



Il Consulente Familiare facilitatore di relazione autentica, tra fragilità e risorse

2 maggio 2021

Raffaello Rossi

**«Mettiamo in pausa la
tecnologia... re-stiamo con noi»**

Percorsi di consulenza e
accompagnamento socio educativi
in periodi di pandemia

PIRAMIDE DI
COSMA©

PIRAMIDE DI
LDF. 2.0©

L'evoluzione di Maslow???

Bisogni di
Autocelebrazione

Home Theater; TV LCD Full HD; Vivavoce bluetooth integrato nell'auto -
**strumenti che danno alla persona, oltre che piacevolezza nel loro utilizzo,
un senso di appagamento e realizzazione.**

Bisogni di **Medialità**

Blog; Do It Yourself (DIY) Media (e.g. **YouTube**) - **necessità edonistica di
essere visibili**, di partecipare attivamente tramite strumenti cross-mediali.
Autostima

Bisogni di **Socialità**

Strumenti di Social Networking (e.g. MySpace, LinkedIn) ; Social Software (e.g.
Twitter); Mobile Social Software (Mo.So.So., come Jaiku); Game Console (e.g.
Wii; Xbox360; PS3) - tutti quei SW e HW che permettono **di crearsi una
community, appartenere ad un gruppo ed interagire con altre persone**

Bisogno di **Orientamento sensoriale**

(Bisogni di sicurezza): GPS; e-mail; Wi-Fi; iPod; chiave dati USB - piccoli
oggetti che sono ormai diventati scontati, delle vere e
proprie *commodity*, che ci permettono di **orientarci e organizzarci** nel
mondo che ci circonda, dandoci sicurezza.

Bisogno di **Connessione**

(Bisogni fisiologici): PC; Cellulare - **necessità di essere presenti,
connessi con il mondo.** Senza PC non si può lavorare, senza
Cellulare non si può addirittura uscire di casa.

Premessa

Le prolungate chiusure a causa della pandemia hanno portato ad una emergenza educativa.

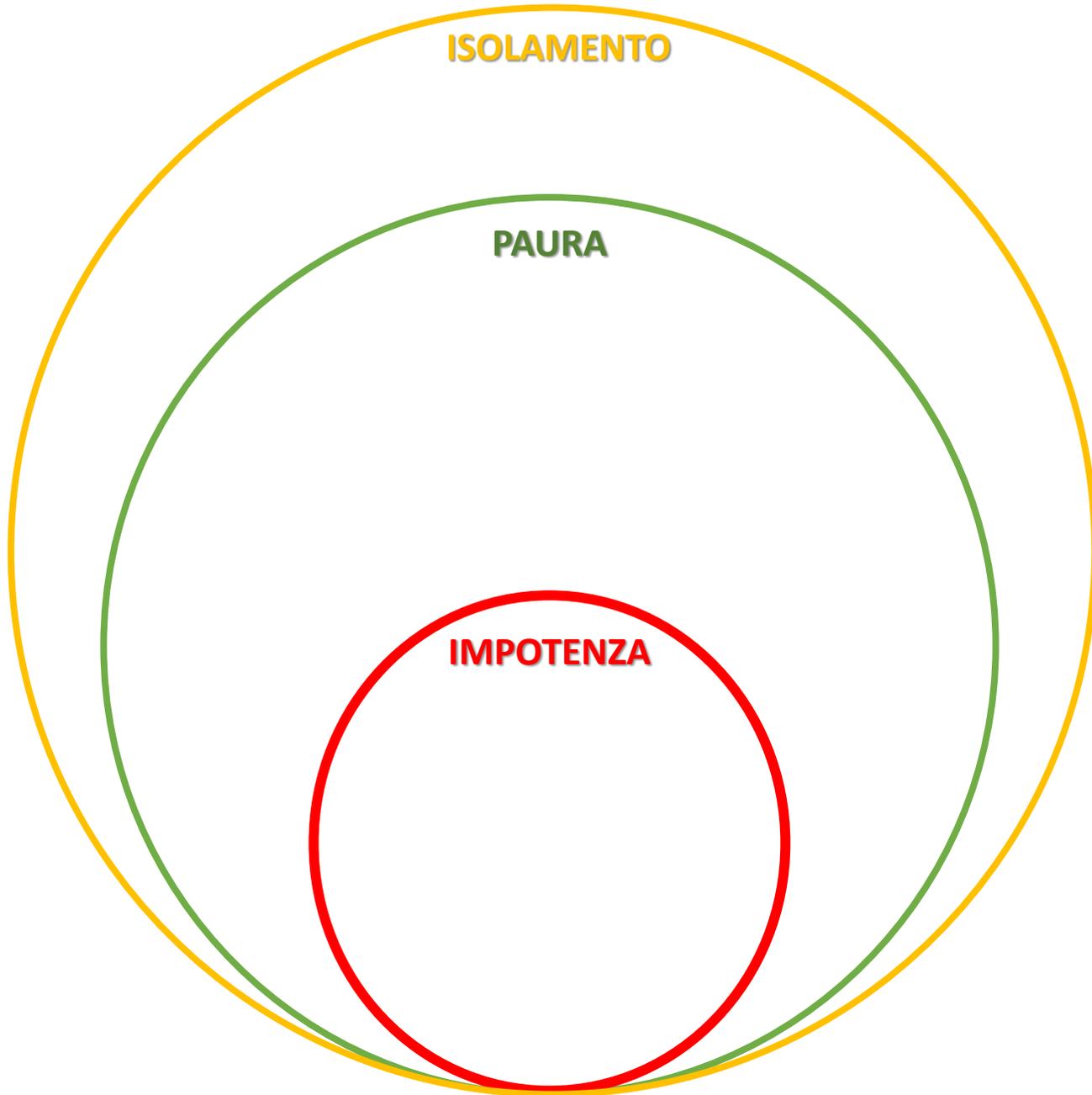
Alcune famiglie si sono **«ri-trovate»**, altre si sono **«perse»**.

