

15° CONVEGNO NAZIONALE “L’UMANITA’ DEL COUNSELOR” CONCLUSIONI

Tolentino 14-15 febbraio 2009
A cura di Lorenzo Barbagli



In un clima decisamente informale anche se intenso e partecipato si è espressa con forza l’umanità del counselor, nelle sue differenti forme: impegno, disciplina, passione, affettività, sensibilità, creatività e curiosità, estatica contemplazione, motivazione e spensieratezza sono stati gli ingredienti che i partecipanti hanno portato e condiviso durante le plenarie, nella cena dei Cavalieri di San Valentino e nella serata, nei laboratori della domenica mattina, nei saluti.

Il convegno è stata l’occasione per coagulare la cultura della relazionalità, come principale ambito del counseling, attraverso la partecipazione alla Federazione “Promozione Relazionale e Potenziamiento dei Sentimenti”. Il nome PREPOS assume qui la valenza di un programma culturale di individuazione e promozione dell’umano sia nel rapporto con se stessi che con gli altri.

PREPOS assume dunque una differente valenza, non è più solo il nome di una scuola di counseling transteorico ma anche un processo di aggregazione di discipline e culture professionali che, muovendo dalla ricerca sull’umano e sull’interumano, si apre ai processi di miglioramento e di potenziamento evolutivo dell’uomo in sé e delle sue relazioni con altri uomini e con altri viventi. Per questo il counseling non viene visto con un approccio necessariamente psicologico ma in armonica collaborazione con altre discipline e altri ambiti di ricerca.

Ed è proprio per questo che il modello transteorico di PREPOS, generativo di questo processo, è stato considerato non interferente con la professione di psicologo dallo stesso Ordine degli Psicologi con delibera del marzo 2007.

In contesti di conflitto professionale siamo particolarmente grati all’Ordine degli Psicologi di aver rispettato un ambito relazionale di attività che si presenta con connotati di rapporto di aiuto in cui possono ritrovarsi in armonia gli stessi psicologi che svolgono attività di counseling. Il rispetto reciproco è un importante traguardo che definisce il counseling come attività relazionale non necessariamente psicologica ma anche pedagogica, sociologica, spirituale, antropologica, medica, etc.

Per questo la proposta della Federazione, aperta a chiunque voglia collaborare con questo ambizioso progetto, non si pone come alternativa a nessuna delle attuali sigle o correnti del counseling ma partecipa attivamente a tutte le iniziative con spirito unitario e coerente pur segnando la sua specifica identità relazionale.

In questa prospettiva prende l'avvio la costruzione di una Fondazione da cui erigere le fondamenta della prima "Libera Università del Counseling", che ha trovato sostegno anche nel Comune di Tolentino e nella Regione Marche.

L'Ingresso inoltre, tramite AssoProfessioni, nel CNA e la siglatura degli accordi con questa realtà del mondo dell'artigianato che riconosce nel Counselor un artigiano ed un professionista della relazione e promuove in Italia questa figura professionale e la sua costruzione, diventa una card di servizi per la persona che include il counseling ed una enorme promozione su scala nazionale per i counselor.

La formazione ricevuta dai counselor (e corsisti) presenti si è concretizzata in una atmosfera di altissimo spessore umano e professionale anche per gli interventi svolti da docenti universitari, direttori di scuole di counseling, amministratori di servizi e rappresentanti del mondo politico che hanno condiviso questa iniziativa con passione ed abnegazione.

Punto di arrivo è stata la costruzione di un catalogo delle competenze del counselor che va al di là delle specifiche impostazioni e modelli teorici di riferimento perché co-costruito e condividente i valori e lo stile del counseling relazionale. Su tale approccio si è avviata la ricerca - censimento nazionale sulle attività di counseling promossa da NBCC International e NBCC Italia.

