



**Counseling Olistico
Il caso di Nadia**

Tesi di Claudia Ossati

Gennaio 2014



A mio padre e a mia madre.....

GENNAIO 2013

IL CASO DI NADIA

Indice

PRIMA FASE INCONTRO E RACCOLTA DATI E LIBERA FLUTTUAZIONE.....	5
PRIMO COLLOQUIO.....	6
PRIMA TIME LINE DI NADIA.....	9
SECONDO COLLOQUIO.....	11
TERZO COLLOQUIO.....	14
SECONDA TIME LINE DI NADIA.....	15
QUARTO COLLOQUIO.....	19
QUINTO COLLOQUIO.....	21
SESTO COLLOQUIO.....	24
SETTIMO COLLOQUIO.....	26
OTTAVO COLLOQUIO.....	29
NONO COLLOQUIO.....	31
DECIMO COLLOQUIO.....	35
RELAZIONE SUL CASO DI NADIA.....	37
LE META STRATEGIE APPLICATE DELLA PNL.....	39
BIBLIOGRAFIA.....	43

PRIMA FASE INCONTRO E RACCOLTA DATI E LIBERA FLUTTUAZIONE

- Nadia, donna di anni 48
- Figlia unica
- Celibe
- Diplomata in lingue
- Impiegata
- Fidanzata fino al novembre 2011
- Ha subito un grave lutto nella perdita del suo compagno, deceduto per un attacco di cuore.
- Ambedue vivevano nelle rispettive famiglie, lei in provincia di Varese, lui in provincia di Como

Il grave lutto le ha procurato un grande shock, facendola sprofondare in una depressione, dalla quale sono emerse importanti paure che l'angosciano.

Si è rivolta a me per cercare un aiuto, raccontandomi di essere stata proiettata ed aver vissuto una realtà che non corrispondeva al suo presente, non sapeva più chi era e dove era, perdendo il senso del tempo, in questa realtà le sono scaturite delle immagini che l'hanno spaventata e confusa.

Decidiamo di darci un primo appuntamento e di procedere nei nostri incontri, decidendo di volta in volta il colloquio successivo e la durata.

PRIMO COLLOQUIO

27 settembre 2012:

Dopo aver messo Nadia a proprio agio ponendomi in empatia con lei, osservandola nei suoi atteggiamenti mentre si racconta, mi rendo conto che assume la postura psicologica dell'uditivo-logica, ha le spalle leggermente curvate, parla lentamente, analizza velocemente con logica e chiede il perché di tutto.

Assumo atteggiamenti di “ricalco” e di “prossemica” del suo essere, ponendomi nel mio “saper essere”, lei comincia a raccontarmi e a “condividere” il contesto di come è avvenuta la morte del suo fidanzato informandomi che la causa di morte è da imputare ad un attacco cardiaco.

Ascolto e riformulo (ascolto attivo, teoria di Rogers) il suo racconto e ricevo la conferma dell'esattezza della nostra esposizione.

(Nadia): ”Da quando ho subito il lutto per la scomparsa del mio compagno è come se vivessi in un incubo.

Tutto mi sembra molto irrealistico, ma il dolore che ho dentro l'anima, più l'insonnia, il dolore allo stomaco e la paura mi tengono sempre in ansia. Non so più cosa fare, sono molto spaventata!”

Capisco il suo dolore per la scomparsa del suo compagno.

Per l'insonnia e lo stomaco, (potrebbe trattarsi di sintomi psicosomatici causati dal lutto che l'ha colpita) perché mentre parla stringe i pugni (comunicazione non verbale di stato di rabbia).

(Claudia): “Ti consiglio di esporre al tuo medico questi sintomi fisici.”

Poi le domando: “Stai assumendo qualche blando tranquillante?”

(Nadia): ”No, io mi curo con la fitoterapia consigliatami da un'amica diplomata in quella disciplina.”

Piangendo prosegue il suo racconto: “Sono molto preoccupata anche della salute della mia mamma, è molto provata dal dolore per ciò che è capitato a me. La vedo pallida e non mangia quasi niente.”

Noto che Nadia dopo questo sfogo è un poco più rilassata e a suo agio. Le chiedo di raccontarmi l'episodio di panico che ha vissuto.

(Nadia): ”Mi trovavo per una breve vacanza a Bormio con i genitori e uno zio materno, quando ad un certo punto intorno a me si è oscurato l'ambiente e i miei familiari erano come spariti. Da qui mi sono scaturite delle immagini di personaggi a me sconosciuti che mi hanno particolarmente spaventata.

Vedi Claudia, io ho paura, penso che sto andando fuori di testa!”

Mi immedesimo con le sue paure, attuando la “comunicazione circolare” la tranquillizzo spiegandole che non è così. Sento che il suo è stato un attacco di panico e che può succedere a chiunque, specialmente alle persone che si trovano in uno stato di debilitazione psicologica a causa del dolore che provano per il lutto subito.

Sempre in questa atmosfera di “comunicazione circolare”, mi scaturisce una domanda che le pongo:

(Claudia): “Ricordi cosa è successo qualche minuto prima dell'attacco?”

(Nadia): ”Sì, mio zio stava raccontando una storiella un po' macabra sulla morte. A quel punto mi ha preso il panico, l'ho avvisato che mi sentivo male e mi sentivo morire. L'ho invitato a soprassedere dal continuare quel racconto, ma lui non considerando la mia richiesta mi rispondeva: ”Non ti preoccupare se muori ci pensiamo noi a farti il funerale!”

In questa “condivisione di emozioni”, credo di intuire che il problema che ha scaturito l'attacco, sia stato causato da questo linguaggio. Probabilmente era di tono scherzoso per lo zio ma troppo aggressivo e poco rispettoso per Nadia, suscitandole emozioni troppo forti e non tollerabili per il suo animo e la sua psiche che, nella fragilità emotiva interiore in cui si trovava, le hanno prodotto l'attacco di panico.

La informo che capisco perfettamente il suo attacco di panico e che io al suo posto avrei potuto avere lo stesso effetto.

Mi accorgo che Nadia fa un respiro profondo (comunicazione non verbale), comunicandomi con questo atteggiamento che si sta rilassando sentendosi compresa, rassicurata, accettata e protetta.

(Nadia): ”Io ho anche la paura di perdere mia mamma, perdita dalla quale io mi troverei sola nella vita, non avrei più nessun sostegno affettivo né psicologico!”

(Claudia): “Non ti devi preoccupare ora di questo problema. Tua mamma è provata dal dolore come te. Non c'è nulla in questo momento che possa far presagire una sua fine così imminente. Tua mamma è ancora molto giovane e poi se ti vuoi togliere ogni dubbio accompagnala dal medico e consultati anche con lui.”

(Nadia): ”Ma scherzi!! Lei non ne vuole nemmeno sentir parlare di andare dal dottore.

(Claudia): “Ok! Allora cerca di non preoccuparti tu più del necessario. Se vedi che la mamma dovesse peggiorare vai tu dal medico di base e lo informi.”

(Nadia): ”Va bene, grazie.”

Nadia prosegue con marcata enfasi il suo raccontarsi e mi dice che:

(Nadia): "Se mia madre dovesse mancare io rimarrei sola con mio padre. Io non potrei vivere con lui perché io di mio padre non ho più nessuna fiducia! Anzi non ne ho mai avuta!

Sai Claudia, mio padre tradisce mia madre fin da quando io ero una bambina. Per nascondere e camuffare questo rapporto mi portava in compagnia con loro e mi usava come scusante, costringendomi a stare con loro per tutto il tempo dell'incontro. Tu pensa che io per un certo periodo della mia vita ho creduto che quella signora fosse la mia mamma buona (perché lei quando era con me mi coccolava) mentre la mia vera mamma io non la consideravo tanto perché lei non mi prendeva in braccio come l'altra. Ma sai Claudia io ero tanto piccola che non sapevo ciò che accadeva."

(Claudia): "Hai ragione Nadia, tu non devi sentirti in colpa per quello che è successo, tu davi amore a chi amore ti dava.

Tuo padre nel coinvolgerti nella sua doppia vita ti ha creato un modello materno sdoppiato. A quel punto tu avevi solo il diritto di scegliere quello che preferivi perché a causa della tua giovane età non eri in grado e non avevi la consapevolezza del discernimento."

Comincio a questo punto ad avere in parte un quadro delle sue paure e delle sue tematiche esistenziali, intuendo non solo in parte le sue emozioni ma anche le credenze e i valori che accompagnano Nadia "la mappa del suo mondo" e "la visione del suo mondo".

A questo punto propongo a Nadia una seduta di ipnosi usando la tecnica della "time line". Nadia accetta.

METAMODELLO
PRIMA TIME LINE DI NADIA

Nadia chiude gli occhi e si concentra, però mi chiede di stare alla sua sinistra perché mi spiega da quella parte c'è come una massa scura che la spaventa.

Tenendo presente da parte mia che Nadia è una auditiva-logica, le sfioro appena il braccio e la schiena con delle lievi carezze per farla sentire protetta.

All'inizio del percorso della sua "time-line Nadia non vuole andare nel suo passato e nemmeno nel suo futuro perché sostiene che:

(Nadia): "Mi sento bene solo nella posizione del presente, però tu Claudia resta alla mia sinistra così io mi sento più protetta perché quella massa scura (che mi descrive come una montagna.) mi impaurisce."

Le dico confortandola che io le sono accanto e sfiorandole il braccio la rassicuro che nulla le può accadere ed in qualsiasi momento, quando lo desidera, può riaprire gli occhi e tornare qui ed ora.

Osservo che Nadia, nella posizione retta in cui si trova, barcolla leggermente come un bambino ai primi tentativi di reggersi in piedi. Allora decido di chiedere a Nadia quale è il colore che preferisce.

(Nadia): "Il verde".

(Claudia): "Se la paura che tu provi anziché essere scura avesse il colore verde riusciresti a sentire di accettarla senza angoscia?"

(Nadia): "Sì."

(Claudia): "Ora immagina per terra davanti a te, e più precisamente alla tua destra, un cerchio di colore verde (cerchio dell'eccellenza). Riesci a vederlo immaginandolo? Se sì, te la senti di entrarci dentro?"

(Nadia): "Sì, sono dentro!"

La invito a questo punto a riempirsi le mani di colore verde, avvolgerselo intorno al corpo cercando di trattenerlo e respirarne l'essenza; cosa che Nadia fa volentieri.

La invito a restare nel cerchio quanto vuole e a riprovare le sensazioni di non angoscia; poi quando si sentirà pronta ad uscire dal cerchio può tornare nella posizione del suo presente.

(Nadia): "Mi stanno venendo alla mente delle immagini di quando ero piccola. Mi vedo su di un triciclo al parco con mio padre."

Visto che è scaturito dal suo subcosciente questo ricordo, le chiedo se riesce ad osservare altri particolari che attraggono la sua attenzione e secondo lei quale età potrebbe avere.

(Nadia): "Non lo so. Non riesco a darmi un'età! Però sento una grande tristezza e mi viene da piangere ma non so spiegarmi il perché."

Deduco dall'immagine descritta del triciclo che Nadia dovrebbe avere dai 3 ai 5 anni. (età in cui nel bambino si instaura l'autostima).

Incoraggiata dai risultati di fiducia che Nadia mi segnala e visto che la tecnica della time-line ha funzionato e accorgendomi che la tecnica del colore la accetta e la tranquillizza, le propongo, sempre se se la sente, di fare un piccolo passo nel suo futuro e le chiedo:

(Claudia): "Se tu decidessi di andare nel tuo futuro quale sarebbe secondo te il colore che useresti per sentirti più sicura?"

(Nadia): "L'azzurro."

Rassicurata dall'incedere positivo della situazione oso proporre a Nadia il cerchio azzurro e, con la tecnica della riformulazione, invito Nadia a rifare lo stesso passaggio usato per il colore precedente; cosa che lei accetta con piacere proiettandosi con un piccolo passo nel suo futuro.

Terminata l'operazione riporto Nadia, con i suoi tempi e i suoi modi, al presente qui ed ora, ricordando a Nadia di ringraziare. Con grande gioia mi informa che:

(Nadia): "Attraverso questa esperienza ipnotica mi sono resa conto che il colore verde mi è sempre piaciuto e che mi ha sempre dato serenità. Ma l'azzurro è il colore che mi dà più sicurezza., Perché nel ricordo che mi è affiorato con mio padre io sentivo tanta tristezza anziché gioia? Non me lo so spiegare!"

(Claudia): "Lo vedremo in seguito Nadia! Per ora non ti devi preoccupare."

Intanto le propongo un un piccolo test scritto (diagramma di flusso). Le chiedo di pensare ad una sua emozione. L'emozione che le scaturisce è "tristezza". (Allego il test).

Mi congratulo con lei per la sua capacità di analizzare e per il grande impegno e volontà che mette nell'applicare le tecniche del time-line.

Per quanto mi riguarda prendo atto con soddisfazione della fiducia e dell'empatia che si è instaurata tra di noi e dell'interessamento che Nadia pone a questo tipo di terapia. Salutandoci prendiamo insieme un altro appuntamento per la settimana successiva.

SECONDO COLLOQUIO

4 ottobre 2012

Nadia arriva a questo incontro molto motivata. Le chiedo come sta.

(Nadia): "Mi sento meglio! Non ho avuto in settimana nessun attacco di panico però in un'occasione di paura ho applicato la tecnica del colore azzurro che mi ha dato subito sollievo e sicurezza."

Propongo a Nadia una seduta di ipnosi con la tecnica dell'albero: accetta!

Mi premuro questa volta di darle in mano una matita spiegandole che, il contatto con l'oggetto, le avrebbe dato la possibilità di sentirsi nel presente e rassicurata del qui ed ora.

Per quanto mi riguarda la decisione di darle in mano un oggetto mi scaturisce prima di tutto dall'idea di osservare se Nadia, rassicurata dall'oggetto, poteva controllare meglio le sue paure; come seconda ipotesi, attuando su di lei per la prima volta la tecnica dell'albero, avrei potuto controllare meglio il suo stato ipnotico.

Porto Nadia in rilassamento e le faccio cercare un albero che le piaccia.

Nadia lo trova e si siede sotto. Subito mi avverte che il posto dove è seduta è piccolo e che i suoi piedi sono vicini ad uno strapiombo.

Le chiedo quale emozione prova e mi risponde "paura!".

La invito, se se la sente, a cercarsi un altro albero dove si sarebbe sentita più a suo agio e lei lo fa! Mi accerto che sia tranquilla, le chiedo di osservare il panorama intorno a lei e notare se scorge un fiume e, se sì, di descrivermelo .

(Nadia): "Lo vedo."

(Claudia): "A riva di questo fiume riesci ad intravedere una barca?"

(Nadia): "Sì."

(Claudia): "Te la sentiresti di fare un giro su questa barca insieme a me?"

(Nadia): "Sì va bene! Però la barca è piccola e senza remi. Ma perché?"

La rassicuro che, anche se la barca è piccola e senza remi, ci sono io accanto a lei e che insieme ci facciamo condurre dalla corrente del fiume.

Nadia sembra essere più tranquilla e ciò mi permette di chiederle se riesce ad intravedere davanti a sé un'isola.

