

Il giornale dell'ascolto

ANNO XVI, N.1

Studi e ricerche sulla comunicazione e il Self-help

Direttore responsabile: Dr.Eugenio Giommi

Registrazione n.5/98 del 30/11/98 presso il Tribunale di Prato

Direttore: il Presidente della Società dell'Ascolto

Comitato di Redazione: Barbara Noci, Isabella Turino, Mariella Pavani, Paola Zipoli, Enrica Gallina, Giorgio Becevel

Editore: Associazione Società dell'Ascolto, via Campolmi, 5 - 59100 Prato e-mail: info@ascolto.it www.ascolto.it

Chiuso per la stampa in data 8 settembre 2014



Attività della Associazione:

Corso di Educazione all'ascolto

il giovedì dalle ore 21 alle 23, ospitato dalla Associazione ARCA sdc, via Giubilei 18, in Prato (Coiano). Chiunque desideri ascoltare ed essere ascoltato può venire nel gruppo, la partecipazione è libera e gratuita.

Gruppo di auto aiuto sull'ansia

Si incontra il martedì dalle ore 21 alle 23, presso la sede di via Campolmi 5, la partecipazione è libera e gratuita. Per informazioni e per poter prendere parte al gruppo telefonare a Paola cell. 333 6969013 oppure Giorgia 328 0926115.

Gruppo di auto aiuto sul sovrappeso

Si incontra il mercoledì dalle ore 21 alle 23, presso la sede di via Campolmi 5, la partecipazione è libera e gratuita. Per informazioni e per poter prendere parte al gruppo telefonare a Valeria cell. 349 5607304.

Gruppo di auto aiuto sul lutto

Si incontra nel pomeriggio del sabato presso i locali della parrocchia della Chiesa dei Cappuccini, via Diaz. La partecipazione è libera e gratuita, per informazioni ed iscrizioni telefonare a Enrica cell. 339 7219604.



Sommario

Eugenio Roberto Giommi: Formazione del Facilitatore pag. 2

Francesca Mordini: Il Counseling Biosistemico e i fiori di Bach pag. 4

Paola Bacci: Angela pag. 5

Paola Zipoli: I sentieri dell'ascolto pag. 8

Programma di formazione per diventare Facilitatore



Come dirigenti della Associazione Società dell'ascolto (SdA) desideriamo che vi siano molte persone che abbiano una competenza adeguata a creare e condurre le iniziative della Educazione all'ascolto®. Le competenze da acquisire sono ricche e complesse, e i percorsi da fare impegnativi.

Lavoriamo per questo da tanti anni, vogliamo riaffermare il diritto dei cittadini di occuparsi della loro salute psicofisica, partendo dall'ascolto, dall'auto aiuto, dall'ascolto reciproco. Per questo abbiamo programmato corsi di formazione per Facilitatori che possano agire in tre aree diverse.

Usiamo la parola FACILITATORE per indicare il ruolo di una persona che accompagna e valorizza un gruppo di persone impegnate in un percorso comune.

Non è uno psicologo né un counselor, anche se può esserlo nella vita, ma nel Corso di Educazione all'Ascolto (CEA) e nei gruppi di Ascolto e Auto Aiuto (GAA) ha soprattutto il ruolo di creare la cornice adatta al lavoro delle persone, permettendo così la utilizzazione piena delle risorse e la realizzazione di un progressivo empowerment (il potere personale sulla propria vita e sulla realtà in cui si opera) da parte dei soci della Associazione Società dell'Ascolto.

I diversi corsi sono riservati ai soci della Associazione Società dell'Ascolto, per incrementarne le capacità di sviluppo e di crescita.

Ogni persona che seguirà un corso di Facilitatore e vorrà svolgere questo compito per l'Associazione Società dell'Ascolto, dovrà avere delle capacità generali di spiegare il programma della Associazione.

1- Formazione per facilitatori di Corsi di educazione all'ascolto (CEA)

Competenze del Facilitatore dei Corsi di Educazione all'ascolto (CEA)®

PRIMA GIORNATA

1.1- Comprensione dei livelli di attivazione del gruppo dei partecipanti al Corso, favorendo l'armonico alternarsi di attivazione del simpatico e del parasimpatico, attivazione e riposo, secondo il Metodo Biosistemico di Jerome Liss.

1.2- Capacità di guidare i partecipanti al Corso nello sperimentare i tre livelli dell'ascolto: mi ascolto, sono ascoltato, ascolto secondo le indicazioni di Maurice Bellet.

SECONDA GIORNATA

1.3- Conoscenza di elementi di Comunicazione ecologica secondo il modello proposto da Jerome Liss e dei metodi dell'Educazione all'Ascolto di Eugenio Roberto Giommi.

1.4- Capacità di guidare l'attenzione dei partecipanti all'uso dei linguaggi: Linguaggio positivo e dell'apprezzamento contro il linguaggio del giudizio. Linguaggio della osservazione contro linguaggio della interpretazione.

TERZA GIORNATA

1.5- Competenza nello spiegare e nel difendere i principi che devono guidare il comportamento dei partecipanti ad un Corso di Educazione all'ascolto: libertà, non giudizio, protezione del privato, non interruzione di chi parla di sé.

1.6- Competenza nello spiegare il principio della cortesia e il rispetto delle parole dette dal protagonista.

1.7- Competenza nell'usare diverse strategie di intervento per affermare i principi dell'ascolto e proteggere i diritti delle persone che parlano di loro stesse.

QUARTA GIORNATA

1.8- Competenza nel confrontarsi con VARI TIPI di comportamenti difficili.

