attribuisce grande importanza ai colori, poiché essi sono in grado di influenzare l'equilibrio dei centri energetici del corpo, i Chakra, centri di energia sottile, ai quali vengono associate le principali ghiandole e funzioni del corpo. In Cina, l'uso dei colori come pratica curativa è antichissimo. Essi affidavano il proprio benessere psicofisico all'azione delle tinte, ad esempio, il giallo serve per riequilibrare l'intestino, il violetto per controllare gli attacchi epilettici; inoltre, si usava arredare la camera del paziente con il colore curativo, facendogli utilizzare, coperte e indumenti di tale colore. Oggi, grazie ai numerosi studi scientifici, l'importanza del colore e del suo potere terapeutico sono stati riconosciuti nella loro applicazione pratica e rivalutati a scopo curativo, come tecniche di supporto e di riequilibrio del sistema immunitario, nervoso e metabolico. ***La Cromoterapia*** utilizza le onde elettromagnetiche emesse da una fonte di luce colorata, che attraverso un processo di trasduzione in una determinata lunghezza d'onda, vengono trasmesse sui punti riflessi d'organo (AGO punti o punti di agopuntura), trasferendo il messaggio bio-elettrico a determinati tessuti e cellule correlate, ripristinando l'equilibrio elettrico e chimico dell'omeostasi cellulare, con conseguente miglioramento delle funzioni biologiche dell'organo o viscere riflesso. Si tratta di una cura che agisce in profondità, dato che non si limita ad eliminare il sintomo, ma arriva alle radici dello squilibrio e non rilascia delle tossine dannose per l'organismo, come i farmaci, usati dalla cura allopatica, che gli organi emuntori faticano ad espellere. Il trattamento cromo terapico è del tutto salutare e naturale e agisce sia sul corpo che sulla mente, aiutando la persona a sentirsi meglio. ***La Cromopuntura***[25], ad esempio, non essendo invasiva, può essere addirittura praticata sui bambini, perché agisce in modo dolce e naturale sulla psiche e sull'organismo. Si pratica con uno strumento a penna, con testina intercambiabile,

[25] Cfr: In Natura Felicitas. Dott. Rocco Carbone. Sito ufficiale Accademia Opera.

nella quale si inseriscono i colori che servono per stimolare i punti di agopuntura. Questi fasci di luce colorata emettono una determinata frequenza, essendo onde elettromagnetiche, e penetrano nella materia vivente proprio in base alla loro intensità. Infatti, più alta è la frequenza d'onda e maggiore è il grado di penetrazione all'interno dei tessuti e strati del corpo; essa agisce sia a livello di corpo fisico, che di corpo sottile. Trattare i punti di agopuntura con raggi di luce di diversi colori, significa stimolarli con informazioni appropriate e specifiche di quel determinato chakra o tessuto. Ogni colore ha una valenza terapeutica specifica e viene irradiato per alcuni secondi sul corpo del paziente, nei punti specifici. Il riequilibrio generale del fisico si può notare nei seguenti ambiti di applicazione:

- Vasodilatazione e vasocostrizione, con relativa diminuzione o aumento della pressione arteriosa.
- Azione antibatterica e antiparassitaria.
- Aumento della produzione di globuli rossi e incremento della capacità di ossidazione del sangue.
- Riequilibrio della funzionalità delle ghiandole endocrine collegate ai chakra.
- Potenziamento delle difese immunitarie.
- Incremento nella produzione di collagene.
- Antidepressivo, calmante, sedativo, tonico, stimolante e rilassante.

Il primo ad applicare e studiare i sistemi di cura attraverso la Cromopuntura, fu il medico olistico tedesco ***Peter Mandel***[26], il quale studiò agopuntura in Cina e in Giappone, ed elaborò un singolare connubio tra queste discipline e l'impiego della luce colorata come metodica terapeutica. I meridiani e i punti riflessi sono situati esattamente sotto la pelle. Nel trattamento si utilizzano spesso i colori complementari, irradiati nello stesso punto o zona da trattare, riequilibrando le energie ***yang*** con quelle ***yin*** (terapia simmetrica).

[26] Cfr: Esogetics. Peter Mandel Wikipedia. Corso di Cromopuntura con il metodo Mandel. Associazione Il Sole nascente. Milano, Monza, Lecco. Monica Giovine, Life-coach, Cromopuntura.

I colori usati per la terapia sono:

il rosso, che irradia calore e agisce in modo benefico sulla circolazione del sangue, sull'anemia, asma, laringopatie, tosse cronica. Da usare sempre quando è necessario dare energia; ***il giallo***, simbolo del sole allo Zenit, è il più luminoso. Aiuta il ripristino ed il rinnovamento del sistema linfatico, ghiandolare, aiuta il metabolismo e il sistema nervoso. Dà energia in caso di pigrizia e di depressione; ***il blu*** è il colore dell'equilibrio, della calma, aiuta a decontrarre zone tese del corpo, contratte. Valido per curare l'insonnia, il nervosismo generale, è un ottimo antidolorifico; ***il verde*** tranquillizza e rasserena, aiuta la concentrazione e rinforza l'uso della memoria. Favorisce la disintossicazione e la decongestione di organi e tessuti, aiuta in caso di infiammazione, come lenitivo; ***l'arancione*** simboleggia il Sole Nascente, porta quindi un senso di allegria. Aiuta in caso di deperimento fisico, di malattie psichiche, inappetenza. Stimola ottimismo e vitalità; il viola aiuta l'immaginazione e l'intuizione. Agisce a livello del sistema linfatico, e stimola in particolare la funzionalità della milza, rinforzando il sistema immunitario. Ottimo come antibatterico; ***il turchese*** è il colore del subconscio e della sfera psichica. Ha a che fare con l'epidermide e le irregolarità dell'area della respirazione. Ha la funzione principale di sciogliere blocchi emozionali. Aiuta a sbloccare il contenuto onirico, ove si annidano tensioni e paure.

4. L'ARTE DELL'ESPRESSIONE CORPOREA NEL COUNSELING.

"RAGGIUNGERE ARMONIA E BENESSERE ATTRAVERSO L'ESPRESSIONE ARTISTICA":

LE METODICHE PIU' UTILIZZATE SONO L'ESPRESSIONE DELLE EMOZIONI ATTRAVERSO IL DISEGNO E LA PITTURA EMOZIONALE.

Il Counseling , indipendentemente dall'orientamento al quale si riferisce (olistico-filosofico, professionale, psico-corporeo, trans-personale, ecc…), ***è l'Arte della Relazione e dell'Espressione***, che si manifesta attraverso il linguaggio e il corpo. Si tratta di una metodica di cura assai importante, non invasiva, risolutiva, che permette alla persona di trasformarsi, di crescere, di ricongiungersi e riconciliarsi con il proprio sentire interiore. Il risultato è quello riuscire ad accompagnare la persona nel trovare dentro di sé quelle risorse che le serviranno per vivere una vita più soddisfacente e pienamente realizzata.