(Nadia): "Sì."

(Claudia): “Te la senti di scendere sull'isola con me?”

(Nadia): ”Si.”

Approdiamo all'isola e Nadia con un moto di rabbia (comunicazione non verbale) mi dice:

(Nadia): ”Ma è molto piccola! Io sogno un'isola molto più grande, tipo le Hawaii.”

Il vedere la barca piccola come l'isola piccola denotano, dal mio punto di vista, quanto sia piccola nel suo “io” l'autostima che Nadia ha di sé.

(Claudia): “Osserva se intravedi qualcuno sull'isola.”

(Nadia): ”Si, mio padre.”

(Claudia): “Bene! Te la senti di salutarlo ?”

Ci pensa e nel contempo noto che stringe i pugni con un moto di stizza (comunicazione non verbale) e mi dice:

(Nadia): ”Solo il vederlo mi fa tanta rabbia. Vedi lui è un traditore!”

Noto che la voce le trema e cominciano a scenderle delle lacrime poi, in balia dell'emozione, pensa di nuovo e decide di salutarlo ad alta voce.

(Nadia): ”Ciao papà!”

Vista la disponibilità di Nadia al colloquio con il padre, tento un nuovo approccio nel tentativo di produrre in Nadia un atteggiamento di pensiero positivo verso il padre.

(Claudia): “Te la senti di dire a tuo padre quanta rabbia provi verso di lui?”

Nadia riflette (mentre io noto in quel momento che ingoia saliva e stringe i pugni, comunicazione non verbale che indica un forte conflitto interiore) poi rivolta a me esclama:

(Nadia): ”Ma ti rendi conto che io l'ho pure ricattato?!”.

La tranquillizzo spiegandole che non deve avere sensi di colpa che la capisco benissimo. Poi proseguo e le domando:

(Claudia): “Te la sentiresti di trasformare la rabbia che provi verso tuo padre in un

pensiero positivo? Tipo un pensiero d'amore? In fondo siamo tutti umani e ognuno di noi ha delle debolezze.”

Nadia ci pensa stringendosi le mani (comunicazione non verbale che ha molta difficoltà a decidere), poi mi risponde:

(Nadia): “Sì, va bene.”

(Claudia): “Te la senti di dire a tuo padre, guardandolo negli occhi, che lo perdoni?” Nadia ci riflette, scuote la testa (comunicazione non verbale che il decidere di perdonarlo le costa molta fatica). Poi decide di procedere, ripetendo ad alta voce:

(Nadia): “Papà, ti perdono!”

(Claudia): “Come ti senti ora dopo avergli detto che lo perdoni?”

(Nadia): “Mi sento molto più leggera.”

Le suggerisco a quel punto, se se la sente, di trattenere questa sensazione di leggerezza e di ringraziare.

Effettua il trattenere la sensazione ed io riformulo la sensazione di leggerezza.

(Claudia): “Come ti senti adesso?”

(Nadia): “Meglio.”

Vista la fiducia che si è instaurata tra me e Nadia le chiedo:

(Claudia): “Te la senti ora di abbracciare tuo padre?”

Nadia ci pensa e mi risponde di no! Poi presa forse da un senso di colpa, aggiunge:

(Nadia): “Però potrei fargli una carezza!”

(Claudia): “Va bene, fagli una carezza.”

Nadia effettua il gesto allungando la mano verso suo padre. Mi complimento con lei per aver avuto il coraggio e la forza di compiere quel gesto. Riporto Nadia qui ed ora, poi l'abbraccio con calore e le dico che è stata brava.

Ci salutiamo, non prima di aver preso un nuovo appuntamento.

TERZO COLLOQUIO

10 ottobre 2012

In questo incontro decido di parlare chiaramente con Nadia per cercare di fare chiarezza in lei. La metto al corrente del sentimento di poca autostima che lei prova verso se stessa e quanto desiderio lei abbia di modificarsi.

La incito ad avere più fiducia nelle sue capacità e a non sottovalutarsi.

Poi decido di affrontare il discorso del suo rapporto col padre.

Le dico apertamente che la mia impressione è che lei si è sostituita alla madre nel rapporto con il papà. Vedo Nadia che si sofferma un attimo a pensare poi sorridendomi dice:

(Nadia): “Non potevo fare diversamente, mia madre è un'ingenua credulona! Si è lasciata abbindolare dalle promesse che mio padre le ha fatto e non ha mai preso nessuna decisione in merito per cambiare la sua situazione. Vedi, lui le ha raccontato che il rapporto con l'altra donna è finito ma, credimi, non è vero niente!!”

(Claudia): “Capisco il dolore e la delusione che provi Nadia! Ti suggerisco, comunque, di pensare che tua madre probabilmente non è un'ingenua ma che, nella valutazione della sua situazione, nella visione della sua realtà e' probabile che lei si sia accorta di non avere delle risorse interiori o materiali sufficienti che avrebbero potuto permetterle di prendere decisioni così importanti.

Noi non dobbiamo giudicare. Probabilmente per quel che ne sappiamo lei non ha avuto la forza di sopportare il distacco da tuo padre. In fondo se ha deciso di rimanere con lui lei deve provare per tuo padre un certo sentimento.

Non mi sembra il caso di fargliene una colpa. Quante persone decidono di restare in una situazione impegnativa per loro forse più rassicurante di un cambiamento?!

Ti capisco nei sentimenti di risentimento che provi verso tua madre ma ti suggerisco anche di non giudicare troppo severamente.

Ora Nadia è giunto il momento di pensare a te stessa e alla tua vita e di lasciare ai tuoi genitori la responsabilità della loro.”

Dopo questo colloquio Nadia mi sembra più serena, infatti mi chiede di fare una seduta di time-line.

SECONDA TIME LINE DI NADIA

In questa seduta Nadia mi informa che si trova in un bosco dove scorge un viottolo che lo attraversa.

(Claudia): “Te la senti di percorrerlo?”

(Nadia): “Sì, mi sono già incamminata e vedo in fondo al bosco una luce, poi uno spiazzo abbastanza grande. Di lato a questo c'è uno steccato che mi impedisce di procedere.” (altro ostacolo del suo subcosciente).

(Claudia): “Te la senti di avvicinarti allo steccato?”

(Nadia): “Sì, sono già davanti allo steccato.”

(Claudia): “Com'è questo steccato Nadia? Alto? Basso?”

(Nadia): “Piuttosto basso.”

(Claudia): “Te la senti di scavalcarlo?”

(Nadia): “Sì, posso tentare”

Noto che Nadia è diventata più disinvolta e mi sembra un poco più sicura anche se desidera che io le stia sempre alla sua sinistra. Le propongo di osservare se scorge qualche corso d'acqua

(Nadia): “No, solo una piccola sorgente d'acqua di una forma perfettamente rotonda.”

La sorgente d'acqua indica la vita, la forma rotondeggiante indica la spirale della continuità della vita.

(Claudia): “Ti sentiresti di avvicinarti e di bagnarti i piedi?”

(Nadia): “Ci provo. Ma Claudia non è acqua pulita. Sono finita in un pantano!”

(Claudia): “Osserva il pantano e vedi se riesci a muoverti.”

(Nadia): “Ho fatto un passo ma è come se fossi entrata in un tunnel da dove non intravedo nessuna luce e rischio sempre più di sprofondare. Mi fa molta paura!”

Invito Nadia ad uscire con calma dalla sorgente con i suoi tempi e a ritornare nello spiazzo. Cosa che Nadia mette subito in pratica poi le chiedo di osservare intorno e di

raccontarmi cosa vede.

(Nadia): “Sono nello spiazzo e vedo una montagna.”

(Claudia): “Te la senti di incamminarti e raggiungere la montagna?”

(Nadia): “Sì, me la sento. Ora vedo anche un lago con una barca.”

(Claudia): “Te la senti di salirci sopra con me?”

(Nadia): “Sì.”

Saliamo sulla barca e ci portiamo sull'altra riva. Naturalmente navighiamo senza remi ma Nadia questa volta non ci bada e si fa condurre dalla corrente con fiducia.

(Claudia): “Ora Nadia siamo sull'altra riva, riesci a scorgere qualcosa? O qualcuno?”

(Nadia): “Sì ci sono dei campi e una donna anziana che mi sorride.”

Suggerisco a Nadia di chiedere a quella donna chi è.

(Nadia): “Chi sei? Ma la donna non parla mi sorride soltanto.”

(Claudia): “Senti che la cosa ti dà una sensazione sgradevole?”

(Nadia): “No, non mi incute nessuna paura, continua solo a sorridermi.”

(Claudia): “Osservando scorgi qualcosa d'altro oltre la donna?”

(Nadia): “Sì vedo una casa. Che strano, è piccola piccola con le finestre coperte dalle grate.”

(Claudia): “Te se la senti di avvicinarti alla casa?”

(Nadia): “Sì, ci sono già.”

(Claudia): “Che cosa sta facendo quella donna che ti sorride?”

(Nadia): “Sorridente solo e continua a guardarmi.”

(Claudia): “Nadia, nella casa oltre alle finestre, intravedi anche una porta?”

(Nadia): “Sì, è piccola e stretta.”

(Claudia): “Te la senti di entrare?”

(Nadia): “Sì, sono entrata. Sono in una stanza stretta e buia che non mi piace e mi mette paura. (la sua casa interiore)”

(Claudia): “Ti invito Nadia ad uscire dalla casa e quando sei fuori di guardarti attorno. Osserva se qualcosa all'esterno della casa è cambiato.”

(Nadia): “Sì, la donna che sorride mi si è avvicinata e mi prende una mano e mi invita ad entrare in casa da un'entrata laterale.”

(Claudia): “Te la senti di seguirla?”

(Nadia): “Sì! Sono entrata e mi trovo in una stanza semibuia ma più grande della precedente con un grande camino. Non ci sono mobili all'interno tranne una sedia impagliata.”

(Claudia): “Te la senti di sederti sulla sedia?”

(Nadia): “Sì, sono seduta. Però in questa stanza fa un po' freddo.”

(Claudia): “Se vuoi, visto che c'è il camino, se te la senti lo puoi anche accendere.”

(Nadia): “Va bene, lo accendo. Ora la stanza si è illuminata e si sente subito il tepore del fuoco. Sto osservando che le grate alle finestre non ci sono più.”

(Claudia): “La donna è ancora accanto a te?”

(Nadia): “Sì, però non sorride più.”

(Claudia): “Nadia ringrazia la donna per la sua amicizia e cortesia e rassicurala della tua amicizia.”

(Nadia): “L'ho ringraziata e stranamente la donna ha ricominciato a sorridermi.”

(Claudia): “Bene, ne sono contenta!”

Mi accorgo che Nadia è più sicura e padrona di sé in quell'ambiente (La sua casa interiore).

(Claudia): “Te la senti di restare lì in quella casa ancora un po' o vuoi tornare all'esterno?”

(Nadia): “No, voglio uscire. Non prima però di aver salutato la donna ringraziandola.”

(Nadia): “La donna ora mi sta facendo una carezza ed esce con me dalla casa.”

(Claudia): “Che sensazione ti ha dato quella carezza?”

(Nadia): “Mi ha fatto piacere.”

(Claudia): “Ora Nadia trattieni il piacere di quel gesto e ringrazia di nuovo.”

Nadia ringrazia e saluta con la mano la donna, poi velocemente ripercorre il tragitto per tornare sotto l'albero e con i suoi tempi e i suoi modi ritorna nel qui ed ora.

(Claudia): “Ti informo Nadia che la donna che hai incontrato rappresenta te stessa. Il fatto che fosse più vecchia rappresenta la saggezza che è dentro di te.” (archetipo del grande saggio di Carl Yung)

(Claudia): “Per riassumerti in breve il significato tu Nadia ti sei accompagnata da sola in quella casa, ti sei presa per mano e con le tue risorse hai varcato la soglia trovando il coraggio di guardare dentro di te: Ti spiego anche il significato della casa spoglia: essa rappresenta la tua “casa interiore”, il fatto che sia spoglia, significa che tu ti senti quasi vuota nella tua interiorità. Senti che dentro te stessa tu non hai mai creato niente, o quasi, per la tua vita e la tua autostima.

Ti faccio notare però che tu hai anche acceso un bel fuoco nel camino. Il fuoco significa che tu hai dato vita alla tua casa interiore accendendolo e con questo gesto hai poi incominciato a riscaldarla.”

Con mia grande soddisfazione Nadia sgrana gli occhi e sollevata da queste spiegazioni aggiunge:

(Nadia): “Devo proprio decidere di fare qualcosa per la mia vita.”(Presenza di coscienza e di consapevolezza, fare qualcosa per se stessa).

Procedo nell'incontro chiedendole di fare il solito test (diagramma di flusso) e pensare ad una emozione, acconsente. L'emozione che prova è la solitudine. (Allego il test) Ci salutiamo con un altro appuntamento.

QUARTO COLLOQUIO

17 ottobre 2012

In questo incontro trovo Nadia più serena. Dopo un breve dialogo che ci consente di entrare in empatia, decidiamo di fare la time-line.

Vedo Nadia più sciolta e decisa, non ha tanto bisogno del mio sostegno.

Si è messa subito in rilassamento. Trova immediatamente il suo albero e con mia grande sorpresa incomincia da sola il suo viaggio.

(Nadia): “Mi trovo già davanti ad una montagna.” (ostacolo)

(Claudia): “Cosa pensi di fare ora? La vuoi aggirare, scavalcare o tornare indietro?”

(Nadia): “No, io la sgretolo.”

(Claudia): “Quando ti senti pronta fallo.”

(Nadia): “L'ho spinta con le mani e la montagna si è sgretolata con facilità!”

(Claudia): “Brava Nadia!! Sei stata coraggiosa. Ora la montagna non ti potrà più infastidire.” (Nadia con decisione e coraggio ha distrutto l'ostacolo).

(Nadia): “Ora al suo posto c'è un grande lago, dove c'è già una barca.”

(Claudia): “Te la senti di salire sulla barca?”

(Nadia): “No, vicino al lago sta passando un treno (movimento). Io ci sono già salita sopra” (Iniziativa autonoma)

(Claudia): “Cosa vedi Nadia dal finestrino del treno?”

(Nadia): “Grandi alberi e boschi.” (Aspettativa di ricchezza della sua vita interiore).

(Claudia): “Come sono gli alberi? Brulli o pieni di foglie?”

(Nadia): “Sono pieni di foglie.” (Ricchezza di valori).

(Claudia): “Il treno va molto veloce?”

(Nadia): “No, direi normale.”

(Claudia): “Ti senti appagata in questo viaggio.”

(Nadia): “Sì, appagata e serena.”

(Claudia): “Ora che stai viaggiando appagata e serena, cerca di fare tesoro di queste emozioni positive che ti appartengono e prenditi tutto il tempo che vuoi (poi riformulo). E quando ti sentirai saziata, con i tuoi tempi e i tuoi modi, puoi scendere dal treno e tornare sotto il tuo albero e poi nel qui ed ora, naturalmente prima ringrazia l'energia per questa bella esperienza.”

Nadia ringrazia apre gli occhi e mi racconta.

(Nadia): “Sono stata felice di aver fatto questo viaggio con la time-line.”