1.9- Competenza nel fronteggiare atteggiamenti critici ed ostili, sia tra i partecipanti che verso il conduttore, e nel risolvere i conflitti che possono nascere.

Strumenti per l'animazione dei Corsi: giochi e simulazioni, capacità di attivare fisicamente i partecipanti, disegno e arte, immaginazione guidata, scrittura creativa.

Questi strumenti verranno proposti e impiegati nel presentare i vari temi degli incontri, usando la logica dell'Apprendimento attivo, cioè quello di imparare facendo. Maggiore competenza nell'uso di questi strumenti potranno essere appresi partecipando ai CEA e ai Gruppi.

Formazione pratica: a partire dal primo incontro gli allievi sono tenuti a effettuare almeno 10 ore di **Collaborazione Reciproca (CR)**, cioè di scambio di ascolto tra pari o co-counseling, con altri partecipanti al Corso o con altre persone della loro vita.

Sono inoltre tenuti a partecipare ad almeno un CEA come partecipanti e a promuoverne e condurne uno da soli o in collaborazione con un gruppo di due o tre allievi. Tutte queste attività si svolgono con la presenza, l'aiuto e la supervisione dei docenti o di soci della Associazione già esperti.

ORGANIZZAZIONE E COSTI DEL CORSO

Il Corso è costituito da **4 giornate** che si tengono all'interno di un anno solare, per un totale di 32 ore di lezione e 30 di esperienza pratica. Il costo di ogni giornata è di 100 euro, iva compresa, da pagare al **Centro Formazione Integrata in due rate** (una al momento dell'iscrizione e l'altra al secondo incontro).

Il pagamento in unica soluzione al momento dell'iscrizione comporta uno sconto di 50€.

Chi ha già partecipato ad un corso per Facilitatore promosso dall'associazione pagherà 70€ per giornata (quindi 280€ da pagare in due rate di 140€).

Gli sconti non sono cumulabili.

I partecipanti devono essere soci dell'Associazione della Società dell'Ascolto ed essere in regola con il pagamento della quota associativa.

L'orario del lavoro è dalle 10 alle 18:30, con un intervallo di una ora per il pranzo.

DATE PREVISTE PER IL 2015: 3 OTTOBRE, 31 OTTOBRE, 14 NOVEMBRE e 12 DICEMBRE.

2- Corso per Facilitatore dei Gruppi di ascolto e di auto aiuto

Il corso è autonomo e **NON RICHIEDE DI AVER FREQUENTATO ALTRI CORSI PER FACILITATORE DELL'ASSOCIAZIONE.**

Competenze per il Facilitatore per i Gruppi di ascolto e di auto aiuto.

Il Facilitatore del Gruppo di auto aiuto non ha compiti di cura emotiva, non è uno psicoterapeuta e neppure uno psicologo od un counselor. E' il garante del rispetto dei principi generali dell'ascolto.

Alle competenze già indicate per il Facilitatore dei Corsi di Educazione all'ascolto, si aggiungono elementi dell'Ascolto profondo secondo i suggerimenti di Jerome Liss ed altri settori dell'Educazione all'ascolto.

PRIMA GIORNATA

2.1- I principi dell'Educazione all'Ascolto.

2.2- Lo sviluppo dell'auto ascolto da parte del Facilitatore, in modo da identificare i problemi emotivi che possono nascere dentro di lui.

2.3- "Ciò che è mio e ciò che è dell'altro", l'epistemologia di Laing.

2.4- Comprensione delle diverse emozioni suscitate nel Facilitatore dai partecipanti.

SECONDA GIORNATA

2.5 - Comprensione degli elementi basilari delle dinamiche di gruppo.

2.6- Capacità di sostenere la partecipazione delle persone.

2.7- La comunicazione delle emozioni negative, secondo la Comunicazione Ecologica rivista.

TERZA GIORNATA

2.8- L'ascolto e l'osservazione del corpo e l'espressione delle emozioni.

2.9- Come confrontarsi con i vari tipi di partecipanti e con l'aggressività.

2.10- Il linguaggio dell'apprezzamento .

2.11- Comportamenti standard negativi nel gruppo, mediazione dei conflitti o delle incomprensioni.

QUARTA GIORNATA

2.12- L'ascolto profondo di Jerome Liss.

2.13- Auto aiuto ed espressione delle emozioni.

2.14- L'espressione delle emozioni: la rabbia, la perdita e la ferita, l'abbandono e la solitudine.

La formazione pratica richiesta consisterà nella partecipazione ad incontri dei Gruppi di auto aiuto come semplici partecipanti e osservatori, dopo accordo con i vari gruppi di auto aiuto esistenti. Può essere richiesta la partecipazione ad un corso di Educazione all'Ascolto.

Nel corso del periodo di formazione verrà promossa, con la partecipazione degli allievi, la costituzione di nuovi gruppi. Gli allievi potranno partecipare al lavoro di uno sportello di ascolto a sostegno dei Gruppi di auto aiuto, che sarà attivato nel corso del 2015.

Anche nel Corso per Facilitatore dei gruppi di ascolto e di auto aiuto fondamentale è la pratica della Collaborazione Reciproca (CR), che deve essere effettuata dai membri del Corso per almeno 10 ore in ogni segmento.

DATE PREVISTE PER IL 2015: 23 MAGGIO, 4 LUGLIO, 12 SETTEMBRE, 12 OTTOBRE.