Ma perché abbiamo bisogno di sentirci realizzati nelle cose che facciamo? Desiderare fa parte della natura umana. Se noi non avessimo dei sogni, degli obiettivi, non potremmo neppure affrontare l'esistenza, non saremmo in grado di fare esperienza, di muoverci nella vita, di sperimentare, incontrare persone, relazionarci e crescere, sia a livello spirituale, che professionale. Le nostre scelte, le nostre decisioni, dovrebbero sempre essere valutate e ponderate da noi stessi, e non sotto l'influenza del parere o dell'imposizione di altri. Accade però, che sin da piccoli, subiamo dei condizionamenti. A volte sono necessari, soprattutto, nei primi anni di vita. Se il bambino non viene accudito in questo senso, rischia di trovarsi in serio pericolo, perché da solo non è in grado di riconoscere ciò che è bene e male, non saprebbe dove andare, né come comportarsi nelle varie situazioni; quindi egli, finchè non è autonomo, ha bisogno di credere in ciò che gli insegnano i genitori, il suo primo riferimento, poi in seguito gli insegnanti e la società. Questo meccanismo, porta in sé sia fattori positivi, ma anche, con il tempo negativi, poiché porta l'individuo a livellare la coscienza, a comportarsi come richiede il sistema sociale: ciò implica seguire uno schema standardizzato, lo stesso per tutti gli individui, per motivi di ordine, sicurezza, e maggiore controllo sulle persone. Tale meccanismo, definito dallo psicologo ***Tart***[27] con il termine di ***"trance consensuale"***, proprio perché il bambino acconsente fin da piccolo a seguire le sue guide spirituali e sociali (genitori, insegnanti, sacerdoti, istituzioni, ecc…), con il tempo crea dentro il mondo interiore del piccolo individuo delle paure, delle errate convinzioni e valori limitanti.

In poche parole, la persona cresce senza essere mai completamente libera di scegliere in base a spinte interiori, ciò che vuole fare, come realizzarsi, come evolvere spiritualmente.

Stiamo parlando di un impulso dato da qualcosa che esiste dentro di noi, di una ***Spiritualità Olistica***[28], di un qualcosa che viene dall'interno del nostro essere, e che ha a che fare con il riconnetterci alla nostra reale matrice esistenziale, il nostro vero Sé, o divinità interiore.

Questo mondo sotterraneo, ci lancia dei segnali, ma spesso non siamo abbastanza svegli per ascoltarli. Essi ci parlano di libertà interiore, di spiritualità autentica, del sentire che siamo realmente vitali, vivi, circondati di bellezza fuori e dentro di noi, che l'energia scorre dentro il nostro corpo, che possediamo una linfa vitale e un'enorme talento, che ci guida verso la nostra realizzazione come esseri umani, come potenziale unico e irripetibile.

---

[27] Cfr: Corso di Spiritualità Olistica. Accademia Opera. Docente: Dott. A. Sbisà.

[28] Cfr: Lezioni n.1-5 Corso di Spiritualità Olistica. (il viaggio da innamorati e da pionieri). Accademia Opera. Docente Prof. A. Sbisà.

La società ci propone dei modelli. Sono gli stessi che poi ci auto- imponiamo, perché dobbiamo a tutti i costi assomigliare al nostro compagno, vestire come lui, parlare e fare tutto ciò che fa lui. Si tratta di un gradino evolutivo adolescenziale, che se non viene superato, genera insoddisfazione e sofferenza. La persona vuole solo raggiungere futili obiettivi perché si mette in competizione con l'altro, con il compagno di scuola, con l'amico, con il collega di lavoro, con il vicino di casa. Questo accade sempre in virtù di quel meccanismo di trance consensuale che ci vuole tutti addormentati. Molti psicologi e antropologi, parlando di questi meccanismi, li considerano infatti come conseguenza del ***"processo di acculturazione dell'individuo"***, nel momento in cui all'interno di esso, si viene a creare una scissione tra Ego e Superego, si insinua ***"la cultura della colpa".*** E tale cultura sta alla base del conflitto interiore, della competizione, dell'insicurezza, della mancanza di autostima. Il processo di acculturazione, divide la mente in Ego, la parte cosciente con la quale in genere ci si identifica, e in Superego, quella parte al di sopra dell'Ego. Il Superego contiene le regole morali della cultura, la capacità di capire quando queste sono state violate e ciò che più conta, il potere di punirci emotivamente per la nostra trasgressione. Se il Superego è ben sviluppato si accorgerà anche solo del fatto che stiamo pensando di trasgredire, che stiamo peccando , e perciò stiamo male al solo pensiero di aver contemplato l'idea di trasgredire. Fare qualcosa di proibito fa scattare il meccanismo del senso di colpa, della vergogna, e questa è una forma di autocontrollo che parte dall'educazione che ci viene insegnata sin da piccoli.

Molte volte, quando si desidera fare qualcosa, si ascolta la voce interiore sbagliata. Questo accade perché la nostra Personalità è comandata da un aspetto del nostro carattere, che non corrisponde alla nostra vera voce interiore. ***Jung*** parlava di ***inconscio collettivo***, affermando che "***Ognuno di noi è una folla***". Siamo costituiti da molteplici ***Sub-personalità***, le quali si manifestano con atteggiamenti, scelte e comportamenti diversi, in base alle varie situazioni, o contesti, nelle quali facciamo esperienza. Accade spesso che seguendo la voce e le esigenze di una di esse, ci troviamo a prendere delle decisioni, che ci allontanano dal nostro vero essere interiore, proprio perché quella voce di quella sub-personalità specifica è particolarmente dominante in noi, e per questo assume delle capricciose pretese di autoaffermazione. Ma questa libertà che le concediamo, per noi potrebbe significare peggiorare lo stato delle cose, e crearci ulteriori conflitti interni e sofferenza. Bisogna riconoscere ed avere il coraggio di affrontare queste parti di noi stessi che,

molto capricciosamente, ci pilotano verso mete piuttosto lontane dal ragionamento e dal sentire del nostro cuore.

Nel momento in cui l'uomo comune inizia a porsi delle domande, le cose cambiano, e si passa dal desiderare capriccioso, al vero sentire. Cambia la sensibilità, l'approccio con la realtà, con la vita. Si comprende che in fondo la vita è semplice e che va vissuta in base ai ritmi biologici e naturali.

Solo modificando il sentire, amando e vivendo davvero con il cuore, le cose cambiano e la persona trova finalmente la vera pace dentro se stessa. Per arrivare a questa grande trasformazione, che fa parte del nostro reale cammino di vita sulla Terra, dobbiamo acquisire maggiore ***consapevolezza.***

Se da soli non ci si riesce, perché comunque non è facile e ciò implica una grande voglia di cambiamento e forza interiore, oltre ad una mirata motivazione, ci si rivolge agli ***Esperti esistenziali della vita, ai Terapeuti e alle Guide Spirituali, ai Counselor, ai Life-Coach***. Essi ci possono aiutare a sviluppare i nostri talenti, e lo fanno attraverso la parola, utilizzando tecniche quali ***la PNL, e metodiche ausiliarie, quali EFT, Logosintesi ecc…***, ma anche attraverso l'uso dell'Arte in senso stretto, ovvero l'espressione artistica, utilizzando tecniche che prevedono l'impiego del disegno e della pittura a valenza terapeutica, la cosiddetta ***Arteterapia.***

Non si tratta di nulla di nuovo, anzi, il disegno è il primordiale mezzo di comunicazione dell'uomo, sin dall'era preistorica, attraverso il quale, egli forniva un significato alle rappresentazioni di scene di caccia, di coltivazione di campi, di lutto, che realizzava con colori naturali sulle pareti delle rocce, come hanno dimostrato diversi reperti e ritrovamenti archeologici antichissimi. Dalle pitture rupestri, ai mosaici e agli affreschi, il passo è breve. La storia dell'uomo viene raccontata attraverso i secoli per mezzo dell'espressione artistica e anche architettonica.