(Claudia): “Mi congratulo con te e t'informo che sono molto contenta perché tu, finalmente, hai avuto il coraggio di sgretolare una tua paura (la montagna) decidendo di intraprendere il viaggio della tua vita (lago) e verso la tua autonomia (il treno).”

Vedo Nadia finalmente sorridere di gioia.

A questo punto ci salutiamo decidendo di rincontrarci.

QUINTO COLLOQUIO

26 Ottobre 2012

Decido in questo incontro di dialogare con Nadia senza applicare la time-line. Colloquiando porto il discorso su suo padre e Nadia riesce, finalmente, a dirmi che verso i 30 anni, in una determinata occasione, suo padre le ha chiaramente detto che: “Sono rimasto purtroppo molto deluso quando sei nata perché tu non eri un maschio come io mi aspettavo!”

(Nadia): “Vedi Claudia, lui non mi ha mai accettata! Lui sembra insensibile a tutto, pensa solo a se stesso. Quando si esprime nei miei confronti lo fa con rammarico e delusione.”

Noto che Nadia stringe di nuovo i pugni (comunicazione non verbale che denota il suo dolore e la sua rabbia) e con un moto di stizza aggiunge:

(Nadia): “Non ho mica cercato io di venire al mondo! Se avessi potuto scegliere certamente non sarei venuta da lui.”

Atteggiamento chiarificatore che non mi lascia dubbi sulla scelta inconscia di invisibilità nella vita che lei ha fatto.

Osservo che le scendono le lacrime poi fa una pausa e mi dice:

(Nadia): “Io non so come faccia mia madre a sopportarlo! Quando la osservo mi prende una forte rabbia, ma che razza di donna è? Come fa ad aver accettato un uomo così? E una situazione così?”

Questo episodio ha creato in Nadia una tale delusione e un sentimento di odio e di rabbia verso se stessa, il padre e la madre, a tal punto che la sua autostima ha avuto un definitivo colpo di grazia. Il pensiero del padre l'ha fatta sentire non accettata come figlia e come donna e soprattutto non amata, rendendola insicura e con un sentimento di amarezza e delusione verso i suoi genitori, verso la vita e verso se stessa. E come se lei ora, dopo quell'episodio, nell'ambito della sua famiglia, della vita e società abbia scelto di non vivere. Lei c'è, ma non esiste!

La consolo rispondendole che la comprendo; dev'essere molto doloroso lo stato psicologico in cui si trova. Capisco perfettamente ora cosa ha voluto dirmi inizialmente quando ha espresso la paura di restare sola con il padre, ma le suggerisco anche di valutare attentamente l'atteggiamento del padre perché questo atteggiamento non deve indurla a pensare di mettere in discussione la mancanza di amore che lui sente per lei.

Le propongo di guardare la situazione da un altro punto di vista.

(Claudia): “Certamente certe affermazioni sono molto discutibili ma sono anche solo parole. Nei fatti io credo, e ne sono anche in parte sicura, che lui non intendeva assolutamente dire ciò che ha detto e soprattutto non è da interpretare nel modo in cui le ha espresse. Non voglio con questo scusare tuo padre ma quanti uomini fanno queste affermazioni con i figli!?”

Sono certamente delle affermazioni infelici che creano tanto dolore, però dal mio punto di vista le affermazioni di tuo padre hanno le loro radici già in un contesto sociale, culturale e psicologico inerente alla sua famiglia, praticamente nella sua “mappa del mondo”.

Poi ti invito a riflettere sulla “mappa del mondo” di tuo padre.

Io, Nadia, sono quasi sicura che lui ha senz'altro avuto nella sua vita una grande carenza affettiva causata, probabilmente, da una madre inaffettiva (la madre-matrigna descritta dallo psichiatra Carl Jung).

Spiego a Nadia il significato del simbolismo di madre-matrigna:

(Claudia): “Tieni comunque presente che a sua volta tua nonna ne è caduta vittima lei stessa della sua “mappa del mondo” da parte della sua famiglia d'origine.

Quindi Nadia, dal mio punto di vista, lui non può conoscere certe tematiche affettive ne è in grado di valutare quanto dolore hanno potuto creare le sue parole in te.”

(Nadia): “Certo, adesso che ci penso, la mia nonna, cioè sua madre, era una donna dura e severa.”

(Claudia): “Ecco, vedi! Tu stessa ora mi stai dando la risposta. Le frasi dette da tuo padre sono dettate proprio da un atteggiamento in-affettivo che già vigeva nella sua famiglia d'origine. Ti ricordi, per caso, se tua nonna ti ha fatto forse mancare qualcosa? Ti ha forse maltrattata?”

(Nadia): “No, anzi con me era buona. Solo un pò severa.”

(Claudia): “Sono sicura che lui non si è reso nemmeno conto di aver creato tali e tante emozioni negative. Lui non sa di averti detto con quella frase che non accetta la tua femminilità (Nadia è molto carina ma è sempre anche molto incerta delle sue qualità estetiche) e tu dopo aver ascoltato le sue parole ti sei chiusa in te stessa. Ti sei sentita rifiutata, negata come essere umano e anche sottovalutata come donna.

Ora però basta piangerti addosso, guardati allo specchio e cerca di vederti con un atteggiamento diverso. Guardati con gli occhi dell'amore verso te stessa e cerca di andare a testa alta nella vita e nel mondo e soprattutto riconosci e amati.

Cerca di comprendere anche tua madre; anche lei ha avuto la sua “mappa del mondo”.

Ora tu reputati fortunata ad aver avuto dalla vita la possibilità d'incontri che ti hanno formata, dandoti l'opportunità di ampliare la visione del tuo mondo, della tua realtà e della tua coscienza e consapevolezza.”

Nadia mi fa cenno di sì con le lacrime agli occhi.

(Claudia): “Prima di lasciarci Nadia ti domando che tipo di rapporto avevi con il tuo compagno? Era un rapporto sereno o conflittuale?”

(Nadia): “Conflittuale.”

(Claudia): “Cara Nadia, il rapporto conflittuale tra te ed il tuo compagno è senz'altro da imputare alla visione che tu hai della tua “mappa del mondo” corrispondente alla “mappa del mondo” della tua famiglia.

Quello è il modello che tu hai imparato nella vita, quello è il modello che tu hai applicato. Ora però a questa tua “mappa del mondo” tu devi rifare una nuova cornice perché secondo il mio punto di vista intelligente ed emotiva come sei tu hai già incominciato a creare i presupposti per allargarne i confini.”

(Nadia): “Capisco.”

Nadia è molto intelligente per cui decido di darle da leggere la pagina dove sono descritti gli archetipi di Carl Yung. Le suggerisco di leggere attentamente le descrizioni, valutarle e riflettendo sapermi dire nel prossimo incontro quale sarebbe secondo lei l'archetipo che dovrebbe applicare a se stessa.

Prima di salutarci, sapendo che si avvicina il giorno della commemorazione dei morti, tocco l'argomento. So che per lei è la prima volta che ha modo di essere, purtroppo, parte attiva di questa commemorazione, le chiedo:

(Claudia): “Cosa fai Nadia per il 2 Novembre? Resti a casa o vai in montagna?”

(Nadia): “Cosa vuoi che faccia? Sono costretta ad andare su!”

(Claudia): “Perché sei costretta?”

(Nadia): “Perché mio padre con quella benedetta casa non ci da altra scelta e poi cosa vuoi che faccia? Andrò al cimitero anche se non riesco più ad entrarci, mi prende l'angoscia.”

Mi avvicino, l'abbraccio e le dico:

(Claudia): “Ti voglio bene! Sento anch'io la tua angoscia. Ti invito comunque a farti forza. Non sei da sola ora a gestire le tue emozioni, ti assicuro che ci sarò anch'io accanto a te in quel cimitero perché il mio pensiero ti seguirà e ti accompagnerà. Vedrai poi che il tempo piano piano, mitigherà anche questo tuo dolore.”

Nadia annuisce. Ci salutiamo con un altro appuntamento.

SESTO COLLOQUIO

9 novembre 2012

In questo incontro si inizia parlando del suo viaggio a Torino dove, in occasione della ricorrenza dei defunti, Nadia si è recata per far visita alla tomba del suo compagno. Subito mi dice con rabbia:

(Nadia): “Non ce la faccio più! Non me la sento più di tornare in quel paese dove, prima della morte del mio compagno, era per me e i miei genitori un luogo di vacanza.

Ora, invece, sono costretta ad andarci per forza a causa di mio padre che, testardo com'è, non vuol rinunciare alla sua casa (il padre di Nadia è proprietario di un appartamento avuto in eredità dai suoi genitori).

Se fosse per me venderei la proprietà. Purtroppo non posso decidere e questo mi costa in emozione e rabbia perché mi sento obbligata a seguirli.”

Ascolto con attenzione, le lascio scaricare tutta la rabbia che ha accumulato, poi decido di evidenziare che lei può comunque decidere di non recarsi in quel luogo, almeno per le vacanze e di cercare di parlarne apertamente con i suoi genitori.

Noto che col mio suggerimento si calma .

(Claudia): “In fondo, ormai, tu puoi decidere se seguirli o meno (riformulo).”

(Nadia): “Sì, forse hai ragione.”

Mi accorgo che lo dice poco convinta e un po' titubante, allora le chiedo:

(Claudia): “Come ti sei trovata leggendo gli archetipi?”

(Nadia): “E' stato molto interessante leggerli e riflettere e penso proprio di aver bisogno di applicare a me stessa l'archetipo del distruttore e poi quello del viandante.”

(Claudia): “Mi trovi d'accordo con il tuo punto di vista.”

(Claudia): “Cara Nadia, allargo il discorso sugli archetipi visto il tuo interessamento. Posso aggiungere che, dal mio punto di vista, dovresti anche prendere in considerazione l'archetipo dell'angelo custode, vista la consapevolezza che hai acquisito mi sembra giunto il momento che tu ti possa prendere per mano e accompagnarti nelle tue scelte, cosa ne pensi?”

(Nadia): “Ci penserò. Ma tu non sai Claudia che io a vent'anni ho fatto dei bellissimi viaggi. Sono stata in India e in Brasile con delle amiche, l'avresti sospettato?”

(Claudia): “No, ma brava! Ammetto però che la cosa mi sorprende. Dai raccontami!”

(Nadia): “Quando ho terminato il liceo linguistico, ho passato un periodo della mia vita viaggiando. Sono sempre stata interessata ad argomenti che mi coinvolgevano sotto l'aspetto spirituale e a discipline abbinata alla conoscenza delle varie tematiche religiose. Amo molto la meditazione.”

(Claudia): “Te la sentiresti di ricominciare a viaggiare di nuovo?”

(Nadia): “Non molto! Ho perso molto slancio, ora sono più tranquilla, sarà l'età!”

(Claudia): “Se c'è la salute non c'è età che ci impedisca di viaggiare!”

(Nadia): “Sì è vero. Ma non nel modo in cui viaggiavo io.”

(Claudia): “In che modo viaggiavi? Raccontami.”

(Nadia): “Partivo con delle amiche per una meta, esempio l'India, poi quando si era là ci si spostava a piacere senza un vero itinerario preciso.”

Noto che, mentre si racconta e mi racconta, si è animata e le è comparso un lieve sorriso sulle labbra.

(Claudia): “Allora Nadia, scopro che nel tuo carattere e nel tuo modo d'essere hai anche un aspetto avventuroso. Sei un viandante come l'archetipo che hai scelto perché allora secondo te questo archetipo ti manca?”

Nadia sorride come a mostrarmi che l'ho trovata, come si dice, in castagna.

(Claudia): “Come vedi non è proprio così! Non ti manca, è solo da rispolverare e riattivare.”

Nadia annuisce.

(Claudia): “Ma è magnifico questo tuo modo d'essere ma come mai hai smesso di viaggiare?”

(Nadia): “Ho smesso perché poi ho trovato un lavoro e ho perso i contatti con le mie amiche d'avventura, sai la vita.....”

(Claudia): “Capisco! Tutto nella vita si modifica, l'importante è avere e mantenere dentro di noi dei bei ricordi di ciò che è stato, ricordi che assumono una funzione, non solo nostalgica, ma di stimolo nella continuità della nostra vita.”

Noto in Nadia un velo di tristezza. Si stiracchia e fa un sospiro (comunicazione non verbale) che dimostrano che i ricordi le creano sentimenti nostalgici.

L'abbraccio e mi complimento. Ci salutiamo con un nuovo appuntamento.

SETTIMO COLLOQUIO

16 novembre 2012

Trovo Nadia sempre più tranquilla. Non parla più di alcune sue paure, la vedo molto sciolta nei movimenti e nella sua prossemica e le chiedo:

(Claudia): “Come stai? Ci sono novità? Hai potuto riflettere sul fatto della tua autonomia?”

(Nadia): “Mi sento abbastanza bene. Si ho riflettuto ma la mia autonomia dipende, anche dal fatto, che io ho solo un lavoro part-time e con lo stipendio che mi trovo non posso permettermi tante cose. Tipo prendermi una casa in affitto e staccarmi dai miei genitori. Anche se pensandoci io potrei usufruire dell'appartamento che i miei genitori mi hanno intestato e trasferirmi lì.

Solo che questo appartamento ora è affittato ad una mia zia. Potrei, se lo volessi, darle la disdetta in qualsiasi momento.”

(Claudia): “Tu avresti questa opportunità? Tu sei in possesso di un tuo appartamento?”

(Nadia): “Sì, hai capito bene.”

La vedo, comunque, titubante e un po' pensierosa infatti aggiunge:

(Nadia): “Ma come faccio? Anche il lavoro è diminuito e il titolare ogni tanto velatamente mi fa capire che potrebbe non avere più bisogno di me.

Sai, lui ha due figlie e io credo che nel futuro lui pensi di farmi sostituire in ufficio da una delle sue figlie. Anche se con tutta verità io le ho viste al lavoro e non penso proprio che siano in grado di farcela, sono due sfaticate.

Però non si sa mai! Il mio titolare è imprevedibile, potrebbe decidere di licenziarmi in qualsiasi momento.”

(Claudia): “Tu Nadia non ha mai pensato di inviare dei tuoi curriculum vitae ad altre aziende?”

(Nadia): “Ma tu credi che assumerebbero me?”

Lo dice con sarcasmo alzando il tono della voce.

(Claudia): “Perché no! Hai un'ottima preparazione scolastica ed una interessante esperienza lavorativa. Conosci due lingue e, da quello che mi racconti, mi sembra che tu abbia anche una vasta conoscenza della parte economica-commerciale. Se io fossi

un datore di lavoro mi farebbe molto piacere averti come collaboratrice.”

(Nadia): “Sai Claudia, io ho lavorato anche come commessa in una erboristeria. La cosa mi è piaciuta molto e mi ha dato molte soddisfazioni; mi sono fatta una bella esperienza finché un giorno il titolare mi ha chiesto un'informazione imbarazzante su di una mia conoscente insistendo a che io gli dessi una risposta. Ma io non me la sono sentita di parlare alle spalle di lei e ho risposto al mio titolare che non erano cose che mi riguardavano.