ORGANIZZAZIONE E COSTI DEL CORSO

Il Corso è costituito da **4 giornate** che si tengono all'interno di un anno solare, per un totale di 32 ore di lezione e 30 di esperienza pratica. Il costo di ogni giornata è di 100 €, Iva compresa, da pagare al **Centro Formazione Integrata in due rate** (una al momento dell'iscrizione e l'altra al secondo incontro).

Il pagamento in unica soluzione al momento dell'iscrizione comporta uno sconto di 50€.

Chi ha già partecipato ad un corso per Facilitatore promosso dall'Associazione pagherà 70€ per giornata (quindi 280€ da pagare in due rate di 140€).

Gli sconti non sono cumulabili.

I partecipanti devono essere soci dell'Associazione della Società dell'Ascolto ed essere in regola con il pagamento della quota associativa.

3- Corso formativo per Facilitatore dei Gruppi di Collaborazione Reciproca

Il corso è composto di tre giornate per un totale di 21 ore, più 20 ore di esperienza pratica.

Verrà attivato dopo le ferie estive del 2015.

Autorizzazione per i Facilitatori da parte della Associazione SdA

Oltre alle persone che concludono questo corso di formazione POSSONO CONDURRE I CORSI di Educazione all'Ascolto ® per conto della Associazione nel 2015 tutti coloro che hanno concluso un Corso di Formazione in Counseling Biosistemico della durata di almeno tre anni.

Devono comunque essere soci della SdA e aver pagato le quote nell'anno in corso. Devono inoltre ricevere annualmente l'autorizzazione da parte della Associazione.

Per mantenere questa autorizzazione devono aggiornarsi ogni anno, partecipando ad almeno una giornata formativa o a giornate particolari a loro dedicate o al residenziale di tre giorni.

Questi Corsi sono rivolti a chiunque sia interessato ad acquisire competenze specifiche di facilitatore, anche se li proponiamo per uno scopo interno ai programmi della Associazione SdA. Può, se lo desidera, partecipare al processo di costruzione della Associazione e alla diffusione dei principi della Educazione all'ascolto.

Può anche utilizzare liberamente le competenze acquisite durante il Corso in altri ambiti, ma non potrà utilizzare i marchi registrati (Educazione all'ascolto e Collaborazione Reciproca) senza l'autorizzazione della Associazione.

Alla fine di ogni segmento di quattro giornate verrà rilasciato una attestazione.

Una volta all'anno viene organizzato un seminario residenziale di tre giornate, per un totale di 21 ore dedicato all'Ascolto Profondo e alla Collaborazione Reciproca.

Nel 2014 è stato organizzato nei giorni 27, 28 e 29 giugno a Maresca - PT

Nel 2015 verrà tenuto nei giorni 26, 27 e 28 giugno.

BIBLIOGRAFIA

J. Liss, Comunicazione ecologica, La Meridiana

J. Liss, Ascolto profondo, La Meridiana

J. Liss, Insieme per vincere l'infelicità, Franco Angeli

E.R.Giommi e S.Cristofori, Il benessere nelle emozioni ecc Metodo Biosistemico, La Meridiana

Giovanna Axia, Elogio della cortesia, Il Mulino

Marinella Sclavi, Arte di ascoltare e mondi possibili, Bruno Mondadori

Maurice Bellet, L'écoute, verranno fornite sintesi delle parti che ci interessano a cura del dr. E. R. Giommi.

Vincenzo Calvo, Il colloquio di counseling, Il Mulino

Il Counseling Biosistemico e i fiori di Bach

Il primo dicembre 2012 mi sono diplomata come Operatore di Discipline Naturali con specializzazione Naturopata. Fra le mie competenze c'è l'utilizzo dei Fiori di Bach. Un sistema di cura ideato e verificato personalmente dal medico Edward Bach.

Quest'uomo è stato per me fonte di ispirazione e gratitudine tanto da studiare in modo approfondito le sue lezioni e interessarmi all'aspetto terapeutico dei fiori abbinato alla psicologia delle emozioni.

Per il dottor Bach non era importante la malattia quanto il paziente, il modo in cui il paziente si ammala e come reagisce a essa. Nonostante tutto quando avevo un colloquio con una persona per capire il problema e consigliarle la miscela dei fiori mi rendevo conto che la mia attenzione si basava molto sull'ascolto delle parole, ma non prestavo attenzione al linguaggio del corpo, e molte volte mi accorgevo che mi limitavo nella comprensione del vero problema che affliggeva la persona, cosa importante per capire il miglior fiore da consigliare.

Umanamente e professionalmente non mi sentivo completa. Due anni fa incontrai la scuola di Counselor Biosistemico condotta dal Dottor Roberto Eugenio Giommi e mi si è aperto un altro mondo! Osservare la persona nel suo insieme, come si muove, se gesticola, se alza le spalle mentre parla o tira in fuori o in dentro il collo.

Ascoltarne la voce, la modulazione del tono, la cadenza della parola, notare se è veloce nel parlare o prende delle pause e se mentre parla il respiro può interrompersi. Chiedere al soggetto, che è il solo conoscitore della sua verità, del suo mondo interiore, cosa sente nel corpo quando parla di un argomento anche se non gli causa sofferenza.

Scoprire che il corpo parla insieme ai nostri pensieri e emozioni e che, molte volte, basta osservarlo e sentirlo per capire che perdendosi nei pensieri tralasciamo quella parte di noi che è autentica. Mi sono resa conto che è stato come scoprire di possedere una mappa completa dell'individuo, ovvero di me stessa. Nella scuola ci vengono forniti molti strumenti per entrare in noi, come l'arterapia, le fantasie guidate, il lavoro con il gruppo e con il collega, l'importanza del toccare in modo consapevole e non invadente.