La presenza forzata in casa, la didattica a distanza, la convivenza a volte in spazi che diventano angusti, l'impossibilità di avere momenti di intimità come coppia... la situazione delle famiglie è estremamente faticosa.

Emerge il bisogno di

- a) un contatto che avvenga con-tatto**
- b) una pausa dall'uso delle tecnologie**
- c) un ri-orientamento che dia senso a questo tempo e a questi «luoghi»**





Paura dell'ignoto
e del non controllo



**PRESSIONE
SOCIALE**



**Paura che non ci
sia un rimedio,**
una fine

Paura dell'ignoto
e del non controllo



**PRESSIONE
CULTURALE E
STORIA
PERSONALE**



Paura della paura
*Crolli emotivi e/o
comportamenti
irrazionali*

La resilienza come prepararci ad essere impreparati

PAURA CHE NON CI SIA UN RIMEDIO

- Curarsi e crescere nelle «virtù guerriere»: coraggio, abnegazione-impegno, appartenenza-spirito collettivo.
- Iniziare il cammino di evoluzione della resilienza in 4 fasi (cfr. dopo)
- Orientarsi al positivo

PAURA DELLA PAURA

- Tenere a bada le spinte populiste ed irrazionali coltivando cultura a 360°(bello, vero, utile al sociale, buono) e spirito critico
- Coltivare relazioni vitali (in cui si parli di emozioni, sogni e progetti, non dell'elemento ricorrente ansiogeno)
- Volersi bene in più aree (mangiare, sport, meditazione, cura di sé)
- Attivare piccoli riti piacevoli nel quotidiano (ancoraggio al presente)

PAURA DELL'IGNOTO

- Assumersi la responsabilità per ciò che dipende da noi; sperimentare la «pazienza» nel senso di prendere tempo per sentire e sentirsi insieme agli altri (cum-passione)
- Fare gesti di bene disinteressato e di aiuto ad altri
- Dedicarsi alla vita nel suo manifestarsi attraverso il respiro e il sorriso



LA RESILIENZA COME ORIENTAMENTO AL POSITIVO

*Una stanza buia da secoli può essere subito
rischiarata*

se vi si lascia entrare la luce,

ma non se si cerca di scacciare le tenebre.

(Paramahansa Yogananda)

RE-STIAMO INSIEME CON NOI

2 esempi

- a) **L' ascolto emozionale condiviso** (serate in famiglia)
- b) **L'auto ascolto come percorso espressivo in un periodo di «chiusura»**
(dare voce al bambino interiore)