Da quel momento, lui ha cambiato totalmente atteggiamento nei miei confronti, prima mi lasciava lavorare da sola con tutte le responsabilità, poi, piano piano, con il passare del tempo ha cominciato a dirmi che il lavoro era diminuito e che non aveva più bisogno della mia collaborazione. Praticamente mi ha costretto a licenziarmi!

Nella mia vita io ho fatto un sacco di corsi. Pensa, persino, quello da estetista ma ora sono molto sfiduciata.”

Ascolto Nadia con molta attenzione. Mi accorgo che i suoi valori morali ed etici sono molto radicati ma la sfiducia che la pervade non la rende per niente motivata, quindi le sue convinzioni sociali, basate sulla sua realtà, sono molto forti ma solo nel verso pessimistico.

(Claudia): “Mi dispiace per tutto ciò che ti è capitato nell'ambito lavorativo e che l'esperienza per te non abbia sempre avuto un esito positivo. Io, comunque, ti ammiro per il tuo atteggiamento onesto e serio che hai tenuto verso l'amica, denota quanto tu abbia ben radicato il senso dell'etica morale e dei tuoi valori e convinzioni in ambito sociale. Non credo che il pensiero e l'atteggiamento del tuo datore di lavoro valga la pena di essere considerato. Persone come lui, che mostrano una scarsa moralità, non è certo il caso di considerarle come un modello di rettitudine etica.

Ma ora, cara Nadia, è giunto il momento di pensare al tuo presente e di cominciare a mettere le basi per migliorare la tua situazione lavorativa ed economica. Quando ti sentirai pronta potrai recarti presso qualche agenzia per il lavoro e consegnare più curriculum che puoi.”

(Nadia): “Io l'ho già fatto tanti anni fa. Ho fatto il giro di tutte le agenzie ma non ho mai trovato un lavoro!”

(Claudia): “Non ti devi abbattere per quello che è stato. Hai comunque accumulato, nel frattempo, delle risorse che ti possono dare una nuova autonomia economica e personale.”

(Nadia): “E cosa potrei fare?”

(Claudia): “Visto che hai anche un diploma come estetista, mi sento di suggerirti che potresti mettere in pratica anche questo diploma. Ciò ti consentirebbe di guadagnare e

arrotondare momentaneamente il tuo stipendio.”

(Nadia): “Ma io non ho mai avuto modo di praticare questa professione. Mi manca l'esperienza.”

(Claudia): “Non ti preoccupare l'esperienza la fai piano piano, in fondo tu conosci la tecnica.”

(Nadia): “Ci penserò!”

(Claudia): “E se per caso questo tipo di soluzione ti accorgi che non è quella a cui aspiri, ti ricordo che tu sei diplomata in lingue e potresti dare lezioni di recupero a qualche studente oppure insegnare a qualche privato.”

Nadia sorride e annuisce.

Poi le racconto la parabola dei talenti cercando di farle intuire che deve far fruttare le sue capacità e i suoi talenti, altrimenti rischia che le si assopiscano.

(Nadia): “Ci penso in qualche modo però non sono sicura che funzioni perché io non ho praticato e, poi, con la crisi economica che c'è attualmente, chi vuoi che mi chiami per fare dei trattamenti estetici o dare delle lezioni private?”

(Claudia): “Se tu cominci ad azionarti sono convinta che tu riesci a farti dei clienti.”

(Nadia): “Ci penserò!”

I dubbi e le paure che pervadono Nadia possono avere, dal mio punto di vista, solo momentaneamente un riscontro teorico.

Finché lei non inizia a considerare e a mettere in pratica alcune delle iniziative, lei non avrà mai un riscontro personale reale delle sue forze e, purtroppo, continuerà a vivere ai margini della sua vita senza avere l'opportunità di nutrire il suo “io” frenando la sua crescita interiore.

Le paure che assalgono Nadia, secondo me, cominciano a prendere non solo una configurazione inerente alla sua poca autostima masi è anche instaurato un atteggiamento mentale che assomiglia ad una forma di pigrizia o di comodo, indagherò!

Ci salutiamo con un altro appuntamento.

OTTAVO COLLOQUIO

22 novembre 2012

(Claudia): “Come ti senti Nadia? Come hai passato la settimana?”

(Nadia): “Mi sento abbastanza bene. La settimana è stata discreta, però io domenica prossima essendo la fine del mese, devo andare in montagna, già comincio ad entrare in ansia.”

(Claudia): “Coraggio Nadia vedrai che con più il tempo passa con più le cose si modificano. Solo tu ora puoi decidere con i tuoi tempi cosa fare e quali decisioni prendere.

Ora pensa che stiamo entrando nel periodo natalizio. Mi rendo conto che l'argomento ti potrà sembrare fuori luogo ma secondo me alcuni argomenti vanno trattati in anticipo. Sarà il primo Natale che affronti senza il tuo compagno e forse ti troverai in balia di emozioni legate ai tuoi ricordi.”

(Nadia): “Non farmici pensare! Io non vorrei mai affrontarli, sarà dura!”

(Claudia): “Lo so! Ed è per questo che ti ho condotto su questo argomento. Ogni qualvolta ti troverai ad affrontare festività, vacanze e gite per la prima volta senza di lui, sarà per te una forma di supplizio, però Nadia, ti ricordo che sarà solo per la prima volta perché quando le cose si ripeteranno non saranno più così dolorose perché tu avrai già avuto modo di elaborarle.”

(Nadia): “Lo spero.”

(Claudia): “Ecco! Ora cambiamo argomento: cosa regalerai alla tua mamma per Natale?”

(Nadia): “Non lo so. Lei è sempre così difficile. Pensa che, quando andiamo a fare acquisti per lei, continua a chiedere il mio parere, poi fa sempre quello che vuole.”

(Claudia): “E per te Nadia, cosa vorresti come regalo natalizio?”

(Nadia): “Io, niente!!”

(Claudia): “Come niente? Una donna giovane e bella come te non desidera niente?”

(Nadia): “Ho perso la voglia di comperare. Quando c'era lui si entrava nei negozi e mi aiutava negli acquisti dandomi il suo parere, ora le cose non mi interessano più. Poi, quando vado con mia madre e provo qualche indumento, lei sembra insensibile

al riguardo, mi dice solo: “è bello!” ma in lei non c'è interesse. Non mi dice: “compralo” e questo atteggiamento mi smonta.”

(Claudia): “Mi stai dicendo che tua madre non ti stimola all'acquisto perché non ti dice compralo?”

(Nadia): “Sì è così! Lei è sempre stata così! Per lei acquista un sacco di cose, e anche belle, lei è sempre stata vezzosa verso se stessa ma non mi ha mai detto: “questo ti sta bene, prendilo”.

(Claudia): “Ma se tu desideri una cosa, perché non l'acquisti e te la regali anche senza il parere degli altri? È così piacevole auto-regalarsi qualcosa, è una forma di amore verso se stessi.”

(Nadia): “Ma forse, perché in fondo non sono convinta dell'acquisto.”

(Claudia): “Scusa Nadia se insisto! Mi stai dicendo che tua madre è come il personaggio della canzone “Balocchi e profumi”? Acquista abiti e profumi solo per lei?”

(Nadia): “Sì, è così! Non gli passa mai per la testa che anche gli altri possono avere dei desideri.”

(Claudia): “Nadia, dimmi se sbaglio nel riformulare: allora tu non ti acquisti mai niente da sola? Senti sempre il bisogno di avere il parere di altri per fare un acquisto?”

(Nadia): “No, io acquisto da sola. Però mi piacerebbe avere il parere di qualcuno. In questo momento però non ho bisogno di niente, non ho stimoli. Guarda che capelli che ho non faccio la tinta da tanto tempo, mi sento una strega ma non me ne importa niente.”

(Claudia): “Scusami Nadia, me ne guardo bene di dare un giudizio su di te per le decisioni che prendi, però tesoro tu dovresti avere più rispetto di te stessa. Non puoi non amarti fino a questo punto e infliggerti tanto male nel non considerarti. Sei tanto carina, sei un bel tipo. La vita continua a dispetto dei tuoi dolori, Dio te l'ha donata tu non hai nessun diritto di distruggertela abbruttendoti così tanto nell'animo e nel corpo.”

Nadia si mette a piangere, mi accorgo di aver toccato una corda emotiva importante per lei, mi avvicino e l'abbraccio.

(Nadia): “In questo momento sono così, può darsi che poi cambio.”

Lascio che Nadia si calmi, poi decidiamo per un altro appuntamento salutandoci.

NONO COLLOQUIO

5 dicembre 2012

Tra me e Nadia ormai si è instaurato un tale rapporto empatico che non è più necessario che io faccia il ricalco. Infatti Nadia entra subito in argomento e sorprendendomi dice:

(Nadia): “Sai io non ti ho mai raccontato che soffro di un problema fisico. Qualche anno fa, ho incominciato ad avere meno sensibilità in tutta la metà destra del corpo, ho cominciato ad avere sensazioni di formicolio al braccio, alla gamba e alla guancia. Sono stata da un neurochirurgo, il quale mi ha diagnosticato un problema al cervelletto.

Sembra, dagli esami radiografici, che un lembo di tessuto cerebrale si sia allungato a tal punto da sfiorarmi il midollo spinale creandomi i disturbi che ti ho appena descritto. Mi ha detto che è un problema abbastanza frequente nelle persone e che purtroppo non ci sono cure. L'unica cosa possibile se la situazione si dovesse aggravare è un intervento per ridurre il lembo di tessuto.”

(Claudia): “Mi dispiace ma perché non me ne hai parlato prima?”

(Nadia): “Non me la sentivo.”

(Claudia): “Tu hai un riconoscimento medico di invalidità per questo problema?”

(Nadia): “No, ho solo questa diagnosi.”

(Claudia): “Non hai mai pensato di fare una visita collegiale per essere riconosciuta da una commissione medica ed avere una percentuale di invalidità?”

(Nadia): “No, non l'ho mai fatto.”

(Claudia): “Ma il tuo medico di base conosce questo tuo problema?”

(Nadia): “Sì.”

(Claudia): “E non ti ha mai suggerito di sottoporli ad una visita collegiale per accertamento di invalidità?”

(Nadia): “No.”

(Claudia): “Ti informo Nadia che io conosco questo tipo di approccio burocratico e vedo che, nella tua situazione, c'è senz'altro spazio perché tu possa inoltrare domanda

di invalidità. Non so quanto ti potrebbero riconoscere come percentuale ma, considerando che certamente tu hai delle difficoltà motorie, una minima percentuale ti verrebbe riconosciuta.

Questo ti consentirebbe di essere iscritta alla lista speciale degli invalidi e, in base alla graduatoria naturalmente, tu potresti ottenere un posto di lavoro idoneo alle tue possibilità. Pensaci Nadia, parlane con il tuo medico. È senz'altro un modo di affrontare un futuro, con questo non ti voglio allarmare, sono sicura che il tuo problema non peggiorerà ma io mi sento di proteggerti attraverso queste indicazioni burocratiche.”

(Nadia): “Va bene! Ma tu Claudia non potresti provare a curarmi con l'ipnosi? Io mi fido di te.”

(Claudia): “La tua richiesta mi sorprende. T'informo che l'approccio ipnotico per questo tipo di problema non da una sicurezza di avere un risultato sicuro.”

(Nadia): “Non importa, mi farebbe piacere provarci perché ultimamente il mio braccio sembra peggiorato.”

(Claudia): “Io Nadia ci posso provare ma se a te sembra che i tuoi sintomi siano peggiorati sarebbe consigliabile che tu senta il neurochirurgo, almeno per tranquillizzarti.”

(Nadia): “Comincia a provarci tu con l'ipnosi.”

(Claudia): “Ok d'accordo! Come vuoi.”

Incominciamo un approccio ipnotico. Nadia si mette subito in rilassamento. Le dico di concentrarsi sulla sua testa e di osservare cosa vede.

(Nadia): “Vedo buio.”

(Claudia): “Osserva attentamente e vedi se questo buio si modifica.”

(Nadia): “Sì, comincia come a schiarire.”

(Claudia): “Bene, riesci ad individuare dove è il tuo problema?”

(Nadia): “No, ma scorgo una figura.”

(Claudia): “Che figura è?”

(Nadia): “Una sagoma come un omino piccino e lo vedo lontano.”

(Claudia): “Che cosa fa?”

(Nadia): “È immobile come una statua. Hai presente quelle statuette che danno per gli oscar?”

(Claudia): “Sì, ce l'ho presente. Te la senti di chiedergli di avvicinarsi?”

(Nadia): “Gliel'ho chiesto e si è avvicinato. È sempre comunque piccolo e immobile, poi non ha occhi.”

(Claudia): “Te la senti di chiedergli: vuoi collaborare con me?”

(Nadia): “Ha fatto un cenno con la testa. Mi sembra che abbia detto di sì, però è proprio fermo lì senza vitalità.”

(Claudia): “Se tu Nadia potessi dargli vitalità, che colore gli daresti?”

(Nadia): “Il rosso, ma che strano! Come ho parlato l'omino è diventato tutto rosso ma guarda sta anche animandosi ed è diventato anche più grande!”

(Claudia): “Bene! Ora che si è animato ed è più grande, spiegagli il tuo problema e chiedigli cosa ne pensa lui e se può fare qualcosa per te per poterti aiutare.”

(Nadia): “Mi dice che non sa cosa fare.”

(Claudia): “Allora chiedigli: conosci qualcuno che mi può aiutare?”

(Nadia): “Ma che strano! Non mi ha risposto ma si è messo a trafficare nella mia testa.”

(Claudia): “Digli che lo ringrazi e che hai fiducia in lui.”

Nadia ringrazia e gli riferisce:

(Nadia): “Ho fiducia in te, oh! Guarda ora è cambiato, l'omino mi sorride.”

(Claudia): “Bene! Digli che tu sei a sua totale disposizione per collaborare con lui.”

(Nadia): “L'ho fatto e lui si è messo a lavorare con più lena e sta sudando tanto.”

(Claudia): “Con che cosa lavora?”

(Nadia): “Con una specie di accetta, sembra demolire qualcosa.”

(Claudia): “Chiedigli se è convinto di potercela fare.”

(Nadia): “Si è rimesso diritto verso di me, ma non da nessun segno.”

(Claudia): “Ringrazialo e digli che quando pensa di aver terminato per oggi il suo lavoro di farti un cenno.”

Nadia per un po' resta ad osservare l'omino poi mi avverte che lui ha terminato.

(Claudia): “Ringrazialo e digli che tornerai a trovarlo.”

Nadia ringrazia e poi con i suoi tempi e i suoi modi torna nel qui ed ora.

(Nadia): “Ma chi era Claudia, secondo te, quell'omino che ho visto?”

(Claudia): “L'omino che tu hai visto a forma di statua rappresenta per te un idolo. Prima di tutto è una forma maschile a cui tu dovrai dare un nome proprio come lo vuoi chiamare?”

(Nadia): “Lo chiamerei Vittorio.”

(Claudia): “Ok. Va bene così. D'ora in poi quando lo incontrerai lo chiamerai Vittorio, poi ti spiego che l'idolo è un simbolo, un'immagine che rappresenta la nostra realtà interiore. Svolge una funzione di accumulatore e di conduttore di energie. Il simbolo va compreso in modo analogico, non in senso “logico“ ma cercando di scoprire la realtà che vuole esprimere attraverso il tuo intuito. Cosa pensi che rappresenti per te?”