*E oggi **l'Arteterapia**, riscopre il potere curativo che si scatena, attraverso le forme di libera espressione, della creatività interiore. Non si tratta di fare un bellissimo dipinto o disegno, secondo i canoni classici e scolastici, bensì di esprimersi liberamente, lasciando spazio alla fantasia e alla sensibilità del proprio animo, componendo figure astratte, che spesso assomigliano a **forme archetipali dell'inconscio**, degne quindi di interpretazione, e di grande valenza terapeutica, poiché, il solo fatto di farle uscire dal nostro intimo, ci permette di liberare un'emozione latente, e quindi ci fa stare meglio.*

Spesso durante una seduta, la persona parla del proprio vissuto, esprime le proprie aspirazioni, che non sono necessariamente legate al voler diventare un pittore, un artista, un grafico, ecc…

L'individuo, liberando un'emozione attraverso il segno, riflette con libertà su ciò che vorrebbe fare nella vita: potrebbe trattarsi magari di un lavoro estremamente tecnico, oppure, al contrario, una persona che ha solo pensato alla carriera, potrebbe invece scoprire di voler dedicare più tempo alla famiglia. Sono solo esempi molto semplici di come, applicando la ***Terapia Artistica***, la persona modifica le proprie scelte in base al suo sentire.

Ciò che esce dall'esperienza con il colore e con le forme astratte dell'inconscio è estremamente liberatorio. La persona impara a riconoscere il suo vero Sé, e a mettersi in contatto con esso, ad ascoltare le sue esigenze e ad assecondarlo, per ritrovare quell'armonia perduta. Si tratta di un viaggio, ***il cammino degli innamorati e dei pionieri*** *alla ricerca di se stessi, che viene intrapreso, al fine di arrivare a scoprire il contenuto dell'inconscio.*

L'inconscio è quella parte di noi che non è immediatamente accessibile alla coscienza. Possiamo conoscerla solo tramite il manifestarsi di eventi del tutto accidentali, quali i lapsus, oppure con l'ausilio di tecniche ideate per scansare deliberatamente la censura che lo mantiene celato: la libera associazione e l'analisi dei sogni. Oppure ancora attraverso vari tipi di test, o l'impiego dell'immaginazione libera, il movimento corporeo e lo scrivere.

A questi metodi si aggiungono quindi il Disegno libero, e la Pittura Emozionale.

"Il serpente". Opera del 2007. Autore: Pippi, 6 anni. Acrilico su carta cm25x35.

"PERCHE' FARE ARTE COME TERAPIA?"

LA SUA APPLICAZIONE NELLA CURA PSICOSOMATICA E PERCHE'. JUNG E L'USO DEL DISEGNO LIBERO, DEL MANDALA E DELL'ARCHETIPO.

Ora, ecco che il viaggio all'interno di noi stessi sta per cominciare. La sua finalità è quella di conoscere i contenuti dell'inconscio, del nostro vero essere interiore che resta sempre nascosto, ma che ogni tanto ci manda degli impulsi, dei segnali, per farci sapere che esiste e che esige un po' più di attenzione. La mia esperienza come Educatrice e come Maestra di vita e di applicazioni artistiche, mi ha portato a conoscere alcuni pazienti con diverse problematiche a livello di somatizzazione profonda. Le loro insicurezze erano dovute a infanzie difficili, maltrattamenti subiti, che avevano creato in loro, un forte senso di sfiducia e paura verso il mondo. Alcuni di loro non riuscivano più ad identificarsi con la loro parte creativa, a non comunicare più con essa e a non sentire più il richiamo del proprio Sé. All'inizio, l'approccio con questa metodica suscitava nelle persone un certo timore, paura di quello che poteva venire fuori attraverso i disegni, come se essi potessero mettere a nudo qualcosa di proibito o di peccaminoso.

Mi colpì molto il disegno di un ragazzo di 27 anni con problemi di depressione, il quale aveva un rapporto problematico, di amore-odio con la madre, e il suo dialogo con il padre era quasi inesistente.

"Alessandro disegnò se stesso bambino, seduto ad un tavolo, con accanto un padre che teneva in mano un coltello, con il quale stava per colpirlo! Ma egli, a sua volta, nel disegno si era raffigurato mentre gridava e con un coltello colpiva sua madre. Gli chiesi perché odiasse così tanto i suoi genitori. Egli scoppiò a piangere, vergognandosi del contenuto del suo inconscio, al solo pensare di potersi relazionare in un modo così drammatico e terribile con i propri genitori, perché, comunque, era convinto di amarli profondamente..."

Dopo altre sedute (la terapia durò circa otto mesi), compresi il problema che stava alla base del suo conflitto: in età scolare, Alessandro era stato sistematicamente maltrattato dal padre, picchiato, perché era da sempre ritenuto poco capace di fare i compiti e di applicarsi in generale. Lui gridava e chiedeva aiuto alla madre, ma lei ogni volta lo lasciava solo con quel padre esigente e violento, e se ne andava in un'altra stanza. Una volta cresciuto, il ragazzo si laureò con 110 e lode in Filosofia, ma nonostante questo il rapporto di reciproca stima con il padre e la madre non migliorò. Le scelte lavorative di Alessandro non erano molto soddisfacenti, ed egli si era sempre considerato un perdente, uno smidollato, che non poteva assolutamente competere con un padre ricco, potente e famoso, professionalmente molto conosciuto.

"Il ragazzo chiedeva solo affetto, peraltro mai ricevuto pienamente, come un figlio dovrebbe avere, in condizioni normali dai suoi genitori".

Dopo diversi incontri, basati sulla libera espressione artistica, Alessandro iniziò a comprendere l'importanza di amare e accettare se stesso, per ricominciare a vivere. Egli scoprì che una sua passione come ***il teatro*** (e recitava davvero benissimo!), poteva diventare un lavoro pieno di soddisfazione, che gli avrebbe permesso di esprimere tutto se stesso. Da qui la sua decisione di trasferirsi dalla sua città natale in provincia e studiare a Roma, per lavorare in questo campo.