I LABORATORI DI COUNSELING RELAZIONALE

I Laboratori di counseling relazionale svolti nel convegno "L'Umanità del Counselor" hanno avuto l'obiettivo di costruire un catalogo di tecniche e strumenti in mano ai counselor per affrontare le differenti situazioni di crisi dei clienti e parallelamente di offrire un momento di scambio ed incontro a professionisti di differente formazione teorica di base.

Per i counselor in formazione sono stati invece un momento di riflessione e ulteriore formazione come anche per le persone presenti che non provengono dal mondo del counseling.

Si sono suddivisi in sette differenti macro-aree correlate come nel modello di Prepos ai sette idealtipi di personalità, dunque ai bisogni ed alle capacità ad essi afferenti.

Hanno coinvolto mediamente 20 partecipanti (per un totale di 140 partecipanti) e sono stati vissuti con interesse e coinvolgimento.

Nello stile di Prepos hanno dunque avuto il sapore del gruppo di lavoro, di formazione o di incontro a seconda del taglio che il conduttore e i partecipanti hanno scelto di dare all'esperienza.

Queste le aree di lavoro, gli obiettivi, i contenuti e le tecniche sviluppate:

<i>Obiettivo</i>	<i>Contenuto</i>	<i>Tecniche</i>
Responsabilizzare o Respingere	Strutturazione di identità Costruzione del meccanismi di difesa Consolidamento del sé	Tecniche di difesa
Motivare o Resistere	Sostegno nella perdita di motivazione Incoraggiamento Visualizzazione delle strategie Accrescimento dell'autostima	Tecniche motivazionali e di coaching
Insegnare o Liberare	Liberazione dalle dipendenze Ricostruzione del senso degli eventi Fantasia guidata	Tecniche di costruzione di scenari
Coinvolgere o Inventare	Ribaltamento delle angosce Spegnimento delle ansie Dissolvimento delle manipolazioni	Tecniche di comunicazione, role playng, psicodramma

Tranquillizzare o Distrarci	Stabilizzazione dell'umore Regressione e cura della ferite Analisi e riconoscimento delle emozioni	Tecniche autobiografiche
Sostenere o Individuare	Rassicurazione Gestione dei sogni Regressione e cura della ferite Elaborazione del lutto	Tecniche investigative e di analisi
Gratificare o Modellare	Cura e presa in carico della relazione Sviluppo dell'affettività Educazione alla relazionalità	Tecniche di qualificazione dell'altro

1) **Responsabilizzare e Respingere**

di Cesarina Dolciotti

Il laboratorio è stato aperto invitando tutti i partecipanti ad effettuare le presentazioni e chiedendo perché la scelta di quel tipo di laboratorio. Laboratorio abbastanza numeroso (circa 19-20 persone) composto da counselor in formazione, insegnanti, artigiani, operatori di comunità, liberi professionisti, dirigenti scolastici, impiegati e solamente un counselor diplomato.

La prima ad intervenire è una ragazza dicendo che si trova in un difficile momento e che era riuscita a licenziarsi da una società di lavoro interinale perché il lavoro che gli si richiedeva non era serio e lei non se la sentiva di agire come richiesto. Questo incipit apre la discussione intorno alle sicurezze sul lavoro ed alle angosce che da esso scaturiscono. Per difendersi a volte è necessario avere una buona scusa per rompere un flusso di angoscia.

In sintesi vengono messe in luce, implicitamente o esplicitamente le seguenti tecniche di difesa:

- la resistenza passiva: respingere con una battuta, incassare il colpo facendo finta di non aver sentito e seguire la propria strada, passare da poco intelligenti.
- la tenuta emotiva; ignorare l'emotività personale o dell'altro, quando è usata per togliere motivazione o depistare
- l'opportunismo strategico; cogliere al volo le occasioni di rottura di un clima isterico o eccessivamente emotivo che limita le possibilità organizzative.
- L'organizzazione e la definizione degli obiettivi del gruppo di lavoro.

2) **Motivare e Resistere**

Di Nicolina Raimondo

Il gruppo era formato da 12 persone e partendo dal racconto di una partecipante si è iniziato a sviluppare il tema delle tecniche di motivazione.