(Nadia): “Non lo so, tu ne hai un'idea?”

(Claudia): “Secondo me questo simbolo rappresenta per te una figura di assicurazione verso il tuo bambino interiore. Tu attraverso il simbolo lo hai incontrato e gli hai dato nuova fiducia stimolandolo. Ora tocca a te continuare a dargli vita assicurandolo spesso, come se tu pregassi e attraverso questa forma di preghiera loassicuri di non avere paura. Essendo ed avendo una funzione di accumulatore e conduttore di energie il suo compito è attivarsi nel momento che tu lo richiami.”

(Nadia): “È interessante, lo farò”

Terminiamo la serata e ci salutiamo con un nuovo appuntamento.

DECIMO COLLOQUIO

20 dicembre 2012

(Claudia): "Come stai Nadia?"

(Nadia): "Più o meno sempre uguale."

(Claudia): "Cosa ti senti di fare oggi?"

(Nadia): "Una serata di ipnosi per continuare la terapia della settimana scorsa."

(Claudia): "Va bene, cerca ora di rilassarti."

Nadia entra subito in rilassamento ipnotico e incontra Vittorio.

(Claudia): "Chiedigli se si sente di lavorare con te oggi."

(Nadia): "Mi ha fatto cenno di sì."

(Claudia): "Chiedigli come vede la tua situazione fisica dall'interno."

(Nadia): "Mi indica che è più o meno uguale."

(Claudia): "Chiedigli in che modo lavoreresti ora?"

(Nadia): "Non ho bisogno di chiedergli niente perché lui ha già preso in mano una specie di mazza e ha già cominciato a trafficare nella parte del mio cervello."

Nadia sorride divertita, le chiedo:

(Claudia): "Osserva Vittorio e vedi se noti qualcosa di diverso in lui."

(Nadia): "Sì, è diventato più grosso!. Ora è quasi una figura di dimensioni normali, poi è di un colore rosso vivo e intorno a lui c'è una luce bianca vivissima, oh bella! Oggi ha gli occhi e adesso che te lo sto dicendo ha smesso di lavorare e mi guarda."

(Claudia): "In che modo ti guarda?"

(Nadia): "Con gli occhi dolci, sembrano gli occhi di un extraterrestre!"

(Claudia): "Chiedi: posso lavorare con te?"

(Nadia): “Mi dice di sì, ma cosa devo fare?”

(Claudia): “Dagli tanta fiducia in maniera che lui centuplichi le sue forze per poterti aiutare, in fondo lui è il tuo accumulatore di energie.”

(Nadia): “Oh Dio! Si è messo a lavorare come un dannato!”

(Claudia): “Bene Nadia. Tu devi dare sempre più fiducia e amore a Vittorio, interpretando intuitivamente le sue necessità e ringrazia sempre Vittorio di questo dono.”

Nadia ringrazia.

Faccio uscire Nadia dallo stato ipnotico attraverso i suoi tempi e i suoi modi. Quando apre gli occhi si mette a piangere.

La lascio sfogare e poi le dico che lei deve ascoltare di più il suo intuito lasciando fluire le sue emozioni, cercando di riportare in equilibrio la sua mente, il suo corpo e la sua psiche attraverso l'attuazione di se stessa, recuperando il suo bambino interiore e ricaricandolo di energie attraverso Vittorio.

Avverto Nadia che questo era il decimo colloquio che si avvicina il Natale quindi ci diamo un appuntamento telefonico a Gennaio 2013 per un'eventuale ripresa degli incontri.

Ci salutiamo facendoci gli auguri.

RELAZIONE SUL CASO DI NADIA

Nella PNL di John Grinder e Richard Bandler, il meta modello impostato e applicato da me nel caso di Nadia, si è basato sulla tecnica comportamentale empatica, linguistica (comunicazione verbale e non verbale), spirituale e trance ipnotica.

Dall'osservazione del soggetto, e dai dati da me raccolti, Nadia è risultata di tipo uditiva-logica. Quindi sono state adottate da me tecniche del meta modello atte a creare (un modo di essere e di agire spontaneo) e ad impostare un (fare) idoneo a creare un rapporto empatico, etico, ecologico e di fiducia adatto al suo tipo.

Nelle varie fasi dei colloqui, si sono evidenziati in Nadia, attraverso le pratiche ipnotiche di Erikson da me applicate (ad esempio la time-line e la ricerca del proprio albero), delle situazioni di sofferenza psico-fisica generate dalla visione della sua “mappa del mondo”.

Nella sua struttura logica di pensiero (teoria dei tipi logici di Bertrand Russel), sviluppata successivamente nella PNL da Robert Dilts, Nadia ha costruito e impostato la sua realtà attraverso le sue esperienze sensoriali.

Queste esperienze (sfavorevoli) secondo la “mappa del mondo” di Nadia le hanno prodotto nella sua visione della realtà di vita, ostacoli ed insuccessi secondo lei insormontabili.

Si evidenzia in questi colloqui che Nadia si trova intrappolata in un contesto comportamentale e ambientale da cui non riesce a trovare con le sue capacità una strategia d'uscita.

Le sue esperienze familiari, sociali, culturali e ambientali, le hanno creato dei valori, che l'hanno spinta verso scelte (meta-programmi) che le hanno costituito delle strutture cognitive (le convinzioni), mentali che le hanno influenzato la sua “mappa del mondo”.

Da un colloquio si nota una sua ritrosia di fronte ad un impegno o al conflitto con i genitori e con il compagno. Ritrosia che evidenzia che Nadia non ha una chiarezza gerarchica dei suoi valori.

Si sente non amata e a sua volta non ama.

Nadia non ha il senso della sua identità, del suo ruolo, del suo chi sono, il senso del suo (sé).

Infatti lei non ha mai dato un vero indirizzo alla sua vita, tanto meno sviluppato le dimensioni del suo essere e della sua autostima. Nadia non si sente visibile, vive una situazione di emarginazione.

Ecco che, in questa situazione emotiva, le sono comparse delle paure soprattutto quando ha realizzato con attenzione-consapevolezza, attraverso l'esperienza della morte del suo compagno, che lei non avrebbe avuto risorse personali per poter attuare un processo di “trasformazione profonda” verso se stessa, la sua coscienza e la sua realtà.

Non c'è in lei motivazione che la orienti verso particolari direzioni
Che le permettano di raggiungere obiettivi specifici, potenziare il suo livello d'azione e organizzativo.

Infatti, come si denota dai colloqui, lei ha fatto un sacco di percorsi culturali e scolastici ma non ne ha mai provato ad attuare nemmeno uno, trovando sempre delle scusanti che si estrapolano dal suo linguaggio ad esempio dice: ”non ho mai applicato”, “chi vuoi che mi assuma”, “dovrei riprendere a studiare” ecc.

Nadia non ha mai avuto il controllo sulle sue esperienze, ha sempre, secondo me, rinunciato a controllare una parte della sua vita. Lei si è sempre fatta condurre.

LE META STRATEGIE APPLICATE DELLA PNL

Man mano che procedevo nei colloqui mi si evidenziava nella mente il modello strategico d'indagine da installare e applicare a Nadia, il T.O.T.E. (test, operatore, test. Exit) di Miller, Galanter e Pribram.

Come risulta dai primi due test applicati (diagramma di flusso) nel percorso, Nadia risulta avere uno stato emozionale particolarmente pessimistico (deformazione della realtà), ha un atteggiamento del “perdente nato”.

Nel primo test applicatole il 27 settembre 2012, l'emozione scelta è la tristezza. Dando una visione del suo stato attuale con i termini esposti nel suo ordine numerico:

1. Paura
2. Paralizzata
3. Blocco
4. Incapacità di agire
5. Disprezzo per la vita
6. Emarginazione
7. Solitudine
8. Insofferenza verso il prossimo
9. Ansia

Stato desiderato: l'emozione scelta è la gioia.

I termini espressi per tale visione sono esposti nel suo ordine numerico:

1. Leggerezza
2. Voglia di vivere
3. Senso di unità (con il prossimo)
4. Energia fisica ed emotiva
5. Sensazione di potenza
6. Creatività
7. Altruismo
8. Tranquillità
9. Sicurezza

Le espressioni in ordine numerico riguardanti le risorse trovate da Nadia sono:

1. Conoscenza di se stessi
2. Fiducia in se stessi
3. Coltivare pensieri positivi
4. Stare ancorati a terra
5. Stare nel momento presente
6. Pazienza
7. Lavoro creativo

8. Contatto con la natura
9. Fare un lavoro soddisfacente

Nel secondo test applicato il 10 ottobre 2012 l'emozione da lei scelta è la solitudine. I termini usati da Nadia corrispondenti al suo stato attuale sono esposti nel suo ordine numerico:

1. Tristezza
2. Paura
3. Terribile
4. Buio
5. Fine
6. Vuoto
7. Contro natura
8. Panico
9. Non vita

Stato desiderato, l'emozione che prevale in lei è relazioni buone. I termini espressi per tale visione sono esposti nel suo ordine numerico:

1. Amore
2. Serenità
3. Gioia
4. Empatia
5. Allegria
6. Impegno
7. Completezza
8. Energia
9. Forza

Le espressioni usate per le risorse per il cambiamento sono in ordine numerico:

- 1) Fiducia
- 2) Volontà
- 3) Sicurezza di se stessi
- 4) Chiarezza
- 5) Sincerità di sé e gli altri
- 6) Stima di sé e degli altri
- 7) Forza interiore
- 8) Costanza
- 9) Serietà

Prendendo atto dei termini usati da Nadia che definiscono il suo stato emozionale at-

tuale, ho ritenuto opportuno applicare a Nadia la time-line per rendermi conto della visione che lei ha della sua linea del tempo.

In tale processo tecnico operativo, man mano che procedevo, si evidenziavano in Nadia degli stati emotivi di ansia e di paure. Ho applicato l'esercizio del “cerchio dell'eccellenza con i colori preferiti” che Nadia sceglieva come rappresentazione del suo stato desiderato per poterle creare un ancoraggio.

Verificavo il raggiungimento del suo stato desiderato ripetendo il confronto con il nuovo stato attuale.

Una volta constatato che tutto andava bene passavo ad una fase successiva.

Nadia in tutte queste fasi è sempre risultata molto fiduciosa e collaborativa, dimostrando la sua grande forza di volontà di uscire dallo stato di confusione e panico in cui era piombata.

La strategia del colore e del cerchio dell'eccellenza, si sono rivelate vincenti per quanto riguarda alcune delle paure che le si erano instaurate. Infatti, sono bastate alcune applicazioni ipnotiche per liberarla da tali paure e produrre un alleggerimento.

Ho attuato su Nadia delle cancellazioni che riguardano alcune generalizzazioni da lei usate verso i genitori attraverso l'ipnosi, con l'intento di ristrutturare una sua forma “logica di pensiero positivo” verso di loro, con la prospettiva di riavvicinare affettivamente Nadia ai suoi genitori e creare in lei un nuovo linguaggio comunicativo.

Infatti, da come risulta da una time-line e da un successivo colloquio, Nadia ha riferito di avere criticato e ricattato il padre, mostrando di aver impostato una componente del suo “stato dell'io” da adulta a genitore normativo (critico) verso il padre.

Ho usato “la metafora dei talenti” come forma di comunicazione per stimolare in Nadia una presa di coscienza delle sue risorse e delle sue capacità, cercando di produrre in lei una consapevolezza e una coscienza che le possa attivare le sue potenzialità.

Con il modello del Sleight of mouth ho cercato di spostare la sua attenzione da una sua “focalizzazione sul problema” ad una “focalizzazione sul risultato”, da un'ottica di impossibilità ad un'ottica di “come se”.

Si è evidenziata in Nadia, attraverso le sedute ipnotiche e i colloqui, una carente autostima di se stessa, causata, probabilmente, dalla forte mancanza di amore ricevuta dai genitori.

La comparsa in una seduta ipnotica dell'idolo da lei definito successivamente con un nome proprio (Vittorio), assume una rilevanza importante nel processo conoscitivo della personalità di Nadia.

Nella lettura simbolica si evidenzia una forte energia analogica catalizzatrice di energia.

La carenza di autostima evidenziata è molto lenta a modificarsi anche se alcuni flebili cenni di miglioramento mi incoraggiano a proseguire.

Nadia ha ripreso a cantare nel coro che già frequentava prima della disgrazia.

Ha iniziato a prendere lezioni di pittura anche se il suo atteggiamento retorico pessimistico l'accompagna sempre un poco nel suo percorso esistenziale.

Sono fiduciosa comunque che la volontà di Nadia di riuscire a sbloccare la sua situazione avrà la meglio.

BIBLIOGRAFIA

- Tipi psicologici di Carl Gustav Jung (Editore Bollati Boringhieri)
- Gli archetipi e l'inconscio collettivo di Carl Gustav Jung (Editore Bollati Boringhieri)
- In debito o in credito di Alessandra Zanuso (Editore Baldini Castoldi Dolai)
- La psicologia dell'inconscio di Carl Gustav Jung (Editore grandi tascabili economici Newton)
- Introduzione alla psicanalisi di Sigmund Freud (Editore Boringhieri S.p.A.)

17 Gennaio 2014

IL CASO DI NADIA

II PARTE

Indice

UNDICESIMO COLLOQUIO	5
DODICESIMO COLLOQUIO	8
TREDICESIMO COLLOQUIO	13
QUATTORDICESIMO COLLOQUIO	15
QUINDICESIMO COLLOQUIO	17
SEDICESIMO COLLOQUIO	20
DICIASSETTESIMO COLLOQUIO	22
RELAZIONE SUL CASO DI NADIA	26
BIBLIOGRAFIA	28

UNDICESIMO COLLOQUIO

Oggi è il 17 Gennaio 2013, dopo la pausa delle feste Natalizie del 2012 Nadia mi ha chiesto un colloquio.

Osservo Nadia nel suo aspetto e la trovo un poco rilassata. La saluto abbracciandola e le chiedo:

(Claudia): “Come stai?”

(Nadia): “Discretamente.”

(Claudia): “Come hai trascorso questo periodo Natalizio?”

(Nadia): “Come al solito niente di esilarante! Ti puoi ben immaginare quanta voglia io abbia avuto di festeggiare il Natale! Sono stata in montagna, ho fatto visita al solito posto, ho incontrato la mamma e il fratello del mio fidanzato. Come vedi ho fatto cose folli!”

Il solito posto per Nadia è la tomba del suo fidanzato.

Noto nella voce di Nadia un profondo sarcasmo e tristezza ma noto anche che riesce a mantenere l'argomento senza avere gli occhi lucidi. Ciò mi fa intuire che l'emozione che prova è meno profonda e devastante del solito.

Allora le pongo la domanda:

(Claudia): “Come hai trovato i familiari del tuo fidanzato?”

(Nadia): “Il fratello bene! Ma la mamma non troppo. Quella donna sta soffrendo tanto per la perdita del figlio.”

(Claudia): “Mi sembra naturale Nadia, era ed è suo figlio!”

(Nadia): “Sì, ma non credo sia solo questo.”

(Claudia): “Perché Nadia sostieni questo?”