Affrontare le maschere, le paure, le insicurezze, la parte più profonda insieme ci rende liberi e forti.

L'individualismo lascia il posto al gruppo, dove come regola basilare c'è l'ascolto sano privo di giudizi, pregiudizi e interpretazioni, l'altro diviene un aiuto per capirti, perde il ruolo da: enciclopedia ambulante pronta a rispondere con i suoi pensieri ai tuoi perché, tu divieni "TU" e non quello che l'altro vorrebbe. Il collegamento fra il counselor biosistemico e i Fiori di Bach risiede nell'osservare, ascoltare e capire quale messaggio l'anima manda al corpo attraverso le emozioni, riconoscerle, darle un nome e trovare il fiore che aiuti a riarmonizzare e riequilibrare l'energia dell'individuo.

Un giorno ho lavorato con una ragazza di 20 anni, una mia cliente. Ho usato l'ascolto profondo per arrivare alla formulazione della miscela dei Fiori di Bach. Siamo partite dalle sue mani. Notavo che le sfregava, le rigirava, i pollici si toccavano e grattavano le pellicine. Il suo busto era in movimento mentre sfregava le mani. Le ho chiesto se

potevo fare con lei il suo movimento. Dopo poco mi ha detto: <<mi sono messa la crema alle mani, ma non la sopporto, fin quando la pelle non assorbe il tutto ho bisogno di sfregarle, poi quando sono calma mi piace giocare con i miei anelli>>. Le ho chiesto che tipo di crema usasse e mi ha risposto dicendomi che usava una crema non sua, anti età che aveva trovato nel bagno. Mentre si guardava le mani mi ha confessato di mettere la crema perché le avevano consigliato di curarsi le sue belle mani e allora aveva seguito il consiglio.

Quindi ho usato la tecnica delle riformulazione dicendole: <<quindi, tu usi una crema anti età che hai trovato nel bagno perché ti hanno consigliato di curarti le mani, ho capito bene?>>. Guardandomi si è messa a ridere e involontariamente si è toccata il torace dalla parte del cuore. Le ho chiesto se potevamo rifare il gesto insieme, dopo qualche minuto di silenzio mi ha detto: << sento che quando sfrego le mani ho una fastidio al cuore, come se ci fosse una pellicola...>> Le ho chiesto di mettere una sua mano sul petto e chiudere gli occhi, vedere se arrivava qualche immagine tipo un'onda o altro.



Aperto gli occhi mi ha detto: << è trasparente, è acqua trasparente che deve uscire e sfregando le mani la faccio uscire>>. Osservavo che continuava a muoversi sulla sedia, quando le sue mani erano ferme ballonzolava sulla sedia. Le ho chiesto il permesso di bloccarle la testa e se le andava per un attimo di non muovere le gambe e le mani per vedere cosa potesse venir fuori. La risposta è stata immediata: << sento un tubo che va dalla pancia al cuore, di colore grigio.>> Le ho chiesto possiamo darle un nome? Mi ha risposto: << Si è ansia>>. Mentre parlava ascoltavo la sua voce e la cadenza del suo ritmo, era cambiato, più lento rispetto all'inizio.

Ho pensato che avevo già due fiori che raccontavano quegli stati emotivi, ovvero il fiore Crab apple che serve quando la persona sente la necessità di buttare fuori sostanze, sente di avere qualcosa di sporco dentro. Uno dei disturbi psico fisici chiave è: tic nervoso. Il suo tic era proprio quello di toccarsi continuamente le mani o giocare con i suoi anelli. L'altro fiore è Impatiens quando è il soggetto è impaziente nel fare le cose, si muove velocemente e parla velocemente. Ha bisogno di venire al nocciolo subito. Uno dei disturbi psico fisici chiave è: nervosismo. Guardandole il volto notavo che i suoi occhi erano più piccoli rispetto all'inizio, le ho proposto di prendere un foglio e disegnare qualcosa, mi ha risposto: << no disegnare no!>> allora le ho proposto il modello Kiki e Bubu, senza dirle a cosa si riferissero a provando il cerchio

"Bubu" non ha trovato giovamento in "Kiki" cioè i freghi tipo elettrocardiogramma si è sbizzarita fino a quando dopo due pagine Bubu diventava guru, la sua curva biosistemica entrava nel sistema parasimpatico. Le ho chiesto se volesse dire una parola o frase per concludere la seduta e mi ha detto sì <<ARIA! ho bisogno di aria>>.

Mi ha ringraziato dicendomi che si sentiva meglio e le ho consigliato di usare il disegno come risorsa per scoprirsi. Pensando a questa seconda parte del lavoro avevo già trovato gli altri due fiori da aggiungerele ovvero: Scleranthus, per l'indecisione la non fermezza, l'instabilità, cosa che era venuta fuori dal movimento del corpo oscillante a destra e sinistra, le gambe che andavano su e giù. L'altro e ultimo fiore Star of Bethlehem, serve per guarire le ferite dell'anima. E' un fiore che si consiglia per aiutare nel recupero e togliere le sofferenze del passato.

Un altro caso di integrazione fra l'ascolto attivo e i fiori è stato con una cliente sofferente di ansia. Il lavoro si è basato sull'ascolto del respiro, della voce e del ritmo dei discorsi.

La seduta è iniziata con una mia domanda: come sto nel mio corpo. La cliente ha esitato poi ha risposto: non lo so. Ho ascoltato il suo respiro, eravamo ad una distanza che mi permetteva di sentire. Era alto, corto, l'espiazione breve. Come se tenesse a freno qualcosa. Le ho proposto di dirmi se sentiva qualcosa nel suo corpo e dove. Ha riferito una gran tensione muscolare e un peso sullo stomaco. Le ho chiesto il permesso di avvicinarmi e di porre una mia mano sul suo stomaco.