Si tratta di un semplice esempio di come attraverso il disegno, si liberino situazioni del vissuto di una persona, rimaste latenti nel proprio inconscio, e che possono bloccare, se non si acquisisce la consapevolezza della loro esistenza, il naturale percorso evolutivo del soggetto. Con questo paziente, ho utilizzato il metodo del ***Disegno libero****, prevalentemente usato da Jung, una tecnica molto facile e pratica.*

Jung*[29]*, psichiatra svizzero, fu un collaboratore di Freud, ma ben presto si distaccò dal suo modo di lavorare per sviluppare un proprio singolare modo di fare psicoterapia. Uno dei motivi di disaccordo con il maestro viennese, è che egli si opponeva all'interpretazione analitica dei sogni e vi sostituiva un'interpretazione più sintetica e globale. Jung era più intuitivo, meno logico, quindi, intraprese con i suoi pazienti un approccio meno riduttivo, meno razionale, basato invece sulla manifestazione artistica. Egli sperimentò, dapprima su di sé, e poi con i suoi pazienti, molte tecniche riguardanti l'applicazione del disegno libero e dell'archetipo. Nel 1918 comincia a disegnare dei ***Mandala***, che poi cerca di interpretare, per comprenderne il significato recondito. ***Egli non li identifica come opere d'arte, bensì come segni della totalità della personalità: il Sé.*** Utilizzare l'Arteterapia con i suoi malati, lo aiuta a comprendere il meccanismo che scatta nella persona, ovvero l'azione, l'atto personale che la connette con la sua interiorità profonda. Il paziente attribuisce una forma materiale ai suoi problemi: ansie, paure, fobie, traumi, vergogna e sensi di colpa. L'immagine assume un potere evocativo, catartico, liberatorio. Allo stesso tempo, ogni qualvolta la persona si sente in uno stato d'animo negativo, scatta un meccanismo automatico risanatore, che riporta il soggetto, in una soglia di equilibrio, di armonia.

È ciò che è successo ad Alessandro, il quale attraverso il disegno e la pittura libera, è riuscito ad elaborare e metabolizzare un dolore del passato, che lo bloccava nella propria realizzazione.

[29] Cfr: Arte-Terapia di Marc Muret. Edzioni: Red.

"LA CATARSI NELL'ARTE":

COME LIBERARE LE EMOZIONI LATENTI E STARE BENE DENTRO SE STESSI.

La catarsi[30] è un concetto antico. Evoca il tempo in cui arte, medicina e religione erano confusi. Il termine deriva dal greco ***kathairo***, e assume il duplice significato di pulizia e purificazione. Il filosofo Aristotele per primo ha messo in risalto la nozione di catarsi nel teatro, suggerendo che lo spettacolo poteva purificare sia gli spettatori, sia gli attori. Alla fine del XIX secolo, lo psichiatra austriaco Joseph Breuer e Sigmund Freud, ripresero il termine catarsi per connotare l'effetto di abreazione di un trauma ottenuto con il metodo ipnotico. Si otteneva la guarigione con la liberazione dell'affetto e la sua scarica, o abreazione. Ciò, in quanto si riteneva che l'isterismo come sintomo, nascesse quando l'energia di un processo psichico non poteva arrivare all'elaborazione conscia, e veniva allora diretto verso l'innervazione corporea, ovvero la conversione. A poco a poco, l'ipnotismo fu distolto dal suo impiego di cura per mezzo della suggestione e da allora servì a indurre la rimemorazione dei ricordi dimenticati. Più tardi, Freud utilizzò la suggestione semplice e poi le associazioni libere del paziente, per poi passare successivamente al transfert, per superare i meccanismi di resistenza. In questo modo, la abreazione passa in secondo piano, per lasciare spazio all'aspetto cognitivo del processo terapeutico.

Ciò che caratterizza il processo della catarsi è la partecipazione emozionale del soggetto, attraverso una ritualizzazione del passato o di una realizzazione simbolica del fantasma. Questo processo si svolge spesso in un clima di trance, cioè di rimozione dell'inibizione, per cui l'inconscio può affluire alla coscienza.

Nell'Arteterapia non è raro assistere a questo fenomeno. ***La catarsi si configura come una metodica di pulizia psichica.*** La civiltà contemporanea stimola una grande varietà di sentimenti e nello stesso tempo ne inibisce l'espressione. Il risultato è che il materiale emotivo represso blocca il libero scorrere nell'ambito della nostra psiche e genera disturbi più o meno intensi. ***Il disegno libero*** dà una forma visibile all'energia conscia che ci blocca da dentro, e quindi riesce ad allentare la presa che questa esercita su di noi. Osservando le forme e le forze oggettivate sulla carta, possiamo ottenere una visione più chiara del nostro mondo interno. Con i nostri disegni liberi

[30] Cfr: cap. III - I meccanismi della creazione. Dal testo: Arte-Terapia. Autore: Marc Muret. Edizioni Red.

incominciamo ad intuire da quali fattori sono determinati i nostri atteggiamenti e le nostre azioni. È come se disponessimo di un apparato simile allo schermo della televisione, una macchina capace di sintonizzarsi sul nostro inconscio e di trasformare i nostri impulsi invisibili e sottili in manifestazioni visibili di campi colorati: lo schermo ci mostrerebbe chiaramente e concretamente il gioco delle forze all'interno di noi stessi. Il disegno libero mette in luce con ricchezza e con precisione le energie che motivano di nascosto le nostre vite, le tendenze che si formano, i sentimenti crepuscolari che nessuna parola è in grado di descrivere. La comprensione porta all'affrancamento dalle nostre energie inconsce. Questo ci permette di diventare consapevoli che certe forze se ne possono andare, e che non ci servono più, così eliminiamo dal nostro essere ogni sorta di condizionamento. E siamo più liberi di agire per raggiungere la nostra più piena realizzazione.

"IL PITTODRAMMA DI ELBAZ":

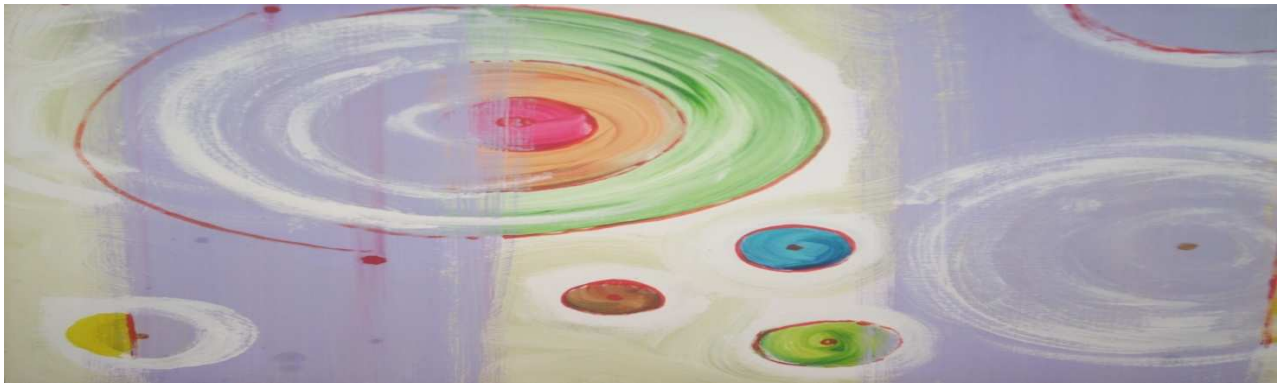
IL PITTORE DELL'ESPRESSIONE CORPOREA.