(Nadia): “Perché lei non ha mai amato quel figlio! Da lui ha sempre preteso attenzioni, lui ha sempre dovuto pensare alla famiglia e a risolvere tutti i problemi che quotidianamente si presentavano. Non lo ha mai gratificato! Lo ha fatto sentire solo. Insomma il suo pupillo è sempre stato l'altro figlio.”

Noto che il tono e la voce di Nadia, in quest'ultima fase del discorso, è diventata più aggressiva, quasi violenta (comunicazione non verbale) e con un moto di rabbia aggiunge: “Credo che la mamma di Pietro non abbia solo dolore per la morte del figlio

ma che lei stessa abbia un forte senso di colpa per averlo trattato da vivo in quel modo!”.

(Claudia): “Il tuo fidanzato si confidava con te?”

(Nadia): “ Si abbastanza ma non credo sufficientemente.”

(Claudia): “ Perché secondo te non sufficientemente?”

(Nadia): “Perché Pietro era abbastanza chiuso e di carattere e riservato.”

(Claudia): “Da quando è morto Pietro non hai mai avuto l'occasione di trattare con sua mamma questo argomento?”

(Nadia): “No! Scherzi!?” Poi Nadia si copre il viso e scoppia in un pianto.

La rincuoro abbracciandola.

(Nadia): “ Tu non sai Claudia ma io mi sento tanto in colpa con lui, ora che ci penso; quante volte ho litigato con lui per cose che ora mi sembrano futili. Quante volte avrei potuto risparmiargli dei dispiaceri.

Avrei potuto creargli un rapporto più sereno, più felice, invece ho contribuito probabilmente alla sua morte, proprio a lui che soffriva di una patologia cardiaca.”

Le prendo le mani e la lascio sfogare. Mi rendo conto che Nadia, raccontandomi del senso di colpa della madre di Pietro, in fondo voleva parlarmi della sua angoscia, del suo tormento, che creava in lei un senso di colpa.

Ritengo a questo punto necessario doverla calmare spiegandole che:

(Claudia): “Cara Nadia, i conflitti in una coppia ci sono. Servono nel rapporto per conoscersi e crescere insieme, servono per poter dare un nuovo slancio al rapporto e superare gli ostacoli. E sono convintissima che questi litigi non hanno influito in nessun modo alla causa di morte di Pietro.

So Nadia che sei un'appassionata di letture sugli archetipi trattati dallo psichiatra Carl Jung. Allora voglio spiegarti a quale archetipo appartiene il senso di colpa; ebbene appartiene all'archetipo dell'ombra ed esattamente al secondo chakra secondo le religioni indiane del buddhismo e dell'induismo.

Vedi, questo archetipo rappresenta le energie dell'istinto represses che vengono tenute bloccate nel mondo dell'inconscio e vengono a loro volta agite inconsciamente.

Tenere bloccata l'ombra (il senso di colpa) come hai fatto tu richiede molta dispersione di energia; poi soprattutto l'ombra non riconosciuta la proietti sugli altri così tu rischi di attrarre persone che incarnano l'ombra (il senso di colpa) che tu stessa rifiuti di riconoscere.

L'ombra è la figura portatrice dei nostri limiti ma anche delle nostre potenzialità. Incontrarla come hai fatto oggi, significa mettersi allo specchio e leggere la tua immagine riflessa; a questo punto bisogna che tu cerchi di riconoscerla e accettarla, accettandola significa per te metterla in condizione di offrire quanto di meglio racchiude in se stessa.

Ti faccio notare che tutti i simboli hanno la doppia ambivalenza; ogni negativo è positivo e viceversa.

Tu oggi ti sei liberata di un grande fardello ma soprattutto hai usato il tuo coraggio per parlarne e affrontare il tuo senso di colpa. Una volta che tu lo hai riconosciuto lo liberi e sblocchi la tua anima che così alleggerita e liberata può ricominciare a volare e ad elevarsi.”.

(Nadia): “Tu credi allora che il mio comportamento non abbia influito alla disgrazia?”

(Claudia): “Ne sono certissima! Tu non potevi sapere il destino di Pietro e soprattutto non potevi immaginare il peggioramento della sua salute. Tu stessa mi hai detto che il suo lavoro era troppo pesante per lui e che negli ultimi tempi si lamentava di essere molto stanco, tu stessa gli avevi suggerito di prendersi un po' di riposo.

Quindi che colpa puoi avere delle scelte che ha fatto Pietro? Tu il tuo dovere lo hai compiuto, hai usato il tuo senso di responsabilità, ti sei atteggiata verso di lui con amore e protezione, il resto è vita!”.

Osservando Nadia nella sua prossemica, mi accorgo che fa' un profondo respiro e atteggia un lieve sorriso rilassandosi.

(Nadia): “Grazie Claudia! Volevo anche dirti che, secondo me, la mamma di Pietro non solo sta' soffrendo per la perdita del figlio ma forse ha anche qualche problema di salute.”

(Claudia): “Hai avuto modo di consigliarle di parlarne con il suo medico?”

(Nadia): “ Si! Sia io che mia mamma le abbiamo consigliato di consultare il suo dottore.”

(Claudia): “Bene! Ottimo consiglio, tienimi informata.”

E con questo chiudiamo il colloquio dandoci un prossimo appuntamento.

DODICESIMO COLLOQUIO

18 Febbraio 2013

(Claudia): “Ciao Nadia, come va? Ti vedo un po' di corsa e ansimante, cosa ti è successo?”.

(Nadia): “Scusa Claudia per il ritardo!”.

Mi pongo verso di lei con un fare ironico e le dico:

(Claudia): “Non mi sembra che tu sia in ritardo, comunque conoscendo la tua precisione mi rendo conto che, per te, arrivare proprio sullo spaccare del minuto è ritardo! E, sempre ironicamente, aggiungo: “Va bene! Ti perdono e ti scuso!”

Preciso che Nadia, secondo la teoria psicologica basata sui colori di Max Lüscher, psicologo e psicoterapeuta, appartiene al gruppo di colore verde.

Le persone e il loro comportamento nella comunicazione non verbale, secondo Lüscher, si possono suddividere in quattro grandi gruppi corrispondenti a quattro colori che sono: il rosso, il blu, il verde e il giallo; le loro caratteristiche sono diverse ma complementari.

La complementarietà di questi colori Lüscher li raggruppa in due tipologie: il rosso è complementare al blu, il verde è complementare al giallo.

Ogni colore è ambivalente, ha la sua parte positiva (parte luce) e la sua parte negativa (parte ombra).

La parte positiva (luce) di Nadia corrispondente al suo comportamento è l'onestà d'intento che mette in tutte le sue iniziative.

La coerenza sulle sue scelte.

L'integrità morale della sua condotta, quindi nel suo atteggiamento incute verso gli altri rispetto.

La parte negativa (ombra) corrisponde alla sua insicurezza, scontentezza, dubbia del suo valore.

Ha continuo bisogno di conferme esterne (carenza di autostima).

Quindi, quando io mi pongo in empatia nei colloqui con Nadia, devo avvicinarmi con le caratteristiche positive del colore giallo che corrispondono a: nessuna imposizione di potere.

Saggezza e autorevolezza di vedute, cordialità, attenzione all'ascolto delle problematiche e, soprattutto, il capirle con leggerezza e ironia.

Nadia sulla mia battuta sorride e si rilassa, poi comincia a raccontarmi.

(Nadia): “Ci sono novità, non belle, se vuoi te ne parlo?”.

(Claudia): “Certamente!!!”.

(Nadia): “Abbiamo avuto notizie riguardanti la salute della mamma di Pietro. Purtroppo ha un cancro allo stomaco ad uno stadio avanzato.

Vedi Claudia le cose non vanno troppo bene, non se ne esce, guarda la vita com'è! Sai Claudia, la famiglia di Pietro è molto sfortunata. Due anni fa è morto il padre, poi la moglie del fratello, poi Pietro e ora si è ammalata gravemente la mamma. Non ti sembra una situazione terribile?”

Osservo che stringe i pugni e ha il corpo rigido. Nadia mi sta comunicando la sua rabbia e le sue paure (comunicazione non verbale).

(Claudia): “È certamente una notizia molto forte Nadia!”

E mentre esprimo queste parole la mia mente corre alle paure di Nadia, paure che sono presenti in Nadia fin dai nostri primi colloqui e che riguardano la salute di sua mamma .

Nadia ha veramente il terrore di perdere questo affetto e di restare da sola con suo padre.

Mi rendo conto che questa nuova notizia la potrebbe di nuovo sconvolgere, riportandola in uno stato di forte disagio emotivo, allora per indagare le domande:

(Claudia): “Tua mamma lo sa'?”:

(Nadia): “ Si”

(Claudia): “Come ha reagito a questa notizia?”.

Nel porle queste domande, cerco di capire se Nadia riesce a tenere un certo distacco emotivo dalla situazione.

(Nadia): “È molto affranta e dispiaciuta ma, comunque, sta' bene! Per fortuna!”

(Claudia): “Bene, ne sono veramente felice”.

In quest'ultima frase intuisco che Nadia ha già valutato la situazione apprendo-
mi sufficientemente centrata, tranquilla e distaccata dalle sue paure.

Le propongo una seduta di ipnosi che lei accetta. Desidero capire in questa se-
duta a che punto è la sua autostima, rilassandosi Nadia trova il suo albero ed en-
tra in ipnosi.

(Nadia): “Sono nella mia testa e c'è già l'omino rosso (Vittorio) con in mano due
palloni, uno di colore rosa e uno azzurro”.

(Claudia): “Cosa dice o cosa fa l'omino?”.

(Nadia): “Mi allunga i due palloni e una lancia; mi dice di scegliere uno dei
due”.

(Claudia): “Tu te la senti di scegliere uno dei palloni e tirare la lancia all'altro”.

(Nadia): “Beh! Sì, lo posso fare”.

(Claudia): “Quando hai scelto e ti senti pronta tira la lancia!!”.

(Nadia): “Ho lanciato!! Ho tirato la lancia a quello azzurro e ho salvato quello
rosa ma che cosa strana, dal pallone rosa è uscita una bambina piccola con un
grembiolino rosa a quadretti piccoli”.

(Claudia): “Osserva la bambina, guardala con attenzione e vedi se assomiglia a
te”.

(Nadia): “È piccola, non riesco a vederla bene”.

(Claudia): “Avvicinati e chiedile se le puoi parlare”.

(Nadia): “Sì! Mi risponde di sì”.

(Claudia): “Allora chiedile come si chiama”.

(Nadia): “FruFru, mi dice che si chiama FruFru e sorride”.

(Claudia): “Chiedile il permesso di prenderla per mano e abbracciarla”.

(Nadia): “Sì lo stiamo facendo“:

(Claudia): “Ora che l'hai abbracciata cosa succede?”.

(Nadia): “Continua a tenermi vicina a lei, mi sorride e mi accarezza”.

Mi accorgo che Nadia si è emozionata e ha iniziato a piangere copiosamente come in uno stato psicologico liberatorio.

(Claudia): “Accarezzala anche tu e osserva cosa succede”.

(Nadia): “Si è allontanata da me e mi sta guardando”.

(Claudia): “Osservalo con attenzione Nadia e prova a descrivermela”.

(Nadia): “È carina, molto carina, ha gli occhi azzurri e i capelli biondi e ricci”.

(Claudia): “Dille che le vuoi bene, la ami e che è bella!”.

(Nadia): “Mi ha risposto grazie e contraccambia”.

Dico a Nadia di salutare la bambina e di ringraziare l'energia che ha concesso questo incontro.

Poi riporto Nadia nel qui e nel dove.

(Nadia): “Ma che bello Claudia!! Ma che cosa ha significato? La bambina aveva un grembiolino rosa, di quelli che mettono alle bambine quando frequentano la scuola materna. Ora ricordo....!! Da piccola i miei genitori mi vestivano sempre con il grembiolino azzurro e io mi vergognavo tanto con i miei compagni di scuola. Invidiavo le bambine che avevano il grembiule di colore rosa”.

(Claudia): “Cara Nadia, oggi è avvenuto qualcosa di importante per te. Oggi tu hai incontrato te stessa, la tua identità e, soprattutto, la tua femminilità, hai ricordato una cosa importante della tua infanzia, l'imposizione del grembiule di colore azzurro; infatti tu stessa mi hai raccontato in una time-line precedente che tuo padre non ha mai accettato il fatto che tu eri una femmina, di questo ne avevamo già discusso.

Ora però, con questo percorso tu hai incontrato la tua bambina interiore e, cosa importantissima, la tua vera essenza, quella femminile. L'hai vista e riconosciuta, ne hai preso coscienza e consapevolezza abbracciandola.

Adesso che tu ne sei consapevole, cerca di dare spazio alla donna che sei e so-

prattutto alla tua femminilità. Vestiti con qualche indumento di colore rosa amati e relazionati con amore.

Ciascuno di noi farebbe qualsiasi cosa pur di ricevere amore affetto e considerazione.

Tu ne hai bisogno come qualsiasi essere umano. Ti è stato negato da parte dei tuoi genitori il riconoscimento della tua vera essenza (quella femminile) in nome del loro piacere affettivo.

Ora tu sei cresciuta ma resti affamata di affetto e lo ricerchi in ogni tuo atteggiamento che può essere la meditazione che tu ami tanto, la generosità d'animo verso gli altri, questo è un dono che tu possiedi ma ti è costato sotto il profilo della mancanza di affetto.

L'energia oggi ti ha donato questo incontro, ti ha fatto incontrare la tua bambina interiore, FruFru così l'hai chiamata, colei che ti hanno obbligata a negare fino all'inverosimile, FruFru, un nome più femminile di questo il tuo inconscio non poteva trovare! Però tu nel momento della scelta fra i due palloncini con coraggio hai proprio salvato lei, l'hai liberata dalla prigionia degli obblighi affettivi che attraverso frasi di tipo: -lo facciamo per il tuo bene!- ci incatenano in un processo di evoluzione inconsciamente e inconsapevolmente mascherato e soprattutto disarmonico. Ora tu SEI.

Oggi hai tagliato il cordone ombelicale con la dipendenza da quell'essere che non ti apparteneva; ora hai trovato e ritrovato il tuo equilibrio, hai unificato la tua personalità, il tuo corpo, la tua psiche e la tua anima, nel contempo, oggi, con la tua scelta hai preso il distacco da chi ti imponeva la snaturazione della tua identità.

Ora ama te stessa e gli altri e non negarti delle possibilità affettive che la vita ti potrebbe di nuovo porre sul tuo cammino”.

Vedo Nadia molto contenta e soddisfatta; con questo ci lasciamo e ci diamo un nuovo appuntamento.

TREDICESIMO COLLOQUIO

11 Marzo 2013

In questo incontro Nadia mi sembra molto più consapevole e centrata, riesce a controllare le sue emozioni. Me ne accorgo dall'atteggiamento e dalla postura che tiene mentre si esprime.

(Nadia): “Ti informo Claudia che è morta la mamma di Pietro. Siamo stati al suo funerale. Pensa Claudia che bel fine settimana che ho passato!

Siamo stati sempre a disposizione della famiglia ma cosa dico famiglia? Quale famiglia? Ora è rimasto solo il fratello di Pietro in quella casa. Credimi Claudia è stato un momento di grande di tristezza.