Titolo, riconoscimento, lotta, difendere, armatura, cavallo sono state le parole chiave con cui si è aperta la discussione sulla base del significato e dell'obiettivo della motivazione.

Questi i temi ed i contenuti emersi:

Titolo = obiettivo che la persona si prefigge.

Riconoscimento = non essere riconosciuti dagli altri ma riconoscersi "capace" di saper fare anche le cose che vogliamo noi, avere degli obiettivi e sapersi impegnare per raggiungerli, essere capaci di difendere le proprie idee e sé stessi.

Lotta = lottare per affermarsi. Si è soli nella lotta per affermare se stessi, i propri desideri e obiettivi quando si è sopraffatti da genitori o da chiunque altro.

Difendere = una volta affermate le proprie idee bisogna difenderle dagli attacchi di chi ci ostacola architettando complicazioni, impedimenti, intralci, barriere, difficoltà e quant'altro.

Armatura = bisogna attrezzarsi, rinforzarsi, prepararsi per poter schivare gli attacchi, per sapersi difendere dalle minacce, dalle subdole insinuazioni di sensi di colpa, di squalifiche, di discredito.

Cavallo = è un mezzo un aiuto, nessuno può farcela da solo se è contornato da sobillatori negativi, sfiducianti, discreditant, manipolatori, etc... bisogna trovare un aiuto: un amico positivo, una persona che ci vuole bene, che riesce a vederci e a percepirci per come siamo, che faccia leva sulle risorse profonde e sappia ispirare la forza e la scoperta delle nostre potenzialità.

Conseguentemente le tecniche:

- PNL e sistemi di coaching dinamico e strategico;
- Strategie di coping;
- Tecniche relazionali di difesa dagli attentati ai sentimenti (PREPOS);
- Ribaltamento e tecniche di conduzione dei gruppi di lavoro;
- Stand-by del dolore e capacità di sostenere la propria solitudine;
- Stratagemmi e tecniche di guerresche (ad esempio i 36 stratagemmi cinesi).

3) Insegnare e Liberare

Di Manuela Naccari

Il laboratorio ha coinvolto 16 partecipanti iscritti a varie scuole. Il clima che si è manifestato è stato quello dell'incontro/riconoscimento, con l'espressione libera di tutti i partecipanti, con carattere dinamico ed effervescente, o narrativo e descrittivo.

Solo in pochi casi il conduttore ha invitato a parlare coloro che non prendevano iniziativa.

Molti partecipanti pur lavorando nel campo delle relazioni umane non erano in grado di definire una tecnica specifica che portasse a raggiungere un obiettivo specifico. Tale distacco ha attivato l'attenzione sulle proprie esperienze e la riflessione sul proprio operare, su queste basi è proseguito il lavoro. Il riferimento a tecniche di meditazione ha invitato ad indagare sul processo per cui il cliente "alleggerisce la propria coscienza", abbandonandosi ad un contatto più profondo con il proprio sé, tale tecnica è però usata per coloro che hanno bisogno di quiete per poi affrontare la crisi¹ in corso. Un'altra esperienza è stata quella di un partecipante che attraverso la "grafo dinamica"² lavora sui problemi della coppia per far emergere le qualità, le risorse individuali e di coppia: nella comprensione l'uno dell'altro e dei vissuti personali si inserisce il passaggio che porta alla consapevolezza delle dinamiche relazionali favorendo la liberazione da meccanismi di attacco/difesa insani. Molti hanno raccontato la loro esperienza personale di liberazione dal fumo, su questo tema si è sviluppato un confronto attraverso il quale è emerso che la rottura della dipendenza avviene *quando emerge la consapevolezza del condizionamento o quando l'uomo si avvicina alla sua parte interiore e comincia ad amarla.*

Altri interventi si sono originati intorno al tema delle dipendenze affettive, per le quali non sono emerse tecniche particolari ma dal confronto è affiorato che il distacco emotivo e lo spostamento del proprio e unico punto di vista aiutano a vedere se stessi e l'altro in modo non illusorio.