Andrè Elbaz[31] è pittore, cineasta, professore d'arte. Nel 1975 scopre ***"Il Pittodramma"***, una tecnica originale che riunisce l'elemento pittura nel dramma, ovvero come rappresentazione. Questa tecnica si pratica in sessioni di tre giorni, a gruppi di massimo 10 persone. Si utilizzano grandi tele di 1 metro e mezzo per 2 metri, tese su dei semplici telai. I colori vengono preparati dai partecipanti usando dei pigmenti triturati al momento e mescolati alla materia legante. Elbaz, utilizza il metodo delle ombre cinesi come induttore: ognuno sceglie nel gruppo un modello che colloca dietro la tela, nella posizione che preferisce (la scelta è importante). Il modello, illuminato da una luce intensa, si proietta sulla tela come un'ombra, e serve da sagoma.

Elbaz, si ispirò, nell'ideare questo artificio che permette di passare dallo spazio a tre dimensioni allo spazio pittorico a due dimensioni, al lavoro del padre, il quale, di professione faceva il fotografo. Quando il profilo è stato disegnato, il modello si ritira lasciando un'impronta corporea che sarà il punto di partenza del procedimento pittorico, che dura quattro o cinque ore. Dopo una tela collettiva, ognuno dipingerà tre tele durante questi tre giorni. L'esecuzione del dipinto è

[31] Cfr: pag.90 sul Disegno, pittura, modellatura. Dal testo: Arte-Terapia. Autore: Marc Muret. Edizioni Red.

seguita da un incontro (da una a due ore) che ha luogo intorno a ogni tela e che permette al pittore di esprimere davanti al gruppo le proprie sensazioni. Elbaz ordina con abilità questo scambio, inserendovi delle domande e favorendo il processo di affioramento delle immagini interne. Si crea così una messa in gioco dell'induzione e del transfert nell'emergenza dell'immagine.



Esiste una simbologia precisa in tutto quello che il Pittore-Terapista Andrè Elbaz propone: i colori e il legante preparatorio rappresentano le secrezioni viscose e il liquido amniotico, la tela sarebbe il sacco delle acque illuminato e talvolta rotto. Ecco perché, a volte, in questo esperimento di pittura collettiva, i partecipanti raffigurano forme che assomigliano ad un utero materno, ad una tuba uterina, ad un embrione, ecc… come se essi ritornassero attraverso il segno e il colore, al momento della loro nascita, per raccontarla attraverso le immagini. Elbaz, si preoccupa di far sempre interpretare tali manifestazioni creative dell'inconscio da un analista, dato che egli si definisce categoricamente *"Un Pittore e non Un Medico"*: il terapeuta resta spesso perplesso, alla vista di tutti quei segnali. Infatti, lo svolgimento dei Pittodrammi, sfugge sovente alla logica Freudiana.

Elbaz, reagisce ovviamente da artista, e istintivamente diffida di un linguaggio troppo psicologico, considerando maggiormente l'aspetto espressivo puro, e ciò che ne consegue come atto liberatorio di tensioni e blocchi profondamente sepolti nell'inconscio.

Questa ***maieutica*** consente ad alcuni dei partecipanti di "prendere delle decisioni che rimandavano da anni" o di "rivivere in tre giorni, le tappe essenziali di sette anni di psicanalisi".

*Anche questo è **Arteterapia**, ed i risultati sono davvero sorprendenti.*

Nell'operare, il soggetto può innanzi tutto esplorare se stesso e sublimare il proprio quadro interiore. In questo senso diviene chiaro che l'opera è il riflesso esterno di un intimo processo di coscienza e liberazione. La pratica artistica ha quindi una forte valenza terapeutica che agisce su diversi piani. Sul piano emotivo esprime una vitalità catartica che libera energie compresse e blocchi ancestrali. Inoltre, questo esperimento, permette di dare un centro alle nostre emozioni e allo stesso tempo ci consente di evolvere in comprensione della realtà.

Sul piano mentale avviene una trasformazione, che per noi rappresenta una sferzata di nuova energia: ci aiuta ad uscire dalla gabbia delle credenze, alleggerendoci da preconcetti e pregiudizi su noi stessi e su ciò che ci circonda, purificando e rafforzando la virtualità creativa dell'immaginazione, insegnandoci la focalizzazione cosciente dell'energia. Sul piano spirituale prepara un terreno fertile, capace di accogliere e maturare i semi della consapevolezza.

Siamo talmente strutturati di aver perduto la sensibilità, l'innocenza e il senso di avventura, che sono il nostro patrimonio naturale. Se restiamo concentrati nel qui e ora, centrati sul processo, senza pensare al risultato, possiamo semplicemente rilassarci nel sentire e nel creare. Questo ci connette con un magico mondo, in cui le forme e i colori sono vissuti come impulsi energetici che sono il linguaggio primordiale dell'anima.

La mente si trova a proprio agio dentro i problemi. Ricerca e conferma l'esistenza di mille e più motivi, concatenazioni e buoni propositi per non cambiare, per restare ancorata a vecchi schemi, a modalità assodate di comportamento, al di là delle quali esiste una soglia di pericolo, insito nel cambiamento.

Si tratta di forti resistenze dovute alla paura di evolvere. Attraverso l'espressione artistica, agita in questo senso, siamo in grado di superare la frustrazione e la paura che ci bloccano, e di connetterci con i naturali poteri di guarigione dell'anima.

"Dipingiamo noi stessi tutti i giorni sulla Tela della Vita, ma non sappiamo affatto chi siamo veramente".

Quindi, sperimentando con l'Arteterapia, utilizzeremo l'Arte per crescere spiritualmente e trovare quelle risposte sepolte dentro il nostro profondo Sé interiore.

"IL GIOCO DEI BAMBINI":

MELANIE KLEIN E L'ARTETERAPIA NELLA CURA PSICOSOMATICA DEL BAMBINO.

Gli psicanalisti dell'infanzia furono i primi ad utilizzare clinicamente le tecniche del disegno e della pittura. Questo perché per un bambino è del tutto naturale e innato esprimersi attraverso il colore e le forme. ***Melanie Klein[32] iniziò ad appassionarsi allo studio dell'arte sin dalla giovinezza***; si mette a studiare medicina all'università, ma poi interrompe di colpo gli studi, e decide di interessarsi maggiormente all'analisi della storia dell'arte e della pittura associate alla psicologia. Nel 1916, legge opere di Freud, ed intraprende un'analisi con lo psicanalista ungherese Ferenczi a Budapest. È proprio tramite il confronto con Ferenczi, che la Klein decide di applicare nell'infanzia la cura con la tecnica analitica, fino ad allora rivolta solo ed esclusivamente a pazienti adulti. ***Si dedicherà quindi alla pratica della psicanalisi infantile***, diventando famosa per i suoi esperimenti pionieristici in campo psicoanalitico e per il suo contributo allo sviluppo della teoria delle relazioni oggettuali. Nel 1919 lavorerà con Abraham a Berlino, poi con lo psicanalista scozzese Jones a Londra, dove si stabilirà definitivamente.

L'originalità del lavoro svolto da Melanie Klein consiste nell'aver offerto per prima un metodo in grado di procurare materiale analitico nei bambini.

In questo, fu ispirata da un articolo di H. Hugh-Hellmuth del 1921, che segnalava l'importanza delle tecniche proiettive del gioco e del disegno. Giocare diventa così un mezzo di espressione privilegiato. La Klein mette a disposizione dei bambini diversi strumenti: matite, colori, forbici, cordicelle, giochi.