Dicendole che avrei pigiato un po'. Dopo qualche minuto mi ha detto che sentiva come una roba nera che saliva e spingeva al petto. Notavo sempre il respiro corto, le ho suggerito di fare insieme dei bei respiri lunghi e lenti e vedere se questa massa nera si attenuava, all'inizio è stata dura, poi con calma e amore il respiro è diventato sempre più lungo. Questa massa saliva agli occhi e scendeva in lacrime, singhiozzi, la tensione stava calando, il corpo si poteva esprimere.

Ha iniziato a parlare, raccontarmi ciò che la tormentava. Pensieri e pensieri si rincorrevano. Le maschere stavano cadendo. Il ritmo era veloce e non prendeva aria, la voce molto alta. Le ho chiesto di ripetere con lei le frasi e il modo in cui le diceva, lo abbiamo fatto tre volte, sentiva che urlava e non prendeva aria a sufficienza. Le ho proposto di spezzettare le frasi e dargli un ritmo con il respiro. Inspiro e espiro: parola, pausa per respirare e espirare: parola e così via fino alla fine della frase... Tutto questo rallentamento la opprimeva, sentiva la necessità di concludere la frase di concludere il concetto non poteva perdere tempo, il suo tempo.

Questo è un chiaro esempio di Impatiens. Nella mia mente la miscela dei fiori era chiara. Agrimony che è l'anti-ansiolitico per eccellenza, si consiglia quando il cliente parla di tortura, di irrequietezza, l'anima non conosce riposo, si portano maschere per non far venire fuori i tormenti.

Uno dei disturbi psico fisici chiave è nevosi d'ansia con angoscia. Si aggiunge Cherry Plum, il fiore del controllo, l'individuo cerca di trattenersi, ha l'aspetto calmo e contenuto ad una analisi superficiale ma indagando si scopre un grande controllo per evitare di perdere il controllo. Il bisogno di urlare è un ottimo indicatore di Cherry Plum: cerco di mantenere il controllo ma lo perdo lasciando spazio alla voce.

Uno dei disturbi psico fisici chiave è: melanconia ansiosa. L'altro fiore è Impatiens già visto con il precedente caso e si conclude la miscela con White chestnut: dalla ridda di pensieri alla pace interiore. Uno dei disturbi psico fisici chiave è: ansia e angoscia con risvegli improvvisi, che è stata una caratteristica emersa dal colloquio. Le ho chiesto come si sentiva e spiegato la miscela. Mi rispose che finalmente sentiva di essere anche corpo e non solo pensieri e di ascoltare dove i messaggi dell'anima si posizionavano sul corpo.

Le era piaciuto molto il lavoro svolto. Capire che la sua voce fosse uno strumento di comunicazione al quale l'altro reagiva le dava la possibilità di ascoltarsi e capire perché l'altro poteva chiudersi, mi ha detto :<< forse non sono le parole ma il tono!>>.

Unire tecniche inizialmente diverse migliora la qualità della vita di chi è operatore e di chi è cliente. Quest'ultimo si sente accettato e ciò che era un problema si trasforma in risorsa.

Mordini Francesca

Angela

una storia di un intervento in un centro anti-violenza

Ho conosciuto Angela una mattina di fine novembre, esattamente un anno fa. Io ed Emma, la presidente dell'associazione, avevamo parlato a lungo da sole prima di accettare di incontrarla. Era un caso difficile, fuori dalla nostra portata e credevamo di non essere in grado di affrontarlo. Si trattava di una grave situazione post-traumatica.



Le poche notizie sugli eventi traumatici, avvenuti diversi anni prima, ci erano state fornite dalla sua migliore amica, Giulia. Giulia era molto preoccupata per lei e ci pregava di provare a rompere il mutismo di Angela.

Voleva soprattutto che la convincessimo ad accettare di farsi aiutare da uno psicologo e pensava che noi potessimo portarla gradualmente a fare dei passi in quella direzione perché lei si trovava in una situazione di blocco totale e si rifiutava di parlare con chiunque.

Il fatto che le avesse chiesto di contattare noi era stato per Giulia uno spiraglio miracoloso: non potevamo rifiutarci di fare almeno un tentativo.

Emma ed io ci ritrovammo in associazione un po' prima che arrivasse Angela: avevamo deciso che avremmo condotto noi due il colloquio. Emma è una di quelle persone tanto sensibili e dolci nel profondo quanto brusche e impetuose negli atteggiamenti.

Ci vedevamo o sentivamo tutti i giorni e stavo imparando a conoscerla.

In alcune occasioni l'avevo vista scuotere in modo amorevole ma molto deciso l'utente, con risultati sorprendenti. Il caso di Angela era però estremamente delicato e Emma non se la sentiva: aveva paura che i suoi modi avrebbero potuto farla irrigidire ancora di più. Spostò la sua sedia di qualche metro, mi sorrise come sa fare lei, con un'espressione fra il fiducioso e il divertito. "E' meglio che questa volta parli solo tu".

Mi stava dando carta bianca e io, forte dell'incoscienza dei principianti, mi sentii sollevata e felice.

Angela e Giulia arrivarono in orario. Uscimmo nella saletta d'aspetto accanto alla stanza dove si sarebbe svolto il colloquio. All'inizio pensammo che Giulia fosse venuta da sola perché in effetti Angela non si vedeva quasi: era nascosta dietro di lei.