Un'esperienza raccontata è stata quella di un educatore counselor che adotta il sistema educativo dello *scoutig*³ con bambini e adolescenti, di cui riporto un'espressione "i ragazzi sono dipendenti da tutto tranne che da un affetto". Su questa frase si è aperto un confronto che ha portato alla

¹ La crisi è qui intesa come munirsi di strumenti per affrontare il cambiamento.

² Grafologia Dinamica, termine con cui si intende "lo studio dell'espressione grafomotoria da un punto di vista che implica i fondamenti della psicologia dinamica, le tematiche della psicologia della personalità e una visione olistica dell'uomo" (Isabella Zucchi).

³ *Ask the boy* significa: cercare un terreno comune dove sia possibile una comunicazione vera, interpersonale nella quale valgono le stesse regole del gioco per l'adulto e per il ragazzo.

riflessione che la l'attaccamento a cose, nasconde il desiderio di un affetto genitoriale vagante, il quale si traduce comunque in una dipendenza mediata dall'oggetto verso il genitore.

Una giovane counselor racconta della sua esperienza nel liberare una figlia e un padre da un equivoco consistente per lei nella ricerca affannosa di un riconoscimento e per lui nel dare per scontato che le "ciance effusive" non sono necessarie. La tecnica adottata è stata quella di far leggere e riflettere insieme su alcune lettere che i due si erano scritti, attraverso il coinvolgimento emotivo avvenuto durante la lettura. Padre e figlia hanno saputo riconoscere gli affetti taciti racchiusi nelle parole: emersione dei significati e delle cose non dette attraverso la narrazione, l'incontro e la dialogicità. Anche in questa esperienza emerge come lo spostamento emotivo apre nuove forme di percezione della realtà.

L'ultimo intervento si è concentrato sul liberarsi dal condizionamento sociale nel ruolo affidato o atteso: la gratificazione, l'incontro, il riconoscimento sono le basi educative che aiutano ad acquisire consapevolezza, attraverso il distacco⁴ emotivo di cui si è accennato nella fase nascente di questo gruppo si può uscire da quel ruolo, vederlo da fuori. L'empatia e la consapevolezza inoltre sono due elementi essenziali per l'emersione del senso degli eventi.

Il laboratorio si è dimostrato un valido strumento per la compartecipazione di diverse professionalità e lo sviluppo di strategie operative comuni intorno ad un tema, nel confronto e nella condivisione finale di ciò che è emerso si è aperta la strada per la "Riflessività del professionista: dalla pratica alla teoria", questo potrebbe essere un futuro sviluppo di ricerca in visione della professionalità del counselor.

Non ci sono state tecniche specifiche da poterle definire se non quelle già note mentre invece molti sono stati gli strumenti operativi ritenuti efficaci, così come gli obiettivi a cui far giungere il cliente.

<i>Strumenti emersi:</i>	<i>Obiettivi:</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Ascolto • Empatia • Dialogo • Relazione • Coinvolgimento • Riconoscimento • Narrazione • Role-playng • Feedback • Ricerca 	<ul style="list-style-type: none"> • Espansione della coscienza • Spostamento del proprio punto di vista • Consapevolezza dell'incastro • Nuova visione di sé in relazione al contesto • Imparare a rispettarci

4) Coinvolgere e Inventare – Depistamento

di Daniele Masini

Un tempo i cavalieri erano uomini solitari, che vagavano nelle lande desolate alla ricerca di avventure memorabili. Si battevano per una giustizia assoluta, che non aveva bisogno di documenti di sintesi o di accordi firmati, si sapeva quale era la morale, quale il motivo di tante battaglie, tante ferite e tante cadute da cavallo. Comunque soli, quindi tristi in alcuni momenti, malinconici la sera, sotto le stelle, a immaginare focolari accessi, bambini assennati e una moglie gentile. Soli per destino, soli per scelta.