Nell'azione del gioco si reperiscono le sequenze e una trama che sostituiscono il discorso associativo dell'adulto.

Ciò permette all'analista non solo di ricostituire le fissazioni infantili, ma anche di entrare in contatto diretto con loro. Se il gioco e il disegno rappresentano i fantasmi, le inibizioni all'azione traducono una rimozione dei fantasmi. La Klein attribuisce a questa tecnica lo stesso senso di quello di una cura adulta: portare alla luce i meccanismi di resistenza e di transfert.

Melanie Klein ha il pregio di aver sperimentato l'Arteterapia sotto forma di gioco-creatività con i bambini.

[32] Cfr: pag.63, Melanie Klein e Anna Freud. Dal testo: Arte-terapia. Autore: Marc Muret. Edizioni Red.

Si trattava di una grossa rivoluzione epocale per i primi decenni del XX secolo. Infatti le sue idee si scontravano con quelle di Anna Freud, figlia del famoso medico e psicanalista austriaco, in quanto la Klein applicava metodologie molto lontane dall'ortodossia terapeutica imperante in quegli anni, nei quali i postulati dei Freud erano legge. Sia la Freud che la Klein si erano dedicate alla psicanalisi infantile, ma mentre la prima riteneva che non si potesse operare il transfert sui bambini, perché le relazioni con i genitori per un bimbo sono storia attuale, per Melanie Klein la tecnica del gioco era in grado di sostituire le libere associazioni e di svelare il fantastico mondo interiore dell'infanzia. Tali posizioni conflittuali, provocheranno una scissione, un'enorme frattura nell'ambito della neonata disciplina psicoanalitica, e costituiranno la premessa per la nascita della Psicologia dell'Io e della Psicologia del Sé.

Il gioco rappresenta, da un lato un'abreazione delle pulsioni sessuali o aggressive, che vengono così manifestate, e dall'altro, come ha dimostrato lo psicologo svizzero Jean Piaget[33], è un mezzo per fare esperienza della realtà esterna, sia fisica (sabbia, gioco dei birilli), sia sociale (giocare, invece di colpirsi a pugni, ecc…). Il gioco nasce dal caso e dall'imitazione.

L'uomo nel paleolitico imita le tracce lasciate dall'orso sulle pareti della caverna per affilare i suoi artigli, oppure incide la creta con le dita aperte. Poi, imprime la sua mano intrisa nei colori naturali, per lasciare l'impronta colorata sulle pareti rocciose della caverna. Anche il bambino molto piccolo, di due o tre anni d'età, comincia a cercare il gesso, la matita o anche un sasso che gli permetterà di lasciare la sua impronta sulle cose. Continuamente sperimenta, disegna cerchi, spirali, tracciando linee a caso che interpreta dopo averle fatte. La sua attività ha carattere giocoso. Più tardi, smetterà di disegnare, nel momento in cui cerca il realismo e l'estetizzazione sempre più grandi. Ora non gioca più, poiché ha fatto il suo ingresso nel mondo della ragione.

Perché il bambino disegna? La sua è un'espressione che viene da dentro, si tratta di una ricognizione che congiunge il dentro e il fuori, la soggettività e l'oggettivizzazione[34]. Segno e colore sono testimonianze energetiche, codici ancestrali di rappresentazione e di apprendimento. Disegnando, il bambino dà corpo alle proprie percezioni, per comprendere se stesso e il mondo che lo circonda. Se si osserva un bimbo molto piccolo che disegna, saremo colpiti dalla forza innocente che lo motiva: egli opera velocemente e con totalità. Non ha alcuna tensione, né

[33] Cfr: dal testo Arte-Terapia di Marc Muret. Edizioni Red.
[34] Cfr: pag. 17- Albori creativi. Il disegno infantile. Dal Testo:L'Artista Interiore. Arteterapia per conoscere e guarire se stessi. Autore: Satvat Sergio della Puppa. Edizioni: Xenia.

giudizio, né ansia del risultato, né ripensamenti, bensì una perfetta adesione tra l'intuizione e l'atto creativo. Il disegno è caotico, movimentato principalmente da linee continue, a onde, spiraliformi o acute (le qualità ***Yin*** e ***Yang***), il colore è assente o secondario. Egli esprime il fremito primordiale puro, lo scorrere, il fluire dell'energia pura.

Successivamente, il bambino prende coscienza della presenza di infiniti mondi, in cui inizia ad usare il colore per rappresentare l'inconscio. Quando la sua identità ***animica*** si è maggiormente radicata, egli comincia a percepire il foglio da disegno come ***mundus***, sentendo l'esigenza di relazionare le diverse parti dell'opera. Ora egli dedica maggiore importanza alle figure. Questo passaggio testimonia che l'energia sta attivando il piano mentale. Come prima cosa egli disegna i contorni e poi li riempie, spesso in modo incompleto, poiché la massima attenzione è data dal tracciare le forme. In questo stadio c'è l'esigenza di definire il più precisamente possibile gli oggetti dell'esperienza esistenziale. Con appositi libretti possiamo stimolarlo a riempire meglio la forma, attraverso alcune figure da colorare. A questo punto, l'ulteriore passaggio è quello dell'elaborazione narrativa. Il foglio da disegno diventa ***il teatrino*** in cui egli può rappresentare se stesso e il mondo che lo circonda: casa, famiglia, maestra, amici, fratelli. Ora si riconosce come individuo, egli soffre i drammi del bisogno e della negazione, imparando a proprie spese di non essere il centro dell'esistenza. Disegnando il piccolo riesce ad oggettivare i conflitti, liberando energie complesse.

In questo modo riesce ad essere testimone e non solo vittima delle proprie difficoltà. Se guardiamo il disegno infantile anche dal punto di vista meditativo, ci accorgiamo che in esso si coniugano diversi piani percettivi. Si esprime un'innata saggezza, non ancora del tutto consapevole, che scaturisce dall'inconscio. Il bambino ha un'intuizione che nell'adulto è accessibile solamente da veggenti o da saggi. Utilizza di prevalenza l'emisfero destro, cosa che con il tempo sarà costretta a soccombere, con l'ingresso nella scuola, ovvero quando egli utilizzerà di prevalenza l'emisfero sinistro, quello più razionale.

Soprattutto nell'adolescenza, infatti, la maggior parte dei ragazzi smette di disegnare. Gli spazi individuali, sensibili ed evocativi del disegno, sono occupati dall'ansia di non bastare a se stessi, ma di volersi riconoscere, appoggiare e misurare nel collettivo. Nascono le prime vere competizioni importanti. E dal confronto con gli altri, si costruisce mattone su mattone ***la cella***

dell'Ego[35]. Poniamo inconsapevolmente, una spessa barriera tra ciò che siamo in realtà, il nostro vero sé, e quello che facciamo nel mondo, come ci presentiamo e come ci muoviamo. Spesso compare la paura di manifestarsi per quello che si è, oppure non siamo in grado di esprimere realmente ciò che sentiamo. Allora, quando si arriva all'età adulta, che i ragazzini vedono come un miraggio, un bellissimo traguardo, poi ci si sente delusi ed ingannati. Per crescere, abbiamo sacrificato la parte più autentica e vitale di noi stessi, in cambio di una promessa di falsa sicurezza e di egotico potere. Quando eravamo piccoli, gli adulti ci sembravano invincibili e volevamo essere come loro. Ora ci accorgiamo che segretamente pativano i medesimi conflitti e paure, che troviamo dentro di noi. La cura e la guarigione di questa parte irrisolta è il più grande dono che possiamo farci, perché in essa sono celati i semi della verità, della sensibilità e della saggezza. Cristo dice che "diventando nuovamente innocenti come i bambini, possiamo entrare nel regno dei cieli". Sviluppando la consapevolezza dell'innocenza, possiamo attivare il processo alchemico della trasformazione spirituale.