Tu pensa, non più di un anno fa, quella casa era abbastanza felice oggi invece.....“.

Mi accorgo che Nadia nel raccontarmi si esprime con un certo distacco emotivo pur essendo coinvolta in prima persona.

Si racconta e racconta e allo stesso tempo diventa attrice e spettatrice del suo vissuto, mantenendosi calma e sufficientemente rilassata.

La conforto abbracciandola e le esprimo le mie condoglianze.

(Claudia): “Davanti ai grandi fatti della vita (come i lutti) non c'è una spiegazione logica c'è solo mistero. Lo so che è molto difficile accettare i distacchi ma dobbiamo cercare di farcela.

Solo l'amore e l'affetto in questi momenti possono riscaldare il cuore delle persone coinvolte, solo l'elaborazione personale del lutto, con il tempo, può portare ad un nuovo equilibrio psico-fisico e a una nuova consapevolezza. Purtroppo cara Nadia sono proprio i grandi dolori che ci fanno crescere interiormente nella nostra vita.

Il dolore di una perdita dell'altro è qualcosa che ci fa sentire impotenti e ci fa trattene-
re il respiro; è come se non avessimo più la volontà di vivere, una parte di noi se ne va con l'altro.

A volte le perdite ci riaprono delle ferite passate che non abbiamo mai sanato e ci prende un nuovo smarrimento, può essere l'occasione per prendercene cura.

Obiettivo è il cercare di recuperare quella parte di noi che è andata persa.

È necessario riprendere quella parte di noi che avevamo investito in un legame, lasciare andare quello che è venuto a mancare e dare così modo al dolore di diluirsi nel tempo”.

(Nadia): “Sì, forse hai ragione”.

(Claudia): “Mi dispiace tanto che tu in un breve lasso di tempo abbia dovuto subire questi lutti ma ora so, cara, che tu sei molto più forte e preparata psicologicamente e emotivamente e sono sicura che riuscirai a superare anche questo momento (ricalco).

Uno dei più grandi obiettivi evolutivi che ciascuno deve affrontare nella vita è trovare

un compromesso tra onnipotenza (essere certi di bastare a noi stessi), che è un atteggiamento illusorio, e impotenza che induce a non avere sufficiente fiducia in noi stessi, nelle nostre risorse e che fa pensare che non valga la pena di agire.

L'equilibrio sta nella capacità di chiedere, sapendo che si può ricevere senza essere sminuiti, dare agli altri senza umiliare ma consapevoli che si sta offrendo una parte di noi gratuitamente, senza attenderci niente in cambio.”

Terminato il colloquio ci salutiamo e ci diamo un nuovo appuntamento.

QUATTORDICESIMO COLLOQUIO

26 Marzo 2013

(Claudia): “Nadia hai rifatto il colore ai tuoi capelli? Ti stanno veramente molto bene! Sono già belli di natura (Nadia li ha biondi e lunghi fino alle spalle),ma così sono ancora più lucidi, poi ti danno nuova luce al viso”.

(Nadia): “Sì, mi sono decisa! In verità è stata anche mia madre che mi ha detto: -È ora che tu vada dal parrucchiere a rifare il colore!-”.

(Claudia): “Sono contenta che tu abbia deciso ma sono anche molto contenta che tua madre sia intervenuta con un consiglio. Concordo perfettamente con lei, con questa presa di posizione ti ha dimostrato il suo affetto e il suo interesse”.

L'atteggiamento della madre di Nadia mi rincuora. Ha dimostrato che anche le (madri-matrigne) ,come le definisce Jung, possono modificare il proprio atteggiamento.

(Nadia): “Ho fatto comunque molta fatica, ancora non me la sentivo di andare dal parrucchiere”.

Nadia non andava dal parrucchiere dal giorno della morte del suo fidanzato.

(Claudia): “Il parrucchiere cara Nadia non serve solo per essere alla moda, serve anche per avere un aspetto decoroso; sei così giovane e carina, poi con il tuo lavoro sei sempre a contatto con tante persone quindi.... Serviva proprio anche per questo darti una nuova immagine, l'aspetto fisico aiuta anche il morale e i rapporti interpersonali”.

Vedo Nadia sorridere finalmente con gioia.

Ora i nostri colloqui hanno assunto un aspetto molto empatico e amichevole. Mi rendo conto che Nadia ha il piacere di parlare di se stessa, non è più chiusa a riccio nel suo dolore, e quando si lascia andare senza la paura di sbagliare risulta essere anche molto simpatica. Decido di informarla .

(Claudia): “Sai Nadia che è un piacere parlare con te! Sei una ragazza intelligente e simpatica, poi sei tanto carina. È una gioia ascoltarti e osservarti”.

(Nadia): “Non ci posso credere, giuralo!!”.

(Claudia): “Possibile che la tua insicurezza ti costringa a chiedere alle persone di dover giurare per poterle credere? Questa è una tua dipendenza su cui dovrai in futuro applicarti per poterla superare.

Quando chiedi questo giuramento mi sembri una bambina piccola, piccola, mi parli da bambina ad adulto!”

Nadia scoppia in una risata.

Finalmente oggi si sono chiarite alcune tematiche di fondo, mi risulta che si siano sbloccate delle situazioni nel rapporto tra madre e figlia che sembravano congelate ormai nel tempo, (la madre-matrigna ha fatto finalmente solo la madre). Il lavoro fatto fin'ora con Nadia sembra dare ormai qualche risultato tangibile.

Nadia è ancora molto dipendente dall'opinione della madre, proprio perché da lei non ha mai ricevuto molte attenzioni, dai suoi racconti mi sono resa conto che la madre è sempre stata un'accentratrice, ricordo il concetto dei profumi e dei balocchi in un precedente colloquio.

Saluto Nadia dandoci un altro appuntamento.

QUINDICESIMO COLLOQUIO

4 Aprile 2013

In questo incontro abbiamo toccato il tema del lavoro di Nadia.

Si lamenta continuamente del suo datore di lavoro e dell'incertezza di perdere il posto.

Descrive il suo titolare come un tipo collerico, privo di tatto verso la famiglia, la clientela e verso di lei ma la cosa più importante, sembra essere la mancanza di lavoro causata dalla crisi economica e il suo titolare continua a farle pesare questa situazione che Nadia vive come una minaccia.

Visto che l'argomento lo ha toccato lei, le pongo la domanda.

(Claudia): “Hai preparato il tuo curriculum? Hai avuto modo di consegnarlo a qualche agenzia interinale?”

Non è la prima volta che Nadia solleva il problema del lavoro e non è la prima volta che torniamo su questo argomento.

(Nadia): “Sì, l'ho fatto impostare da un'amica ma non è che mi convinca tanto, devo controllare meglio, poi vedrò di consegnarlo”.

(Claudia) “Bene! Se tu senti che il tuo posto di lavoro è in bilico, l'unica cosa da fare è cercarne un altro (ricalco), l'unico modo è quello di farsi conoscere mettendosi sul mercato”.

(Nadia): “Ma chi vuoi che mi assuma?”.

Nadia continua a girare intorno al problema. In un incontro precedente, mi era venuto il sospetto che Nadia, oltre alla carenza di autostima, avesse in lei anche una forma di pigrizia; ora a distanza di tempo, questo sospetto secondo me sta prendendo forma.

(Claudia): “Qualcuno che potrebbe avere bisogno di personale con le tue capacità e le tue esperienze. In un precedente incontro mi hai detto di aver preso la maturità in lingue, hai esperienza in erboristeria, conosci la contabilità... non mi sembra proprio che tu sia un'inesperta!”.

Tutto ciò che io le dico so perfettamente che da parte mia è un ennesimo ricalco.

(Nadia): “Sì è vero, ma è passato troppo tempo!! Ho perso l'esperienza!!”.

(Claudia): “L'esperienza non si dimentica. In qualsiasi momento puoi rispolverare la tua memoria, forza Nadia! Non demordere prima ancora di cominciare”.

(Nadia): “Scusami Claudia ma voglio informarti che io ho avuto anche un'altra esperienza lavorativa. Si è trattato di un lavoro autonomo.

Alcuni anni fa, sono entrata in società con due altri soci. Avevamo aperto un negozio di alimentari, precisamente un Mini-Market; per un certo periodo è andato tutto bene poi, ad uno ad uno, i soci sono usciti dalla società. A quel punto sono rimasta sola con un sacco di debiti che mi soffocavano e ho dovuto chiudere l'esercizio.

Naturalmente ne sono uscita e ho saldato piano, piano tutti i miei debiti”.

(Claudia): “I tuoi genitori sono intervenuti economicamente per aiutarti a saldare i debiti?”

(Nadia): “Scherzi!? Non mi hanno dato neppure un centesimo! Ho saldato tutto io con il mio lavoro.

Ora non me la sento di rifare una nuova esperienza di lavoro autonomo”.

(Claudia): “Ti comprendo. Non dev'essere stato facile per te superare questi ostacoli, sei stata veramente brava a superarli con le tue sole forze .

Ma perché non me ne hai parlato prima? Avresti potuto liberarti di un fardello, in questo modo sei rimasta assoggettata a questo peso interiore per tanto tempo. Sai Nadia, per poter crescere interiormente noi dobbiamo liberarci da questi fardelli psicologici, non vi è nulla di male se un lavoro intrapreso non è andato secondo i nostri piani, noi ci mettiamo tanta buona volontà e in questo caso tu l'hai mostrata.

Certo capisco per te è stata senz'altro una delusione, ti sarai sentita tradita dalla vita, dai tuoi soci e abbandonata per l'ennesima volta anche dai genitori.

Hai mostrato, comunque, un grande intraprendenza, volontà ,coraggio e grinta che ti fanno solo onore”.

(Nadia): “Grazie!”.

(Claudia): “Ora che ti sei svelata e che hai mostrato le tue capacità e le tue risorse, so che sei perfettamente in grado di attivare quell'energia definita da Carl Jung archetipo del costruttore. Ora Nadia tocca solo a te con i tuoi tempi e i tuoi

modi ricominciare a ricostruire e a creare la tua vita, anche quella lavorativa se vuoi, è solo la volontà che devi attivare!

Tu hai paura dell'ignoto ma ti devo informare che è solo dando vita alla volontà che puoi sviluppare la tua individualità,ì; è proprio scoprendo le tue forze e le tue debolezze che puoi costruire il tuo potere. Il potere è qualcosa che si allena nel tempo.

Credo che tu debba radicarti e rafforzare la tua volontà e convertire quest'energia in azione. Vedi il radicamento nella volontà ti consente di correre dei rischi, compiere anche degli errori ma c'è la soddisfazione di metterti alla prova; solo così troverai il coraggio nella vita.

L'autonomia è l'obiettivo del terzo chakra Nadia, se tu non ti attivi con la volontà, tu resti in conflitto tra la tua individuazione e la separazione di te stessa.

So che l'autonomia richiede l'assunzione delle proprie responsabilità, so che tu hai avuto delle esperienze negative ma non puoi recriminare per tutta la vita un qualcosa che non è andato a buon fine. Nella vita si ha il diritto alla trasformazione,ì e tu con le risorse che hai, restando così inerte, non fai altro che reprimere quella parte di te che ha il diritto di esprimersi”.

Nadia mi guarda e noto che le si stanno inumidendo gli occhi. Le faccio una carezza e ci salutiamo.

Ci siamo date un altro appuntamento.

SEDICESIMO COLLOQUIO

7 Maggio 2013

Comincio a notare in Nadia dei cambiamenti di umore ed è più sciolta nella sua prossemica; mi sembra quasi felice. Incuriosita le domando:

(Claudia): “Che ti succede Nadia ti vedo serena! Ti sei forse innamorata?”.

(Nadia): “Perché Claudia mi fai questa domanda?”.

Il fatto stesso che Nadia non abbia negato subito avvallo il mio sentire, le rispondo:

(Claudia) “Perché vedo che sei raggiante e, dal mio punto di vista, quando il nostro aspetto esteriore è così luminoso potrebbe corrispondere ad una gioia interiore. Quando ci si innamora e si è ricambiati è un motivo che potrebbe giustificare la radiosità che emani”.

Osservo Nadia con uno sguardo indagatore ma curiosamente sospettoso ma ironico.

Scoppia in una fragorosa risata

(Nadia):”Beh Claudia, non ti posso negare che provo qualche simpatia per una persona ma sto vagliando un poco la situazione, è troppo presto per parlarne”.

La incalzo e chiedo:

(Claudia): “Puoi dirmi per cortesia se io lo conosco?”.

(Nadia): “Lo hai già incontrato”.

(Claudia): “Quanti anni ha?”.

(Nadia): “Cinquantaquattro”.

(Claudia): “Posso chiederti che lavoro fa?”.

(Nadia): “L'impiegato”.

(Claudia): “Sono felice che tu abbia una simpatia per un amico e ti auguro che questo rapporto di amicizia continui tanto da diventare un grande amore”.

(Nadia): “Mah speriamo! Per ora è solo un'amicizia e condividiamo insieme degli interessi. Amiamo l'arte, la musica, le passeggiate, la cultura in generale”.

(Claudia): “Benissimo! Continua così senza paure, se ti accorgerai che è una persona che ti dà affetto non temere di continuare, hai diritto nella tua vita a crearti un nuovo amore. Sei ancora tanto giovane e carina (ricalco) che non ti mancheranno le occasioni.

Poi, tesoro, la sensazione di benessere legata ad un innamoramento e quindi alle emozioni, alle sensazioni del piacere, all'intimità, al movimento e anche soprattutto al cambiamento ti potranno portare solo benefici sia psicologici che fisici e spirituali.

Tutto questo, Nadia, va a stimolare il secondo chakra cioè il flusso energetico crea un piacere che coinvolge il corpo e risveglia la coscienza.

Questa esperienza avviene tramite i tuoi sensi che rappresentano il collegamento tra l'esterno e il tuo interno.

Questo meccanismo ti permette di uscire dall'isolamento che ti aveva creato il tuo dolore e soprattutto a rifuggire da esso e a ricercare il piacere. quindi a vivere. Ti mette in contatto con ciò che ti circonda, ti permette di rilassarti, ti dà più entusiasmo e naturalmente più consapevolezza.

Vivere con consapevolezza le tue emozioni, ti consentirà di essere in armonia e in equilibrio con te stessa e comunicare con gli altri con tutta la tua autenticità.

Questo equilibrio, ti consentirà anche di accogliere con favore gli altri ed è una base ottima per avviare relazioni basate sul riconoscimento, il rispetto, la tolleranza, l'accettazione e l'amore”.

Mentre le parlo scorre nella mia mente un'immagine della persona che Nadia può aver incontrato e mentre seguo questa immagine sento il cuore battere forte. Che sia un segnale di certezza e di conferma? La mia è intuizione o una previsione? Solo un dato non mi collima come riscontro ed è l'età, devo solo aspettare i tempi di Nadia per avere la risposta.

Ci abbracciamo e ci salutiamo con un altro appuntamento.