⁴ Il distacco nel modello di PREPOS è quella emozione che porta alla sorpresa, all'intuizione fondamentali per leggere il contesto circostante.

I cavalieri di San Valentino si sono incontrati e hanno invertito questa tradizione, ognuno nel suo territorio, ma con un appuntamento fisso dove scambiarsi le armi, gli stili, le tecniche.

Il laboratorio sul coinvolgimento ha incarnato questo stile, venti e più cavalieri si sono scambiati alcune armi, si sono regalati vicendevolmente tecniche antiche e tecniche inedite e sconosciute.

Siamo partiti dal GRUPPO DI INCONTRO, tecnica antica, ma che si attualizza ogni volta che si applica: il cerchio, il rispetto, il silenzio, lo scambio emozionale, l'accoglimento altrui, la chiusura del gruppo e dell'individuo.

Abbiamo affrontato la tecnica del DIALOGO CON IL PROPRIO CORPO, finalizzato alla possibilità di ascoltare il nostro involucro e capire cosa ci chiede.

Abbiamo esplorato le tecniche dello PSICODRAMMA e del SOCIODRAMMA, tecniche importanti per chi vuole esplorare i propri rapporti sociali e le rappresentazioni psichiche derivanti dalle relazioni.

Dopo questa tecnica sono stata proposta la tecnica NARRATIVA: il racconto di sé, interno ad una storia; foriero di empatia e comprensione, capace di fare entrare e coinvolgere altre persone all'interno della propria storia.

Per quanto riguarda le tecniche di depistamento sono state esposte alcune tecniche di "ballificazione", quelle bugie necessarie a non farsi incastrare, a non farsi controllare: l'elenco delle bugie, delle scuse, gli alibi.

Lo scambio è stato molto sincero e semplice, non si sono manifestati attentati ai sentimenti e nessuno dei partecipanti al gruppo ha soverchiato l'altro; molti si sono esposti in prima persona regalando i propri dolori e le proprie gioie, qualcuno ha espresso la difficoltà a trovarsi in gruppo ed è a questi che ancora corre la mia riconoscenza sincera.

5) Tranquillizzare e Distrarci

di Daniela Troiani

Il gruppo era formato da 15 persone. La cornice ha preso consistenza in breve e l'atmosfera è presto diventata densa. Due sono state le domande fondamentali su cui la discussione si è andata via via approfondendo con un moto a spirale.

- Quando mi sento tranquillo?
- Come faccio a tranquillizzarmi?

E' emersa la difficoltà, generalizzata, di resistere all'ansia di prestazione e di solitudine, ovvero alle pressioni esterne e interne. Essenziale per stare tranquilli è fermarsi sul qui e ora, sull'evento che accade al momento, in modo da non proiettarsi costantemente verso scenari fantastici e più o meno ansiogeni. Dal vivere qui e ora, magari rallentando i movimenti e i pensieri, si passa alla definizione di *step* realistici e raggiungibili, che conducano progressivamente ad un traguardo più grande. Questo traguardo, tuttavia, deve rimanere sullo sfondo, per non alimentare tensioni, che possano condurre allo sconforto e alla demotivazione.

La demotivazione è un gran rischio che si combatte ricordando costantemente a se stessi, quanti obiettivi si sono già raggiunti, quanta strada è stata già percorsa e quante volte già si credeva di non farcela e, presi dallo sconforto, avremmo voluto lasciar perdere.

Insomma, l'auto-gratificazione può aiutare anche più del riconoscimento degli altri, per tranquillizzarsi. Imparando a volersi bene, a stimarsi, ad intenerirsi (senza rammollirsi) per le proprie ferite, si rafforza la fiducia in se stessi e, quindi, la capacità di fermarsi quando si è stanchi e riprendere il cammino quando si sono riacquisite le energie.