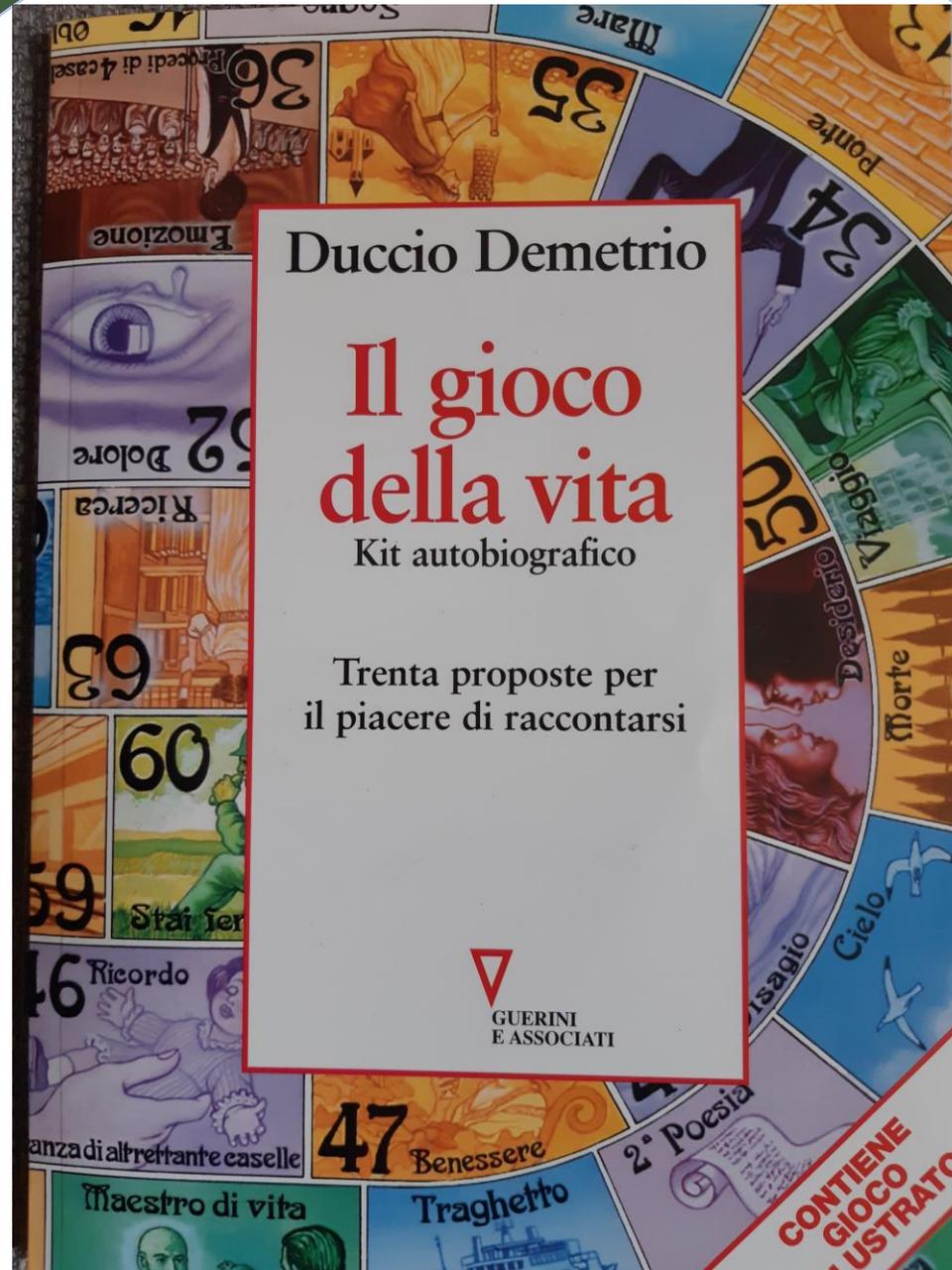


A) L'ascolto emozionale condiviso

Sperimentato con 12 famiglie con figli di età diverse. Efficace con 11 su 12).

Dalla riviviscenza della memoria alla condivisione delle emozioni:
La famiglia torna a respirare

**MEMORIA + ASCOLTO + CONDIVISIONE
= CRESCITA PERSONALE E DEL SENSO DI
APPARTENENZA**



1) *Versione ufficiale: ogni componente della famiglia tira il dado e in base alla casella esprime il proprio vissuto*

2) *Versione modificata Sono state inserite le 7 emozioni primarie secondo l'impostazione di E.F. Poli. Si può usare la tabella allegata al libro o costruire un mazzo di carte da pescare. Ognuno si esprime sulla carta o casella. Poi si può scegliere di esprimersi attraverso un testo, una immagine, ecc. a scelta.*

Le emozioni secondo E.F.Poli

Le emozioni primarie sono 7:

PAURA, RABBIA, TRISTEZZA, SORPRESA, DISGUSTO, DISPREZZO E GIOIA. (mancano attesa e accettazione, c'è in più il disprezzo)

Quando vengono vissute in forma pura, cioè senza difese che le alterino, portano ad un automatico stato di trasformazione.