DICIASSETTESIMO COLLOQUIO

6 Giugno 2013

Oramai il rapporto con Nadia si è trasformato in un grande rapporto di amicizia, rispetto e condivisione. Il piacere di incontrarci non è più basato solo sui colloqui di aiuto, gli incontri si sono trasformati nel piacere di incontrarci su basi diverse, dove due donne amiche si raccontano senza barriere né pudori il loro vivere quotidiano, le loro emozioni, i desideri, le speranze, le gioie e i dolori che la vita quotidianamente ci propone.

Saluto Nadia con calore ed affetto e mi sento ricambiata.

(Claudia): “Come stai cara Nadia? Come è andata in questo mese?”.

(Nadia): “Bene! Sono stata bene. Sono stata molto presa per il lavoro che sembra avere ripreso un poco di vigore, il canto che mi impegna nelle prove e poi..., la storia amichevole di cui ti accennavo la volta precedente mi coinvolge e mi impegna molto in termini di tempo ed energia”.

(Claudia): “Ottimo!! Mi sembra che il tutto sia ora sufficientemente in equilibrio”.

(Nadia): “Sì abbastanza”.

(Claudia): “Cosa manca secondo te per non esserlo totalmente?”.

(Nadia): “Sai le cose non sai mai come vanno a finire”.

(Claudia): “Certo che non sai mai come vanno a finire anche perché non le hai ancora vissute. L'incertezza fa parte del nostro percorso, si buttano le basi per farle riuscire e ci si lavora perché debbano riuscire; quindi non bisogna essere dei maghi per intuire che le nostre azioni possono avere degli sviluppi.

Ora tu hai fatto un percorso e hai individuato e scoperto alcuni schemi che ti hanno fatto riflettere sul tuo sé e rivelato l'identità di ciò che eri e di ciò che sei.

Proprio l'intuizione tesoro è il riconoscimento inconscio degli schemi, insieme alla sensazione, al sentimento e al pensiero.

L'intuizione è il culmine di un processo di apertura e ricezione, accresce le capacità psichiche.

La mente razionale pensa a sezioni diversamente dall'intuizione che è una illuminazione.

Quando si riconosce uno schema si può intuire ciò che diverrà e indirizzare così le proprie azioni, questo cara Nadia fa parte dell'archetipo del Grande Saggio, il suo elemento è il pensiero.

Consente di andare oltre se stessi, superare l'egocentrismo, trovare il significato delle

cose e far svanire le illusioni.

Si può dire molto sulle illusioni. Prima di tutto possono diventare delle vere ossessioni, richiedono sempre più energia perché il risultato finale di esse non è mai sufficiente, quindi poniti dei traguardi e lavoraci per raggiungerli”.

(Nadia): “Ci proverò, ma ora devo chiederti un parere. Io sono indecisa se fare una settimana di vacanze al mare con la persona di cui ti ho accennato. Ho ancora qualche giorno di ferie residue del 2012, ferie che il datore di lavoro insiste perché io le consumi perché lui non intende pagarmele. Tu Claudia cosa mi consigli di fare con quella persona? Andare o non andare?”.

(Claudia): “Nadia, prima di darti una risposta con tutta sincerità mi piacerebbe conoscere almeno il nome di quella persona; se tu hai detto che io l'ho già incontrato credo non ci sia nessuna difficoltà da parte tua nel dirmi almeno il suo nome. Per darti il mio parere almeno devo saper di chi parli, non credi?”.

(Nadia): “Si hai ragione anche tu, però, mi prometti di non dirlo a nessuno perché io non voglio che si sappia!!??”.

(Claudia): “Va bene!! D'accordo ma spiegami il perché, altrimenti mi sembra di giocare con una bambina”.

(Nadia) “È troppo presto per divulgare la notizia, ci terrei ad aspettare ancora un po' di tempo prima che si sappia, non si sa mai..... Ma per tornare al nome ti avevo detto che lo conosci, ebbene si tratta di.....

Non lascio terminare la frase a Nadia e d'istinto dico:

(Claudia): “Mario!!”.

Nadia mi guarda allibita e di rimando dice:

(Nadia): “E tu come lo sai? Non te ne avevo mai parlato, oltretutto ti avevo anche sviata dandoti un dato impreciso”

(Claudia): “L'avevo intuito tesoro. Apprezzo molto la tua sincerità nel chiarirmi che tu hai tentato di sviare il riconoscimento con un dato impreciso e ti dico anche che si trattava esattamente del suo lavoro”.

Nadia rimane a bocca aperta, sbalordita e dice:

(Nadia): “Non è possibile, tu sapevi anche questo. Ma come hai fatto?”.

(Claudia): “Tutto ciò ha quasi dell'inverosimile ma quando si parla di energia non si scherza. Alcuni mesi fa, Mario è venuto da me per un colloquio. Era disperato si sentiva solo, mi ha parlato del suo problema esprimendo che desiderava incontrare una nuova compagna e poi mi ha spiegato come l'avrebbe voluta.

La cercava dolce, possibilmente acculturata e non guastava se era anche carina.

Tu ora sai meglio di me Nadia che Mario ama la cultura e nel momento della richiesta il mio pensiero è corso subito a te, poi ho allontanato il mio pensiero per ben due ragioni. La prima ragione è che io non amo formare le coppie, per me l'incontro tra due persone deve avere qualcosa di magico; la magia e il sogno sono due componenti che danno energia agli incontri affettivi, creano quell'alone di emozioni che danno la sensazione di vivere in un incantesimo.

La seconda ragione è che tu in quel periodo eri ancora molto scossa per tutte le tue vicissitudini. Non mi sembravi pronta ad accettare una richiesta di quel tipo in modo sufficientemente razionale e con distacco.

Ma tesoro, il bello di tutto ciò è che tutto questo si è avverato come per magia.

Io non so spiegarmi se è stata una mia intuizione oppure una chiaroveggenza. So solo che tutto ciò è successo. Se è stata chiaroveggenza so che fa parte del sesto chakra e rappresenta la luce e risulta per noi essere il Terzo Occhio.

Quest'occhio consente di individuare i nostri schemi. Lo scopo del sesto chakra è vedere la via e portare alla luce della coscienza tutto ciò che esiste dentro e intorno a noi.

Il Terzo Occhio è ciò che permette di dare un senso alla realtà e alla propria esperienza, di trovare la propria strada, di essere cosciente di ciò che sta dentro e fuori di sé.

L'individuo sembra proprio essere una parte del tutto, naturalmente, con un suo ruolo e una sua specificità.

Quindi, devo concludere, riflettendo, che io dovevo essere partecipe del vostro incontro. Incontro che a posteriori sembra già scritto nel processo della mia e delle vostre vite; devo prendere atto della luce che ha illuminato il mio sesto chakra e che il mio Terzo Occhio ha potuto percepire.

Credo proprio che ciascuno di noi è chiamato a conoscere se stesso e ad essere consapevole della sua essenza più profonda, della sua natura determinata e multi sfaccettata. Siamo un microcosmo inseriti nel macrocosmo.

In parole povere mi è stato data l'occasione di percepire quegli impulsi dell'energia universale trasformata in azione, e prendere consapevolezza che la mia coscienza ne ha avuta la visione personale anticipata.

Questa percezione è anche una risposta al mio lavoro, è un incitamento a proseguire sulla strada che ho intrapreso.

Cara Nadia, più magia di questo avvenimento non si poteva chiedere! Dobbiamo solo ringraziare l'energia di questo dono.

Ma ora per tornare a noi! Io ti devo una risposta riguardante la tua vacanza con Mario. Ebbene, la mia risposta, dopo questa visione dei fatti, non può essere che positiva.

Ora devi solo guardare dentro te stessa, andare e non andare al mare è solo una scelta

relativa. Sono i sentimenti che contano, se tu ci tieni a questa persona puoi andare ovunque e ti troverai bene, altrimenti.....

Parlane con lui e se hai qualche dubbio o disagio cerca di chiarire le cose pratiche ma anche quelle dell'anima; solo esprimendoti senza veli puoi accedere alla chiarezza e alla verità.

(Nadia): “Va bene, lo farò”.

(Claudia): “In questo momento Nadia, io desidero esprimerti la mia gioia e il mio compiacimento per la tua grande volontà d'intenti che hai mostrato nel cercare la via che ti ha portato alla chiarezza e alla consapevolezza del tuo Sé.

So che ti è costata tanta sofferenza ma so che hai provato anche tanta gioia nello scoprirti e nell'abbandonarti con fiducia a te stessa attraverso la mia persona .

Io ti ringrazio di questa fiducia. Ti incito a guardare avanti con serenità la strada della tua vita, non permettere nè a te stessa né a nessun altro di crearti delle dipendenze.

Sii orgogliosa di te stessa e delle tue capacità. Fai di questa esperienza un serbatoio di incentivi che ti portino ad una continua progressione della tua crescita interiore.

Amati e lasciati amare, lascia che le tue emozioni fluiscano liberamente verso la strada della conoscenza e della felicità.

Non dubitare più di te stessa, avanza a testa alta verso la vita. Poniti verso gli altri con umiltà e gioia e sii cosciente del bene prezioso che è la vita, soprattutto vivila!”.

(Nadia): “Desidero avere l'opportunità di venire a trovarti un giorno insieme a Mario; posso?”.

(Claudia): “Con molto piacere Nadia, sarò ben felice di incontrarvi.

Soprattutto intendo informarti tesoro che, per quanto mi riguarda, ora tu non hai più bisogno di me! In qualsiasi momento tu senta il bisogno di confidarti e chiarirti io sarò comunque a tua disposizione”.

Ho abbracciato Nadia con affetto e commozione. So che ora, con gli strumenti di conoscenza che lei dispone, può camminare nella sua vita con coscienza, energia, considerazione e consapevolezza avendo ritrovato se stessa e il suo

RELAZIONE SUL CASO DI NADIA

In questo percorso di relazione d'aiuto, ho fatto in modo che Nadia abbia potuto identificare i propri bisogni (affetto), i suoi desideri (tranquillità, serenità e riconoscimento della sua vera identità), di esplorare ed esprimere i suoi sentimenti (rabbia, indifferenza, gioia, amore verso se stessa e verso gli altri), i pensieri collegati ai problemi che man mano si presentavano a livello di autocoscienza.

Ho cercato con lei di ideare strategie per risolvere e gestire i problemi, lasciando a lei la piena autonomia nella scelta.

Come sostiene Carl Rogers (fondatore del counseling psicologico) per aiutare una persona in difficoltà, il miglior modo è quello di non suggerirle cosa fare quanto piuttosto aiutarla a comprendere la sua situazione e a gestire il problema, sarà poi il soggetto in piena responsabilità a scegliere e decidere.

Mi sono posta in tutta coscienza e consapevolezza come principale obiettivo il benessere di Nadia, alimentando man mano che si evidenziano le sue risorse, le sue capacità tecnico-pratiche-teoriche, facendo ricalco sui suoi punti di forza.

Tutto questo l'ha portata a scoprire e a riconoscere il suo catalizzatore di energie a cui lei ha imposto il nome di Vittorio.

Ho mirato a far leva sulle sue qualità, a far sviluppare in lei nuovi processi di comprensione ed apprendimento, devo sottolineare reciproco, all'interno del rapporto counselor-consultante.

Non meno si può negare l'evidenza di come in questo processo di crescita abbia ampiamente evidenziato in Nadia la volontà di incontrare e riconoscere il suo Sé.

Sentendosi serena, tranquilla, libera e non giudicata in questo rapporto di aiuto, Nadia ha potuto nella sua auto-esplorazione incontrare la sua "bambina interiore" a cui ha dato il nome di Fru Fru. L'emozione di gioia scaturita da questo incontro ha procurato in Nadia una nuova consapevolezza della sua femminilità e l'accettazione di essa, aprendole la visione alla sua autostima che fino all'ora lei si era negata, (negazione della sua femminilità, causata in primis dal non riconoscimento da parte dei suoi genitori), regalando a Nadia una nuova consapevolezza e una nuova dignità di Essere.

Devo considerare ora, alla fine di questo rapporto tra counselor e consultante, che l'elemento più importante ed influente, per la risoluzione di questo caso, è stato l'expertise rispetto a qualsiasi altro metodo pratico-teorico.

Riconosco con tutta la mia stima e gratitudine che la conoscenza e l'applicazione delle tecniche della PNL di John Grinder e Richard Bandler, di cui io ho fatto uso, mi

sono state di grande aiuto nel pormi verso il consultante e di capirne il suo linguaggio analogico.

Aggiungo anche che lo strumento d'indagine dell'ipnosi di Erikson, applicato a Nadia con il suo permesso, mi ha dato, senza alcun dubbio, la possibilità di apportare a questo rapporto di aiuto una esperienziale facilitazione nell'indagare il suo subcosciente, consentendo a me e a lei una velocizzazione di risoluzione delle sue sofferenze.

Oltre la formazione e il riconoscimento dei tipi psicologici di Carl Jung, mi sono permessa un ampliamento d'indagine della personalità di Nadia (indagine a cui lei ha consentito) attraverso un'ulteriore tecnica psicologica olistica basata sui colori, ideata dallo psicoterapeuta Max Luscher, da me imparata seguendo un corso sulle scienze umanistiche.

L'empatia, l'accettazione incondizionata dell'altro, l'ascolto attivo, l'accoglienza, il modo urbano di esporre le domande mi hanno condotta e aiutata in questo viaggio di relazione e di conoscenza e di comunicazione con l'altro.

Ma ho avuto modo, anche, di scoprire le mie caratteristiche e le mie potenzialità nel gestire il colloquio; il prenderne coscienza e consapevolezza hanno (facilitato l'atmosfera del rapporto) come lo definisce Rogers.

E come regalo finale di questa avventura, mi è stata data l'opportunità di riconoscere, attraverso il vissuto di Nadia, il riconoscimento del mio Sé superiore tanto menzionato dallo psicologo Carl Jung e poi sviluppato ulteriormente dallo psichiatra Roberto Assagioli con la sua psicosintesi.

Sono certa di aver applicato tutti i principi etici professionali rispettando la persona che ha chiesto il mio aiuto; mi sono tenuta nei colloqui ai tempi ai modi suggeriti dall'etica di comportamento.

Prima di iniziare il rapporto di aiuto è stato pattuito da me e Nadia il costo di ogni seduta.

Ringrazio tutti i miei Tutor che mi hanno seguita in questo percorso di formazione, soprattutto nella persona del Dott. Attilio Scarponi docente di ipnosi e responsabile.

Ringrazio la scuola di Erba Sacra nel nome del suo direttore il dott. Sebastiano Arena, responsabile didattico.

BIBLIOGRAFIA

- La Struttura della Magia di Richard Bandler e John Grinder (Editore Astrolabio)
- Pragmatica della Comunicazione Umana di Paul Watzlawick - Janet Helmick Beavin – Don D. Jackson (Editore Astrolabio)
- Tipi psicologici di Carl Gustav Jung (Editore Bollati Boringhieri)
- Gli Archetipi e L'inconscio Collettivo di Carl Gustav Jung (Editore Bollati Boringhieri)
- La psicologia dell'Inconscio di Carl Gustav Jung (Editore grandi tascabili economici Newton)
- In Debito o in Credito di Alessandra Zanuso (Editore Baldini Castoldi Dolai)
- Introduzione alla Psicanalisi di Sigmund Freud (Editore Boringhieri S.p.a.)