È una sorta di meditazione profonda, capace di fornirci la chiave per aprire la porta dell'inconscio. La creatività acquista una dimensione olistica, intesa come strumento di ricerca, per riscoprire se stessi in profondità.

IN CONCLUSIONE.

Pensiamo ad una filosofia che ci aiuti a vivere meglio.

Oggi più che mai ci troviamo in un mondo estremamente caotico, in un momento storico particolare che si può anche definire come ***"l'età della tecnica e della post-modernità"***, caratterizzato dalla complessità in ogni campo, soprattutto quello lavorativo, dalla velocità, dall'efficientismo esasperato. Si richiede all'uomo di produrre e consumare una quantità esorbitante ed inutile di beni di consumo. Il benessere economico che ne deriva, potrebbe sembrare solido e duraturo, ma in realtà non lo è affatto, come dimostra la crisi dilagante in ogni settore dell'economia. L'uomo, ovviamente non è felice in questa situazione, poiché, nonostante il progresso avanzi inesorabilmente, l'individuo resta nel profondo sempre lo stesso; egli ricerca la felicità, ma in questa epoca storica, la pretende, la desidera interessandosi a cose effimere, che sono soltanto illusioni.

[35] Cfr: Corso di Spiritualità Olistica. Accademia Opera. Docente: Dott. A. Sbisà.

L'atteggiamento prevalente è il nichilismo degli affetti, una sorta di analfabetismo emotivo, in un'epoca da molti considerata come ***"l'era delle passioni tristi[36]"***. Si rende perciò necessaria una riflessione, ovvero se esista o meno, uno stile di vita in grado di aiutare l'uomo a sentirsi pienamente realizzato e felice. Ad esempio, la Filosofia ci aiuta a vivere meglio, proprio in virtù del fatto che insinua il dubbio nelle coscienze, portando necessità di riflessione interiore.

Se poi associamo alla ***Filosofia il concetto di Ben-essere***, ecco che cerchiamo e desideriamo applicarla nella nostra vita per realizzare mete di armonia e pienezza, di reale libertà di pensiero e di espressione interiore, che ci rendono vivi e vitali, anche nel rapporto con gli altri. Si tratta di un atteggiamento mentale che assume l'uomo per cercare innanzi tutto di controllare le passioni e i comportamenti eccessivi, i quali, con il tempo, possono portare la persona a commettere gesti inconsulti, persino ad uccidere, in preda alla paura, oppure per errore.

È molto importante, anzi, fondamentale, vivere prendendosi cura di se stessi, del proprio modo di pensare, al fine di intraprendere, sicuri, una strada che ci può condurre verso l'armonia. E già per le scuole ellenistiche dell'Antica Grecia, la Filosofia del Ben-essere rappresentava un tramite per la ricerca ***dell'eudaimonia****, ovvero, l'autentica felicità.*

Oggi, esiste un vuoto incolmabile in noi. L'uomo fatica a comprendere il vero senso della propria esistenza. Già ***Nietzsche*** un secolo fa, aveva profetizzato una società basata sul ***nichilismo***, sull'assenza di direzione: una sorta di spaesamento cognitivo, emotivo ed esistenziale, determinato da una mancanza di valori che possono orientare l'uomo nel mondo e fornire delle autentiche basi di solidità e di sicurezza nell'affrontare la vita. ***Spengler*** [37]ci presenta una visione apocalittica del mondo post-moderno, considerandolo addirittura inevitabile, poiché rappresenta il destino dell'uomo occidentale. ***Heidegger***, al contrario, è convinto che laddove c'è il pericolo, là cresce anche ciò che ci salva. Esiste dunque una possibilità di riscatto, che deve passare attraverso una presa di coscienza della situazione odierna, ovvero guardare in faccia il nichilismo come se fosse un ospite inquieto della situazione storica attuale.

Ciò che ci può salvare è un pensiero alternativo a quello tecnico-calcolante, un pensiero meditativo, che ci permette di fermare la cosiddetta "fuga dal pensiero" tipica della nostra epoca. È un modo di pensare che torna ad occuparsi dei problemi e delle esigenze vitali che caratterizzano l'esistenza

[36] Cfr: Corso Filosofia del Ben-Essere. Accademia Opera. Docenti: D.ssa Maddalena Sbisollo, Dott. Luca Nave.
[37] Cfr: Spengler (1936), pag. 10, Premessa. Corso Filosofia del Ben-Essere. Accademia Opera. Docenti: D.ssa Maddalena Bisollo, Dott. Luca Nave.

dell'uomo nel mondo della tecnica, un modello filosofico che si preoccupa di elaborare i pensieri, le visioni e le "prospettive terapeutiche", al fine di conquistare il ben-essere nella viva vita. L'uomo acquisisce uno strumento filosofico che gli consente di "fare il proprio volo ogni giorno" e rompere con la quotidianità, al fine di ritrovare se stesso.

Le radici di questa filosofia sono molto antiche, parliamo di origini arcaiche, ovvero il pensiero aurorale dell'età ellenistica, laddove la scienza-tecnica, la medicina, la psicologia, la filosofia, affondano il loro sapere primordiale, e dove i medici-filosofi ed i filosofi-medici erano accomunati dallo stesso destino: ***la lotta al pathos*** generato dalla tragicità dell'esistenza, e quindi l'assistenza dell'uomo alla ricerca del ben-essere globale nella viva vita. Come se fossimo dei moderni imitatori di ***Socrate***[38], ci ispiriamo al suo concetto per cui "***una vita non esaminata non è degna di essere vissuta"***. Un tale sistema di filosofare, percorre tutte le strade per arrivare, attraverso le domande, per mezzo del dubbio, alla riflessione e alla comprensione dei misteri dell'esistenza, fino a comprendere cosa significhi realmente la vera virtù e il benessere.

Il benessere non riguarda semplicemente l'assenza di malattie, bensì è qualcosa di più ampio. Non è un concetto statico, al contrario, fa riferimento ad una concezione dinamica, che rimanda insieme ad un'idea di sviluppo esistenziale e a quella di ***dynamis***, o forza interiore che spinge a ricercare, tramare e bramare per disporre di ciò che non possediamo, ma che vorremmo possedere. Riguarda l'essere umano nella sua globalità e totalità espressioni e manifestazioni. Un modo di pensare del tutto meditativo, filosofico, per questo definibile meta-fisico: un pensiero altro rispetto a quello scientifico-tecnologico, che si estende oltre la sfera fisica, verso quella psichica e spirituale, al nostro stesso essere al mondo con gli altri, i quali, secondo ***Heidegger***, sono parte costitutiva della nostra interiorità. Si tratta di una metafisica intesa come concreta necessità, pratica, reale, che riguarda l'esistenza dell'uomo quale essere nel mondo, soprattutto quando si trova a vivere in un contesto quotidiano che non offre risposte. Si tratta di una concezione di salute-benessere che va oltre gli oggetti del desiderio e dell'avere possesso, valori della società del benessere. Esso scaturisce dall'esame della realtà nella sua essenza.