Se vengono esperite in uno stato di apertura e contatto profondi, l'individuo è in connessione intensa con l'esperienza .

Diana Fosha («Il potere trasformativo delle emozioni») questo vissuto «stato integrato del nucleo delle emozioni.

Questa esperienza provoca un cambiamento fulmineo e profondo, quasi una illuminazione. **Si apre una breccia nel muro delle difese e si apre la porta a scoperte autentiche del sé** (si squarcia il velo di Maya; si ha una intuizione eidetica... secondo altri autori che descrivono esperienza simile. E' una forma di estasi e di enstasi che ci porta ad una nuova consapevolezza nel Kairos).

Il soggetto si spoglia degli strati di pelle induriti e diventa sempre più semplice accedere al vero sé (cfr. le 7 camicie e la verga di nocciolo in tante fiabe!!!).

C. Bollas afferma: *la verità emotiva appare come ciò che l'individuo ha sempre saputo e, al contempo, come una innovazione mozzafiato*

Si può condividere con il gioco completo o utilizzando solo alcune «caselle» (a seconda dell'età dei figli).

- 1) **Il ricordo più lontano**
- 2) Fiore
- 3) Scatole
- 4) **Sconfitte**
- 5) **Avventura**
- 6) **Rabbia** (amnesia)
- 7) Voci
- 8) **Paura**
- 9) Sapore
- 10) **Pausa**
- 11) **Maestro di scuola**
- 12) Nome
- 13) **Ponte**
- 14) **Mare**
- 15) **Sogno**
- 16) **Sorpresa** (oblio)
- 17) **Castello**
- 18) Albero
- 19) Scuola
- 20) Sera
- 21) **Disgusto** (poesia)
- 22) **Ricordo**
- 23) Libro
- 24) **Trabocchetto**
- 25) **Labirinto**
- 26) Montagna
- 27) **Tunnel**
- 28) Maestro di vita
- 29) **Traghetto**
- 30) Poesia
- 31) Cielo
- 32) Morte
- 33) **Viaggio**
- 34) Artista
- 35) **Cammino**
- 36) **Tristezza** (emozione)
- 37) Casa
- 38) Maschera
- 39) Lettera
- 40) Stanza
- 41) Visita
- 42) **Dimenticanza**
- 43) Imitazione
- 44) Musica
- 45) **Fuga**
- 46) **Ricordo**
- 47) **Benessere**
- 48) **Disagio**
- 49) **Desiderio**
- 50) 2° poesia
- 51) **Svolta**
- 52) **Dolore**
- 53) Denaro
- 54) **Oblio**
- 55) Orizzonte
- 56) **Gioia**
- 57) Spazio
- 58) **Disprezzo** (emozione)
- 59) **Attesa**
- 60) **Pausa**
- 61) **Noia**
- 62) **Conquista**
- 63) **Ricerca**
- 64) **Approdo**
- 65) **Scoperta**

Versione modificata per approfondire

- **l'ascolto emozionale** (14 caselle)
- **La memoria e il tempo** (9 caselle)
- **Il viaggio dell'eroe** (16 caselle)
- Evocazioni libere e paesaggi (26 caselle)

Emozione	trigger	funzione	domanda
TRISTEZZA Cade l'umore e l'energia	Perdita reale o immaginata di qualcosa di importante	Ottenere accudimento e protezione. Ego-centrata	Chi o cosa stai perdendo? Che cosa hai bisogno di lasciare
RABBIA Tensione che spinge ad agire	Interferenza rispetto a propri obiettivi e desideri	Superare l'ostacolo; affrontare in auto-protezione la situazione	Che cosa vuoi ottenere? Chi o cosa ti ostacola?
SORPRESA Sensazione di incertezza	Qualcosa di inatteso, nuovo e strano. Può essere piacevole o spiacevole <i>(attesa e sorpresa di fiore)</i>	Fare fronte all'inaspettato. Prestare attenzione	Che cosa ti ha colpito? Cosa ti aspetti?
DISGUSTO Sensazione di repulsione	Qualcosa che offende la sensibilità;	Evitamento di ciò che potrebbe intossicarci	Che cosa ti offende? Come ti proteggi?
PAURA Grande tensione	Minaccia, pericolo	Evitamento e fuga	Che cosa ti minaccia? In che modo ti danneggia?
DISPREZZO Difesa che porta a rabbia e giudizio	Azione disdicevole, immorale, fastidiosa <i>(in fiore è secondaria e data da rabbia+disgusto)</i>	Proteggersi con predominio e superiorità	Tu cosa avresti fatto? Quale valore viene minato?
GIOIA Energia positiva	Qualcosa che dà piacere e soddisfa i nostri bisogni <i>(si potrebbe inserire qui accettazione del fiore)</i>	Incoraggia azione e relazioni; affiliazione	Che cosa senti di piacevole? Cosa ti fa dire: sto bene?