Questa sicurezza in se stessi è il presupposto essenziale per una tranquillità che derivi dalla pace interiore e non dall'accidia. Essa diventa la forza che, attraverso l'ironia e l'autoironia (senza sfociare nel sarcasmo), fa trascendere gli occhi compassionevoli e/o critici degli altri, i loro insulti e gli attacchi demotivanti ai propri progetti. Un esempio di tale sicurezza acquisita con il tempo e con il percorso di presa di coscienza di sé, è il caso di M1, attualmente mediatore culturale.

Schernito dai compagni nella preadolescenza per la sua altezza fuori misura e poi, successivamente, malvisto da concittadini e forza pubblica per i tatuaggi e le acconciature particolari, ha toccato il culmine scegliendo una moglie africana, che costantemente subisce sguardi di malevolenza e sospetto.

Con la maturità, dice di aver sviluppato una capacità di ironia e autoironia, che proteggono lui e la sua famiglia e che nascono dalla certezza di essere una persona valida, stabile e serena, nonostante i costanti mormorii che suscita il suo modo di essere. M1, come altri del gruppo, parla dell'importanza di tener sempre presenti i propri successi e i propri punti di forza, la propria storia, anche attraverso la scrittura di un diario, o di un'autobiografia che sottolinei i passaggi più critici e formativi. Emerge, altresì, l'importanza della musica (sia nel senso di ascoltare, sia nel senso di suonare), che consente di ri-centrarsi quando si è persa la tranquillità.

Anche l'attività fisica è uno strumento valido per tranquillizzarsi, insieme al massaggio e alle tecniche di rilassamento.

Nel caso dell'ansia di solitudine una tecnica che sembra funzionare, almeno per alcuni, è quella di trasformare l'ansia, quando affiora, in una compagna di viaggio. Per esempio, M2 racconta che durante i suoi spostamenti in macchina, spesso gli capitava di agitarsi a causa del senso di solitudine. Ha ridotto moltissimo il suo disagio, cominciando a vedere l'ansia con fattezze umane e a parlare con lei.

Per quanto riguarda, invece, le tecniche di tranquillizzazione dopo un accesso d'ira o in situazione in cui si diventa il bersaglio dell'aggressività altrui, diversi partecipanti hanno sottolineato l'importanza, appena possibile, di allontanarsi dalla scena dell'aggressività, per avere il tempo di decomprimersi in solitudine e nel silenzio.

Infine, un accenno è stato fatto al ruolo della spiritualità e della preghiera per favorire la tranquillizzazione.

6) Sostenere o Individuare

di Carla Pagliari

Dopo la mia presentazione e l'introduzione dell'argomento, abbiamo affrontato le tematiche in oggetto dalla posizione dell'invisibile che ha sempre bisogno di cercare, di trovare i fatti. Ha necessità di concretezza. Siamo partiti dalla seguente considerazione: quando qualcuno sta male, c'è sempre qualche altro che lo fa stare male.

Tutti i partecipanti sono intervenuti con la loro presentazione e hanno raccontato fatti personali o di loro clienti, o semplicemente espresso pensieri. Il tema fondamentale è stato quello del dolore.

Per poter sostenere concretamente chi si trova in tale condizione, abbiamo preso in considerazione e messo al centro della nostra riflessione il quinto passo della Regola dei Cavalieri di San Valentino: "baciare le proprie ferite". Al fine di fare ciò è indispensabile essere consapevoli del proprio dolore, investigare con coraggio per fare chiarezza, andare in fondo alle situazioni, cercare sempre la verità anziché rimanere nel dubbio che spesso si trasforma in una trappola.

Solo dopo un'autentica consapevolezza del proprio vissuto e del proprio dolore, si possono curare le ferite. E' stato evidenziato quanto sia rilevante avere relazioni profonde e quanto sia importante l'empatia per riconoscere l'anima di chi ti è accanto per poterla sostenere. La tecnica migliore per sperimentare tutto ciò è la nostra umanità. L'aspetto spirituale quello più alto e rigenerante.