Salutammo Giulia sforzandoci di essere allegre nonostante il primo impatto ci avesse già fatto capire quanto fossero fondati i nostri timori. Angela uscì dall'ombra dell'amica e salutò con un cenno, senza alzare la testa. Sembrava lontana, come protetta da una sfera invisibile ed era impensabile poterla sfiorare, figuriamoci stringerle la mano. Emma mi ha detto alla fine del colloquio che aveva pensato per un attimo che fosse handicappata.

"Ciao, Angela. Io sono Emma e questa è Paola. Te la senti di entrare da sola? Giulia ti aspetterà seduta qui fuori e tu potrai chiamarla in ogni momento, se vorrai".

Emma, aveva usato con il tono più dolce per lei possibile, come se parlasse con una bambina. E davvero Angela, nonostante la sua età, sembrava una bambina. Era piccola, curva e tremante. Non sapevamo ancora come fosse il suo volto: tutto ciò che riuscivamo a vedere erano il mento e una massa di riccioli tremanti. Era la prima volta che ci trovavamo in una situazione del genere ed eravamo entrambe convinte che Angela non ce l'avrebbe fatta nemmeno ad entrare nella stanza. Invece alzò la testa, ci guardò con lo sguardo più vuoto e triste che avessi mai incontrato, annuì e si diresse verso il centro della stanza.

E' rimasta in piedi in silenzio e poi finalmente ha parlato.

"Non so dove sedermi"

Emma: "Che ne pensi del divano?"

Silenzio.

Paola: "E' molto comodo ed è vicino al radiatore".

Tutto il corpo di Angela era scosso da un tremore incontrollabile che mi metteva talmente a disagio da doverlo giustificare con il freddo invernale.

Angela ha guardato un po' e poi si è seduta sul bordo del divano. Era tesa e sembrava sul punto di andarsene via. Emma mi ha lanciato un'occhiata eloquente e, per ribadire il concetto sottinteso, si è allontanata appena con la sedia e si è messa a scrivere. Io ero ancora in piedi.

Avevo cercato di fare da specchio ai pochi movimenti di Angela per poter entrare in sintonia con lei. Ho aspettato che il suo corpo desse un minuscolo cenno di rilassamento, ho spostato la mia sedia davanti a lei ma più lontano possibile (almeno quanto lo permetteva lo spazio a disposizione: anche allungando al massimo le braccia non sarei riuscita a toccarla). Il meccanismo di scissione che avevo per la prima volta sperimentato con Sonia era ormai veloce e automatico: mi sentivo in pieno controllo.

Il silenzio che fino a qualche mese prima mi metteva ansia era diventato con il tempo uno spazio prezioso e

quindi non avevo per niente fretta di romperlo. Rimanere in silenzio sicuramente non era un problema nemmeno per Angela.

Con calma, ho preso la busta che avevo appoggiato sul tavolo dietro la mia sedia. Portavo sempre con me diversi blocchi di plastilina colorata, quelli piccoli, a forma di cilindro. Erano ancora nuovi perché, date le circostanze in cui si svolgevano i colloqui, non avevo mai avuto cuore di usarli. Finalmente era venuto il momento. La scelta del colore della plastilina non era semplice ma ho voluto farla io ed ho optato per un bel verde speranza.

Ho aperto la confezione del cilindro verde, ho spezzato in due parti uguali la plastilina, mi sono sporta per offrirne un pezzo ad Angela, mi sono riappoggiata sulla sedia e ho iniziato a lavorare il mio.

All'inizio Angela stava ferma, a testa bassa, poi ha iniziato anche lei a schiacciare e modellare la plastilina con movimenti sempre più decisi. In silenzio.

Paola: "Quando ti sentirai pronta puoi parlare tranquillamente." Pausa. La plastilina si stava ammorbidendo e rilasciando un piacevole profumo. "Siamo qui solo per ascoltarvi. Prenditi il tempo che vuoi. A me piace comunque anche questo silenzio". Era impegnata a piantare le unghie dentro il suo pezzo di plastilina: anche il suo era diventato più morbido. "Non interpreteremo, né daremo giudizi o consigli. Puoi dire quello che vuoi". Le ho sorriso.

Angela: "Non voglio stare qui".

Paola - (ripetizione): "Non vuoi stare qui".

Ci siamo guardate brevemente in silenzio continuando a lavorare la plastilina.

Angela: "Sono qui solo per Giulia. Non voglio più essere un peso per lei".

Paola - (ripetizione + parola chiave): "Ti senti un PESO per Giulia".

Angela: "Sì, mi sento un peso. E' l'unica persona di cui mi fido".

Paola - (riformulazione/sintesi): "Non hai fiducia in nessuno. Ti fidi solo di Giulia".

Angela: "E' così. Non mi fido nemmeno di me stessa".

Angela si era finalmente sciolta.

Parlava a bassa voce, senza smettere di manipolare la plastilina, ma mi guardava dritto negli occhi. Avevamo stabilito un contatto.

Mi sono avvicinata di qualche centimetro con la sedia. Avrei potuto toccarle le ginocchia senza nessuno sforzo. Con quel movimento ho sentito di entrare dentro la bolla di Angela. Eravamo lì dentro tutte e due come sospese. Intorno a noi non c'era più niente.

Paola: "Capisco. E' difficile a volte dare fiducia. Nonostante questo hai trovato il coraggio di venire qui".

Silenzio.

Angela: "E' stato difficile venire. Ci ho messo due anni". E finalmente ha sorriso.

Paola - (riformulazione): "Hai pensato di venire tante volte e ora ti sei sentita pronta".