B) L'auto ascolto come percorso espressivo in un periodo di «chiusura» (*dare voce al bambino interiore*)

- a) Accompagnare al dialogo interiore (luogo sicuro, incontro col bambino interiore, ascolto ed esplorazione dei vissuti uscendo dalla gabbia del giudice interiore)
- b) La scelta della tipologia espressiva dipende al canale dominante (mandala, esercizi di visualizzazione, dipinti o disegni, poesie, ecc...)
- c) La descrizione dell'esperienza si sviluppa in base ai 4 elementi (terra, aria, acqua e fuoco)



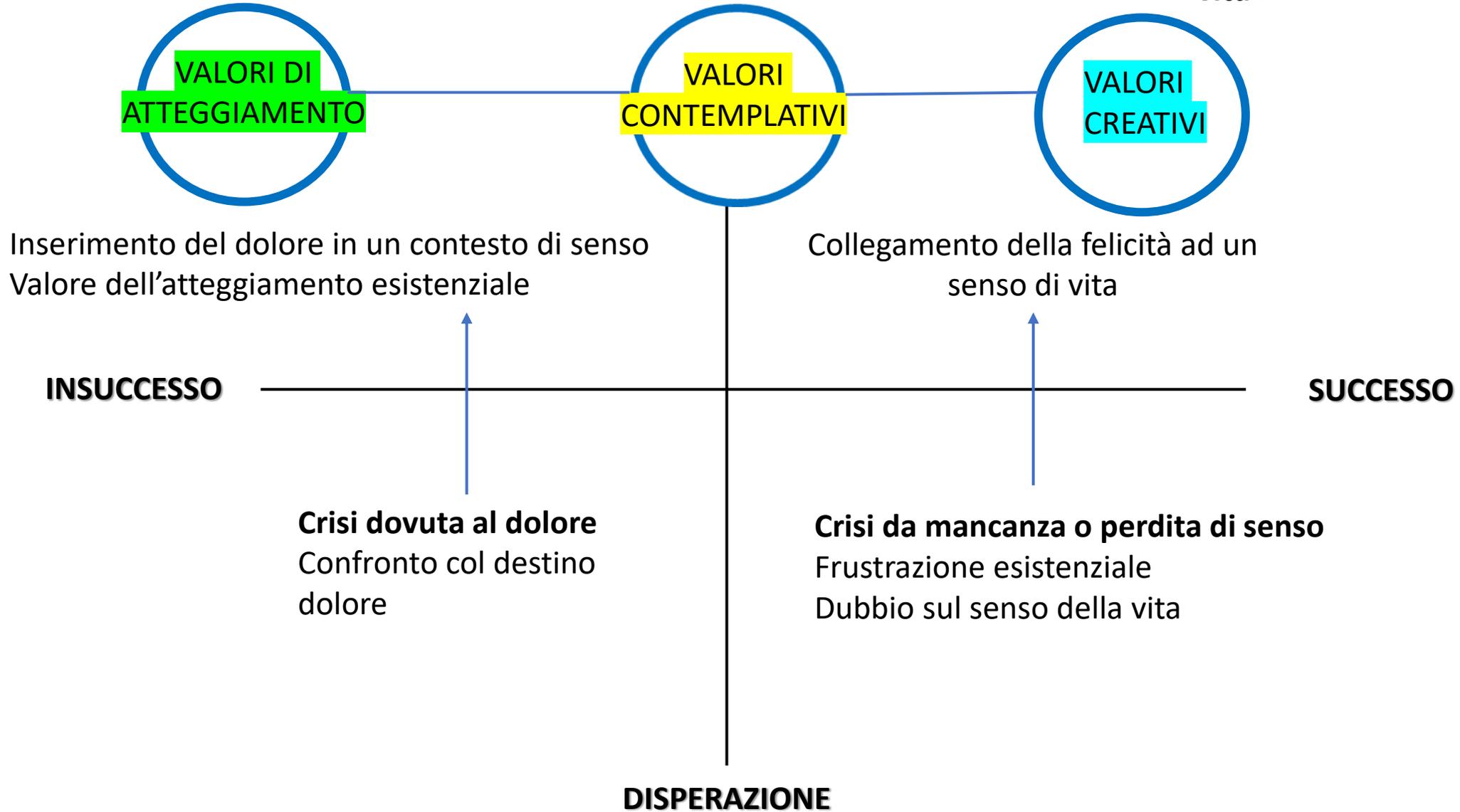
**Esempio:
Il percorso
di Antonella**



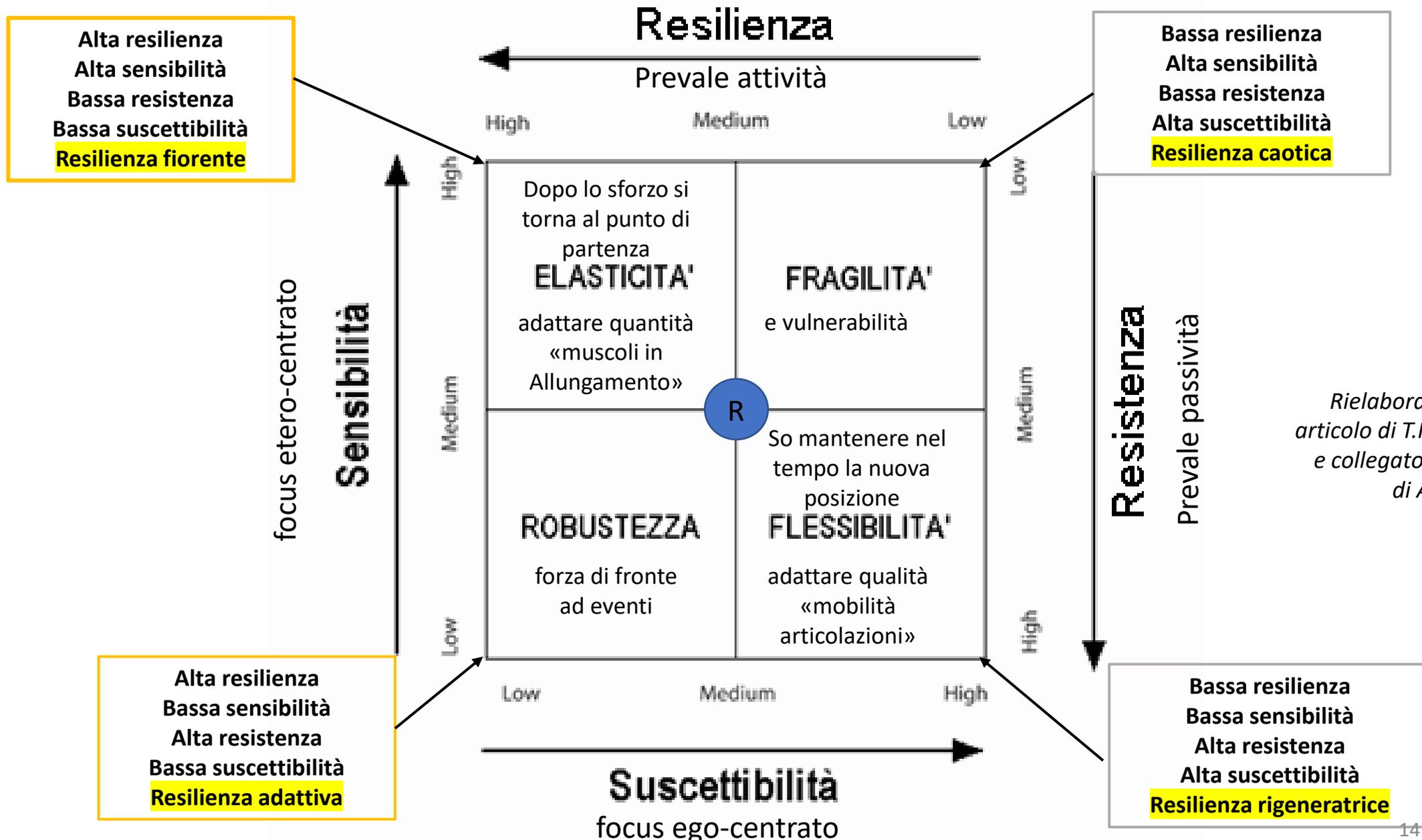
Sperimentato con 26 soggetti. Risultato efficace con 23