Nel gruppo si è creato un bel clima, la partecipazione è stata profonda e attiva, la forma di ascolto e attenzione per ciascuno è stata molto elevata.

Le tecniche emerse sono state:

- Autoascolto e autonarrazione
- Visualizzazione del dolore e del proprio baricentro interno
- Tecniche di auto consolazione (visualizzazioni, fantasie guidate, approcci simbolici e centrati sulla dialogicità interna)

- Accettazione del dolore
- Confronto e sospensione del giudizio
- Ricostruzione analitica e funzionale degli obiettivi strategici

7) **Gratificare e Modellare**

di Angela Guidi

Il gruppo era composto da 14 persone, nel corso del quale se ne sono aggiunte altre 4, per un totale di 18 partecipanti. La partecipazione è stata buona e positivo anche lo scambio di vissuti e di esperienze. Ci siamo chiesti come si fa a gratificare e ad insegnare l'affettività a coloro che ne hanno bisogno.

E' risultato che: la prima cosa da fare è l'ascolto poiché è la prima forma di gratificazione dell'altro. Certo possiamo affermare che ci sentiamo sicuramente squalificati se, quando parliamo con qualcuno ci rendiamo conto che egli non ci ascolta con la dovuta attenzione (ciò appare molto importante anche con i bambini, proprio perché i punti di vista sui disagi della quotidianità sono diversi e con il rischio di una certa banalizzazione).

Qualcuno lamenta la propria eccessiva tendenza a gratificare molto gli altri, per il bisogno interno di essere gratificato. Questa testimonianza ha dato spunto a far emergere la difficoltà a gratificare in quantità e modo adeguato, poiché, dalle esperienze emerse ci siamo resi conto che, nelle relazioni interpersonali è molto più facile credere alle cattiverie che ci vengono dette, più che ai complimenti che riceviamo.

Un altro problema è il fatto che, troppo spesso, l'affettività è confusa con i rapporti sessuali o comunque con il contatto fisico, e allora nascono i corsi per adolescenti che in genere si limitano all'insegnamento dei diversi sistemi contraccettivi, che non hanno nulla a che fare con l'educazione all'affettività che riguarda invece il corretto sviluppo delle capacità relazionali!

Uno dei counselor che lavora sulle dinamiche relazionali con genitori di figli adolescenti ha riportato l'esperienza di uno di loro che si lamentava del fatto che non riusciva a ricevere gesti affettuosi come i baci dalla propria figlia adolescente, salvo poi scoprire che non era la figlia che non era sufficientemente affettuosa, ma era lui stesso a non volersi concedere questi gesti di intimità affettiva familiare.

Da queste riflessioni è scaturito che:

Sviluppare l'affettività significa aumentare la capacità di amare e la capacità relazionale. Per far ciò, non è necessario fare grandi cose, ma imparare da piccoli gesti di cura e di attenzione verso l'altro (anche cominciando da un oggetto, un animale o una piantina), o verso se stessi

E' importante imparare ad amare i nostri limiti e trovare il giusto equilibrio nella cura di sé e degli altri (dare troppo agli altri toglie eccessivamente a noi e viceversa).

Che è necessario lo spostamento dalla testa al cuore nel dialogo interiore

Bisogna imparare a fare complimenti, evitando il rischio che si trasformino in consolidamento narcisistico o che producano diffidenza

Attraverso la consapevolezza di ciò che si sente si può descrivere, attraverso narrazioni, il proprio vissuto e le proprie emozioni.

Tra le tecniche utilizzate ci sono:

- ascolto empatico;

- le visualizzazioni per riprendere il rapporto con il genitore buono e per andare a consolare il bambino interiore;
- Narrazioni;
- Ancoraggi attraverso il riconoscimento di comportamenti positivi e miglioramenti relazionali effettuati;
- Interventi di spostamento emozionale;
- Sviluppo relazione di attaccamento materno.