Angela: "Sì perché ho capito che ho bisogno". Io ho annuito e basta.

Le pause di silenzio si contraevano gradualmente.

Angela: "Io voglio aiutare gli altri ma ho capito che prima devo aiutare me stessa". A chi lo dici! Pensò Paola-me.

Paola (riformulazione): "Per aiutare gli altri è importante aver imparato ad aiutare se stessi e stare bene". Pausa.

"Hai bisogno di capire come aiutare te stessa e hai pensato di venire qui".

La posizione di Angela a questo punto era rilassata. Stava seduta comoda e non tremava più.

Paola: "Vuoi fare dei bei respiri insieme a me?"

Abbiamo respirato lentamente, diverse volte, con lo stesso ritmo. Ho assunto la stessa sua posizione e da allora ho continuato a ripetere i suoi movimenti con naturalezza.

Paola – (domanda aperta): "Come ti senti? Hai voglia di continuare?"

Angela: "Sì. Mi fido di te".

Angela: "Sono di Torino".

Paola (ripetizione): "Ah, sei di Torino!"

Angela: "Poi sono venuta qui"

Paola (domanda aperta): "Quando sei venuta qui?"

Angela: "Tre anni fa. Però qui la gente è sospettosa. Guardano tutti male. Qui la gente giudica".

Paola (riformulazione): "Qui ti senti giudicata"

Angela ha annuito, pensierosa.

Paola (riformulazione per riprendere il filo del discorso): "Hai deciso di venire VIA da Torino"

Angela: "Sono fuggita. E' stata una fuga"

Era questo che volevo ottenere sottolineando la parola "via". Avrei voluto chiedere direttamente da cosa fosse fuggita. Mi sono trattenuta e ho provato di nuovo con l'extrapolazione della parola-chiave, cercando di dare alla frase un tono di voce leggermente ascendente, come una domanda leggermente curiosa e interessata ma senza traccia di punto interrogativo.

Paola: "Una fuga"

Angela: "... Una fuga dalla paura." Ecco la risposta.

Paola (riformulazione): "A Torino qualcosa ti faceva paura e sei scappata"

Angela: "Loro mi facevano paura".

Eravamo arrivate al punto cruciale prima di quanto mi aspettassi ed eravamo in sintonia. Mi sentivo sollevata. Angela si manteneva sul vago. Ho sentito che potevo farle domande aperte e dirette. A questo punto era importante circostanziare, entrare nel dettaglio.

Rimanere nel generico non avrebbe portato da nessuna parte. Avremmo sprecato un'occasione più unica che rara.

Angela all'inizio ha cercato di resistere, poi ha iniziato a raccontare i particolari degli eventi traumatici.

Ha ripreso a tremare. Il tremore era più evidente nelle ginocchia e nel viso, soprattutto nella parte alta: piccoli movimenti scattosi delle sopracciglia accompagnavano le parole-chiave. Ha fatto nomi, ha descritto luoghi, colori, odori, sensazioni. Odiava il colore rosso. Le fa venire i brividi. Il divano in associazione è di un rosso acceso. Ecco perché aveva dovuto fare uno sforzo per sedersi. Però in quel momento il rosso del divano non le dava più fastidio.

Paola: "Come ti senti ora?"

Angela: "Freddo". E' tornata a parlare con frasi minime. "Freddo dentro"

Paola (percezione della sensazione nel corpo): "Dov'è nel corpo che senti questo freddo?"

Angela: "Nelle gambe". Il tremolio delle gambe era in aumento. Si vedeva che Angela avrebbe voluto fermarlo ma non ci riusciva.

Paola: "Dove esattamente?"

Angela: "Le ginocchia". Pausa. "Non riesco a muovermi. Non riesco a farle smettere di tremare"

Paola (intensificazione): "Prova a lasciarle tremare. Falle tremare più forte che puoi"

Le ginocchia di Angela hanno iniziato a tremare sempre più forte e hanno continuato per diversi minuti. Non vedevo l'ora che il movimento si placasse, ma dovevo aspettare.

Finalmente le ginocchia di Angela si sono fermate.

Paola: "Come ti senti?"

Angela ha piegato la testa. Guardandomi dal basso fra il sorpreso, il misterioso e il divertito, mi ha chiesto: "Ma tu che fai nella vita?". "Sono una volontaria" le ho risposto. Lei ha sorriso scuotendo la testa. "No. Che fai veramente". Avevo capito cosa intendeva ed ho dovuto ammettere che stavo frequentando un corso di counseling biosistemico. "Ah, ecco" ha commentato soddisfatta, come se avesse risolto un enigma.

Ripeto la domanda. "Come ti senti, Angela?"

Angela: "Sento un blocco. Sento dolore, paura e rabbia. Le gambe servono per andare Per inginocchiarsi...".

Si dondolava avanti e indietro, toccandosi le gambe. Angela è una persona intelligente e anche furba, ma avevo capito il suo gioco e non volevo che razionalizzasse. Volevo che rimanesse dentro la sensazione corporea.

Paola (movimento): "Ce la fai a farle tremare ancora?"

Angela: "Ci provo". Le gambe hanno iniziato a tremare come prima. Quando si sono fermate, la frase impasse è uscita da sé.

Angela: "Sono una troia".

Paola (ripetizione): "Sei una troia." Ho dovuto fare uno sforzo per rimanere impassibile e pronunciare la parola troia nel modo più neutrale possibile. E' una di quelle parole che a me danno tanto fastidio e non riesco normalmente a dire senza accompagnarle con una smorfia.

Paola (domanda): "Cosa significa troia?"