REALIZZAZIONE DEL SENSO DELLA VITA

*La resilienza secondo V. Frankl
«Alla ricerca di un significato nella
vita»*



IL QUADRILATERO DELLA RESILIENZA INDIVIDUALE



1) Resilienza caotica
prevale **la fragilità**

Mancanza di regole; focus sulla sopravvivenza; comportamenti distruttivi; forme di rabbia, aggressività; paure spesso inesprese

Fiducia in proprie potenzialità; positive relazioni con ambiente; attribuzione di senso a proprie esperienze e vita; forme di autonomia

4) Resilienza fiorente
prevale **l'elasticità**

Si sviluppano competenze, iniziano comportamenti costruttivi in mezzo a numerose crisi; le regole aiutano il senso di realtà; legame con adulto empatico

3) Resilienza adattiva
prevale **la robustezza**

Si inizia ad utilizzare le risorse personali e di contesto; cresce autostima e senso di responsabilità

2) Resilienza rigeneratrice
prevale **la flessibilità**

Evoluzione della resilienza
(A. Putton)

La selva oscura



Eccomi nella selva
oscura:

- 1) Cosa la rende tanto
oscura?
- 2) Quali sono le tre
mie paure più
grandi in questa
fase della mia vita?
- 3) Come tendo a
reagire ad esse?

QUESTIONI DI NEBBIA ...

FOG:

FEAR: le **paure, il senso di catastrofe, le insopportabilità** che impediscono al rapporto di crescere. Quali sono? Come si manifestano? In quali ambiti? Come ti tormentano? Come ti tengono in gabbia?

OBLIGATIONS: gli **obblighi, i doveri assoluti, i bisogni assoluti e i giudizi**. Quali sono? Come si manifestano? In quali ambiti? Come ti tormentano? Come ti tengono in gabbia?

GUILT: il **senso di colpa o di inadeguatezza, il peso e l'ombra del passato**. Quali sono? Come si manifestano? In quali ambiti? Come ti tormentano? Come ti tengono in gabbia?

La mia stanza interiore

Visualizzati che scendi per una scala e giungi davanti alla porta del tuo spazio interiore. Descrivi la porta per come la immagini

Entri e il luogo è buio ed umido, non vedi quasi nulla. Al suo centro accendo un fuoco e ti siedi davanti ad esso... lentamente il fuoco illumina e scalda il tuo spazio. Le pareti si asciugano e mentre prima sembrava una grotta ora diventa una stanza, un luogo caldo, luminoso, accogliente ...

Ora noti gli oggetti che contiene, i mobili, le suppellettili ... li osservi, li ri-conosci e li collochi nel tuo tempo, nella tua storia, nelle tue relazioni...

Ora scegli di rendere il tuo spazio più a tua misura e lo arredi come credi, scegliendo con cura ogni oggetto, quadro, sedia, cuscino, ecc... sei a tuo agio, sei nel tuo spazio interiore...

Da uno scaffale prendi un album di immagini e osservandolo ripercorri le scelte della tua vita, le riporti alle diverse forme di memoria (ram-mentare: la memoria della mente, i pensieri che le hanno accompagnate; Ri-cordare: la memoria del cuore e le emozioni, i sentimenti collegati alle scelte fatte. Ri-membrare: riportare alle membra e rivivi le sensazioni, le esperienze connesse alle tue scelte del passato...)

In un angolo vedi una bambina accovacciata al suolo, quasi in posizione fetale. E' la tua bambina interiore. Ti avvicini, le sorridi, la prendi per mano e iniziate a parlare. Le chiedi come sta... sei accogliente e disposta a passare del tempo con lei...

Ora vedi un'immagine che rappresenta questo momento della tua vita, a quali scelte ti senti chiamato? E cosa risuona dentro di te? Resti in ascolto, al sicuro, al caldo, nella protezione del tuo spazio interiore...

Quando ti senti di farlo chiudi l'album, lentamente esci dal tuo spazio, ci tornerai ancora nei prossimi giorni



Il bambino
nella stanza
interiore

Mi aspetta una dura scalata

- 1) Quali difficoltà potrei incontrare? Come potrei affrontarle?
- 2) Di cosa potrò nutrirmi durante il cammino?
- 3) Cosa potrei dirti per farmi coraggio?