La nostra visione della realtà cambia a seconda del punto di vista dal quale la si guarda. Ciò conduce a reazioni diverse sulla base delle diverse attribuzioni che si possono fare della medesima

[38] Cfr: Lezione n.2- Filosofia e Ben-Essere: istruzioni per l'uso. Corso Filosofia del Ben-Essere. Accademia Opera. Docenti: D.ssa Maddalena Sbisollo, Dott. Luca Nave.

realtà. Per affrontare e superare i turbamenti emotivi e le difficoltà esistenziali, bisogna agire sulla nostra visione o rappresentazione del mondo attraverso una serie di esercizi spirituali, che servono proprio per questo. Se cambia la visione del mondo, muta anche il modo stesso di attribuire senso e significato agli eventi.

Le emozioni son espressione di noi stessi, portatrici di un significato intrinseco, il quale deve essere ricostituito innanzi tutto proprio a partire dalla visione del mondo entro la quale nasce e si sviluppa. Possiamo allora affidarci alla sola analisi del profondo per la cura delle nostre passioni, ma necessitiamo di recuperare una totale fiducia nella nostra capacità di auto-esaminarci, riprendendo possesso di quegli strumenti filosofici e critici che da troppo tempo abbiamo deposto. Per poterci prendere cura dei nostri pensieri e delle nostre emozioni, dovremo per prima cosa imparare a sondare i nostri pensieri, pregiudizi e opinioni, cercando di correggere la nostra particolare visione del mondo, qualora presenti difetti e contraddizioni tra ciò che siamo e ciò che stiamo vivendo in quel momento, quindi la porzione di mondo nella quale facciamo esperienza.

Una proposta singolare ci viene dal pensiero degli ***Scettici***: il termine scetticismo deriva dal greco ***skèpsis***[39]***,*** cioè, ricerca, indagine, inclinazione ad interrogarsi sulla realtà e verità delle nostre percezioni e sulla fondatezza dei giudizi, anche di valore, che proferiamo di fronte ai modi diversi e contrari in cui le cose ci appaiono. Si tratta di un'inclinazione che appartiene di fatto all'attività filosofica, la quale prende le mosse da un sentimento di meraviglia nei confronti del reale, per poi tradursi in indagine e ricerca rivolte al mondo e al modo in cui lo conosciamo e lo viviamo. Per ***Aristotele*** e per ***Epicuro*** non è possibile vivere una vita buona senza avere credenze ben definite, incluse quelle di carattere etico. Per gli ***Scettici***, invece, è proprio questo il nostro grande errore, e cioè nel ritenere che una cosa sia vera o falsa, giusta o sbagliata in assoluto, e nell'affidarci rigidamente a queste convinzioni. Per raggiungere la felicità, l'equilibrio e l'assenza di turbamento, per lo scettico non è possibile agire in questo modo. Il rischio è quello di non essere in grado di valutare correttamente le situazioni che abbiamo di fronte. Chi pensa che qualcosa sia un bene o un male in sé, o che qualche cosa sia assolutamente da fare oppure da evitare, cade in turbamenti di vario tipo: si sentirà come perseguitato quando ciò che giudica un male sarà con lui e cercherà ansiosamente di liberarsene e poi di tenersene lontano. Si sentirà depresso e frustrato se non avrà

[39] Cfr: Lezione n.8 – In cammino con gli Scettici, per depurare la mente. Corso Filosofia del Ben-Essere. Accademia Opera. Docenti: D.ssa Maddalena Sbisollo, Dott. Luca Nave.

con sé ciò che invece ritiene un bene ed ansioso di perderlo qualora l'avrà conquistato: ad esempio, la frustrazione per il possesso e quindi la relativa paura di perdere il denaro. ***Sesto*** ci dice che in questo caso avremmo bisogno di depurare la mente da tutte queste scorie dogmatiche e che solo lo scetticismo può offrirsi come l'adeguato purgante.

"La terapia dell'anima*, è quella che deve aiutarci a superare l'attaccamento spasmodico alle nostre convinzioni e a renderci più flessibili, più elastici, in questo modo anche più felici.*
La terapia dell'anima *è un Arte, ovvero L'Arte del Ben-Essere, che ci aiuta a vivere meglio".*

Tesina di: Tatiana Muccioli. Artista Free-Lance. Operatore EFT di terzo livello. Insegnante di meditazione trascendentale e Arte Emozionale.

Bibliografia:

- **Fondamenti di Naturopatia.** (Brevi Citazioni). Corso Accademia Opera. Docente: Dott. Rocco Carbone.
- **Psicologia Olistica.** Corso Accademia Opera. Docente: Dott.ssa Anna Fata.
- **Tecniche e Arte del Counseling.** Corso Accademia Opera. Docente: Dott. Luca Nave.
- **Lise Bourbeau.** "Ascolta il tuo Corpo". Edizioni: Amrita.
- **Psicosomatica e Guarigione Olistica.** Corso Accademia Opera. Docente: Dott.ssa Susanna Garavaglia.
- **La Relazione IO/TU e l'Arte del Dialogo.** Corso Accademia Opera. Docenti: Prof. L. A. Muner, Prof.ssa A. Poletti.
- **PNL, la relazione umana.** Corso Accademia Opera. Docenti: Dott. A. Bilardi, Dott. A. M. Scarponi.
- Blog: Life Coach **Simone Piperno.** Coaching e Creatività.
- **EFT** l'Arte della Trasformazione. **Andrea Fredi.** Edizioni: My Life. Sito Uffciale EFT Italia.
- **Logosintesi.** Il potere della parola. **W. Lammers e A. Fredi.** Edizioni: My Life. Sito ufficiale Logosintesi Italia: Andrea Fredi.
- Le polmoniti di Marzo. (breve citazione). **Vincenzo di Spazio.** Edizioni: Aquanesting. Sito ufficiale www.aquanesting.it **AGER e Cronoriflessologia applicata.**
- **In Natura Felicitas.** (breve citazione alla Cromoterapia e Cromopuntura). **Rocco Carbone.** Sito ufficiale Accademia Opera.
- **Peter Mandel: Esogetics. Wikipedia.** Brevi citazioni dal testo "Elementi di Cromoterapia e Cromopuntura". Dal corso "il benessere attraverso i colori". **Associazione il Sole Nascente. A cura di Monica Giovine**. Sito ufficiale: www.ilsolenascente.it
- **Spiritualità Olistica.** Corso Accademia Opera. Docente: Dott. A. Sbisà.
- **Arte-Terapia. Autore: Marc Muret.** Edizioni: Red.
- L'Artista Interiore. Arteterapia per conoscere e guarire se stessi. Autore: Satvat Sergio della Puppa. Edizioni: Xenia.
- Filosofia del Ben-Essere. Corso Accademia Opera. Docenti: Dott.ssa M. Sbisollo, Dott. L. Nave.