Angela: "Si vende. Anche senza soldi. Anche se non li prende è una troia".

Paola (riformulazione): "Vediamo se ho capito. Una troia è una persona che fa sesso per denaro"

Angela: "Sì è così. Però se non prende i soldi ...".

Silenzio. Mi guardava sperando invano che io finissi la frase.

Angela: "... Non è colpa sua. Non è una troia".

Paola (ripetizione): "Non è colpa sua".

Paola: "Come va, ora? Come ti senti?"

Angela: "Rivivo quel dolore".

Paola (macro riformulazione): "Sei fuggita ma il dolore è ancora dentro".

Angela: "Che devo fare?"

Paola: "Non lo so. Ma se vuoi, possiamo cercare di capirlo insieme".

Angela: "Va bene".

Paola: "Come stanno le gambe, ora?"

Angela: "Bene. Non tremano più".

Paola: "Le tue gambe non tremano più. Hai già fatto il primo passo".

Angela: "E' vero. Che devo fare ora?"

Paola: "Sei stata bravissima a fare il primo passo. Vediamo qual è il secondo passo che ti senti di fare"

Angela: "Affrontare il dolore"

Paola: "Allora quando le gambe tremeranno di nuovo, te la sentirai di ascoltare il dolore?"

Angela ha annuito.

Emma si è alzata all'improvviso, rompendo la bolla che teneva Angela e me in un'altra dimensione. Era già passata più di un'ora. Bisognava chiudere.

Paola: "Cosa immaginavi prima di venire qui?"

Angela: "Immaginavo che non ce l'avrei fatta a venire. O che sarei scappata".

Paola: "Pensavi che sarebbe stata una brutta sorpresa. Invece sei riuscita a rimanere".

Angela ha camminato verso la porta ed è uscita a cercare Giulia, promettendo che sarebbe ritornata. Nessuno l'avrebbe mai scambiata per una bambina, ora. Prima della consueta sigaretta liberatoria, Emma mi ha abbracciato, si è complimentata e ha detto che la ragazza che è uscita era diversa da quella che era entrata. Sembrava, secondo lei, addirittura più alta. In realtà ero io che dovevo ringraziare lei.

La sera stessa Angela ci ha scritto un'e-mail bellissima, ringraziandoci perché per la prima volta si era sentita "al sicuro e soprattutto al mio posto". Stava disegnando un muro su una parete di casa sua (dove non fa entrare nessuno). Ha scritto che aprirà uno squarcio fra i colori e ci scriverà la sua frase "contro-impasse".

Ho scritto un'e-mail anche io. Ai miei insegnanti del corso di counseling. Avevo pensato a loro subito dopo il colloquio: prima di tutto avevo bisogno di ringraziarli e poi volevo confrontarmi con loro perché temevo di aver sbagliato ad affrontare da sola un'esperienza del genere. Avere il loro consenso e supporto mi ha aiutato ad andare avanti con serenità.

Ho incontrato Angela altre volte, nelle poche ore libere dal lavoro in azienda.

La seconda volta, per dimostrare che quanto aveva scritto nell'e-mail era vero, ha portato una foto del muro che ha dipinto. Al centro aveva disegnato una mano, la sua, con sopra la scritta: "Non è colpa tua".

Tengo ancora quella foto tra i miei ricordi più belli. Durante il colloquio ho provato a farle dire la frase: "Non è colpa mia", ma non se la sentiva ancora. Il secondo incontro è stato molto più semplice anche se è durato quasi due ore. Ha voluto la plastilina e alla fine ci siamo scambiati i pezzi, promettendo che li avremmo riportati all'incontro successivo.

Gradualmente Angela ha accettato di iniziare un percorso con la nostra psicologa. Sono sicura che non lo avrebbe mai fatto se non fosse stata sbloccata dal mio intervento. Per questo mi sono convinta che la figura del counselor non solo non è di intralcio ad altre professioni come lo psicologo o lo psichiatra, ma è anzi un aiuto prezioso e a volte, come dimostra il caso di Angela, indispensabile.

Ho visto per l'ultima volta Angela un sabato di dicembre. Era allegra e non vedeva l'ora di farci vedere una cosa. Ha aperto la giacca. Indossava una maglietta. La maglietta più bella del mondo. Perché nel mezzo, sopra il profilo di una mano, campeggiava una frase che mi ha commosso: "Non è colpa mia".

Paola Bacci



Era da un po' di tempo che ci piaceva l'idea di organizzare un incontro dell'ascolto in forma "residenziale" cioè in un luogo che potesse ospitarci e permetterci l'esplorazione dell'ascolto in maniera veramente completa. Abbiamo realizzato il nostro progetto il 27,28,29 Giugno 2014 a Maresca (PT).

Per tre giorni abbiamo condiviso il cibo, il dormire, il divertimento e i momenti di tristezza, la gioia e il pianto, la contentezza e la rabbia, l'entusiasmo e la voglia di diventare più competenti nell'ascoltare noi stessi e gli altri.

Sono stati tre giorni intensi durante i quali abbiamo potuto sperimentare l'ascolto in tutte le sue forme; abbiamo ascoltato e siamo stati ascoltati dai nostri compagni con profonda attenzione in modo esclusivo sospendendo ogni forma di giudizio e abbiamo avuto la grande opportunità di essere molto attenti all'ascolto di noi stessi per capirci e comprenderci.

Ci siamo fatti dono di emozioni grandi, ci è piaciuto e ci siamo dati un nuovo appuntamento il 26,27,28 Giugno 2015 per un altro bel viaggio.

Paola Zipoli

Maresca, giugno 2014