Il silenzio consente di vivere pienamente le emozioni dell'altro e con l'altro restando sé stessi. Nasce il senso di fraternità e la cum-passione. Ascolto come dimensione «politica». Reciprocità tra silenzio empatico e fraternità

L'ASCOLTO EMOZIONALE

Il tempo assume un diverso respiro. Agevola l'esperienza di flusso. Accompagna alla consapevolezza del qui e ora, all'infinito presente nell'istante. Reciprocità tra respiro e tempo-Kairos

La cura, come aver nel cuore e a cuore l'altro, spegne l'atteggiamento narcisistico e crea un luogo-non luogo (utopia) di pazienza: vivere il tempo per sentire con l'altro. Reciprocità tra pazienza e valore delle nostre ferite

L'ascolto non è un atto passivo, lo caratterizza invece una particolare attività. Io devo innanzitutto dare il benvenuto all'Altro, cioè approvare l'Altro nella sua alterità. L'ascolto invita l'Altro a parlare, apre a lui lo spazio per la sua alterità.



La passione è il dono reciproco di sé all'altro e permette di vedere l'altro come dono. Reciprocità tra passione e cura.

Le nostre ferite, curate nella resilienza, sono la porta aperta all'altro

Il silenzio è accoglienza non giudicante e il respiro è il flusso che accompagna l'altro in sé stesso e nella relazione

L'ATTIVAZIONE CONSAPEVOLE: FERMARE L'ENTROPIA

L	Letting go	Mollare la presa (vs <i>I: dentro la mente</i>)	La via di uscita da “dentro la tua mente”: consiste nel lasciare andare; uscire dalla gabbia delle assolutizzazioni
O	Opening up	Aprirsi (vs <i>A: evitamento</i>)	La via di uscita dall'evitamento, chiusura: consiste nell'aprirsi accogliendo la propria ed altrui fragilità con progressiva serenità
V	Valuing (valori e scelte, non regole)	Dare valore (vs <i>R+N: rettività e negazione valori</i>)	La via di uscita dal pilota automatico, la reattività, il trascurare i valori: consiste nell' aver cura, contribuire, collegarsi a sé stessi e all'altro/a
E	Engaging	Impegnarsi attivamente (vs <i>D+A: disconnessione evitamento</i>)	La via di uscita alla disconnessione, evitamento: consiste nell' essere presenti; costruttivi, concreti (un fare ed essere positivo, assertività)

Adattato da: R. Harris; «Se la coppia è in crisi...»

Terrazzo



Fiori

Pane



E in cima ... il rifugio su cui splende il sole della consapevolezza e della cum-passione



Al termine della salita
scorgo un rifugio

- 1) Come è il mio rifugio?
Cosa mi aspetto da esso?
- 2) In quale modo recupererò
le energie? Come mi
rivolgo al sole?
- 3) Quale nuovo paesaggio
scorgo dalla cima della
montagna? Quali nuovi
sentieri? Verso cosa mi
dirigo?

NUVOLE



**Emozioni e
orientamento verso
la vita**



Oggi è stata la giornata più brutta di sempre
E non provare a convincermi che
C'è qualcosa di buono in ogni giorno
Perché, se guardi da vicino,
Il mondo è un posto piuttosto malvagio.
Anche se
Un po' di gentilezza ogni tanto traspare
La soddisfazione e la felicità non durano.
E non è vero che
Sta tutto nella testa e nel cuore
Perché
La vera felicità si ottiene
Solo se la propria condizione è elevata
Non è vero che il bene esiste
Sono sicuro che sei d'accordo che
La realtà
Crea
Il mio atteggiamento
E' tutto fuori dal mio controllo
E nemmeno tra un milione di anni mi sentirai dire che
Oggi è stata una bella giornata.

E adesso leggete la poesia dal basso verso l'alto...

Sempre pronti a ripartire!

Roberto Assagioli aveva una barchetta sulla scrivania e quando la governante spolverava, spesso gliela spostava. Lui la rigirava sempre direzione della finestra, verso lo spazio aperto, e una volta che uno studente gli chiese perché. Lui rispose: **“Perché per me rappresenta l'avventura, posso ricominciare in qualsiasi momento, cambiare e mettere tutto in discussione”**. Nel corso degli anni ripeteva che non aveva ancora imparato a vivere, che non si smette mai di imparare a vivere.



***Non possiamo dirigere il vento,
ma possiamo aggiustare le vele
nella giusta direzione***