

LA VALIGIA DEGLI ATTREZZI

Laboratorio di produzione di strumenti e metodi per la consulenza

A cura di Raffaello Rossi

Questa nuova rubrica, che con il primo numero del 2010 vado ad inaugurare, vuole essere una condivisione e uno spunto di riflessione, che offra strumenti per la formazione e per la consulenza.

Fermo restando che l'impostazione del Consulente familiare si basa sulle solide fondamenta dell'ascolto in dialogo, e non necessita quindi in senso stretto di strumenti e di esercizi, abbiamo comunque valutato che alcune attivazioni, sempre incentrate sull'ascolto empatico e l'accettazione incondizionata, senza avere obiettivi diagnostici o clinici, che esulano dalle nostre competenze, possano agevolare l'apertura di "porte" e offrire spunti sia per percorsi educativi e formativi che per la consulenza.

In ogni numero della Rivista vi proporrò un esercizio e vi inviterò ad utilizzarlo in prima persona, ad ascoltarvi e riflettere sulla sua eventuale funzione dell'esercizio nella vostra professione.

Nel numero successivo a quello in cui vi ho descritto l'esercizio, illustrerò un esempio concreto dell'attivazione proposta e ne introdurrò una nuova. Non inserisco contestualmente attivazione ed esemplificazione perché potrebbe condizionarne la visione e l'esperienza diretta.

Adesso vi propongo un esercizio liberamente adattato dal testo di C. Casula "**Principesse, giardinieri e porcospini**", edito da Franco Angeli.

E' un'attivazione che utilizzo di frequente sia in consulenza che in gruppi di formazione.

L'esperienza mi ha insegnato che aiuta molto l'auto ascolto e la focalizzazione dei bisogni, delle aspettative, delle tensioni vissute nell'area affettiva.

LA CASA DELL'AMORE

Questa attivazione è strutturata in 3 fasi o passaggi che sono in genere svolti in tempi-momenti successivi.

Le fasi vengono indicate semplicemente col numero progressivo, gli spunti di autoascolto guidato vengono utilizzati dopo

la seconda fase e comprendono i punti 1 e 2.

1) FERMATI QUALCHE MINUTO A VISUALIZZARE COME IMMAGINI "LA CASA" DELL'AMORE.

Immaginala ascoltandoti e lasciando fluire quello che senti.

Disegna o descrivi, su un foglio bianco, al centro di un cerchio, la tua casa dell'amore: la sua mappa, le sue caratteristiche principali, dove si trova, con quali materiali è costruita, di quali colori è dipinta...

2) IMMAGINATI DI VIVERE NELLA CASA DELL'AMORE così come l'hai visualizzata. Mentre giri per le sue stanze **descrivi come ti senti rispetto ad alcuni elementi:**

- temperatura (lungo la scala caldo-freddo)
- luminosità (lungo la scala luce-buio)
- ben-essere (lungo la scala agio-disagio)
- relazioni (lungo la scala socializzazioni-solitudine)

SPUNTI DI AUTO ASCOLTO GUIDATO

- a) Cosa provi nel visualizzare la tua casa dell'amore?
- b) Quali sensazioni ed emozioni emergono in te? *Come mai?*
- c) Quali pensieri? Quali immagini? *Cosa rappresentano dentro di te e nella tua storia personale, familiare, affettiva?*
- d) Quali ricordi? Quali associazioni? *Cosa rappresentano dentro di te e nella tua storia personale, familiare, affettiva?*
- e) Quanto e come la percepisci come luogo sicuro?
- f) Quanto e come la percepisci come luogo di intimità?
- g) Quanto e come la percepisci come luogo di realizzazione personale, affettiva, familiare?

3) HAI CONSULTATO UN FAMOSO ARCHIETTO E TI HA DATO ALCUNE INDICAZIONI PER RENDERE SOLIDA LA TUA CASA DELL'AMORE

Descrivi come possono essere i seguenti elementi nella casa che ti immagini

(anche in senso figurato, simbolico, esistenziale... riporta nello schema come li visualizzi, cosa intendi con le parole

proposte, cosa significano per te e per rendere solida la tua casa dell'amore):

1) Solide fondamenta	
2) Pareti divisorie	
3) Porte	
4) Ampie finestre	
5) Buon impianto di riscaldamento	
6) Adeguata illuminazione	
7) Stanza dei bei ricordi	
8) Stanza di decompressione	
9) Stanza della riparazione	
10) Stanza della transizione	
11) Stanza del silenzio	

LA VALIGIA DEGLI ATTREZZI

Laboratorio di produzione di strumenti e metodi per la consulenza

A cura di Raffaello Rossi

Come vi ho illustrato nel precedente numero della Rivista, *La Casa dell'Amore*, questa attivazione è strutturata in 3 fasi o passaggi che sono in genere svolti in tempi-momenti successivi.

Le fasi vengono indicate semplicemente col numero progressivo, gli spunti di auto ascolto guidato vengono utilizzati dopo la seconda fase e comprendono i punti 1 e 2.

La persona in consulenza era una giovane donna di 27 anni, fidanzata, con dubbi ed incertezze sulla decisione di sposarsi, richiesta con insistenza dal fidanzato. Dopo due incontri di coppia abbiamo scelto di approfondire con un incontro individuale come la signora vivesse il rapporto di coppia e cosa la frenasse circa la scelta di sposarsi. Riporto una piccola parte dello svolgimento dell'esercizio, svolto individualmente, come esempio,.

1) SI FERMI QUALCHE MINUTO A VISUALIZZARE COME IMMAGINA "LA CASA" DELL'AMORE.

Si ascolti lasciando semplicemente fluire quello che sente.

P: La mia casa dell'amore è una baita di montagna. Non troppo grande, con le pareti esposte a sud in legno e le altre in sasso. E' ben illuminata e scaldata da un grande camino. Le pareti sono bianche e vedo diversi quadri appesi e foto che ricordano i momenti più importanti della mia vita, sia belli che brutti. I quadri sono paesaggi e ritratti di persone, le persone importanti della mia vita... c'è anche qualche foto del mio fidanzato, dei momenti belli passati insieme. Mi muovo tranquillamente nella casa, sono rilassata...

C: chi abita con lei?

P: nella mia casa dell'amore vivo da sola, ma ho spesso molti ospiti, amici, parenti... (...) lì ci vivo da sola per difendere i miei spazi, gli spazi del mio cuore, che troppe volte ho sentito invasi o non considerati. Oggi nella casa preferisco stare da sola, ma in futuro forse non sarà così... è una

situazione momentanea, mi sto difendendo e riprendo energie...(...) devo essere sicura che un rapporto stabile non mi soffocherà, dire è per sempre mi spaventa ...

2) IMMAGINI DI VIVERE NELLA CASA DELL'AMORE

così come l'ha visualizzata. Mentre gira per le sue stanze descriva come si sente rispetto ad alcuni elementi:

- temperatura (lungo la scala caldo-freddo)
- luminosità (lungo la scala luce-buio)
- ben-essere (lungo la scala agio-disagio)
- relazioni (lungo la scala socializzazioni-solitudine)

SPUNTI DI AUTO ASCOLTO GUIDATO

h) Cosa prova nel visualizzare la sua casa dell'amore?

i) Quali sensazioni ed emozioni emergono in lei? Come mai?

Mi ci riconosco, anche se devo ammettere che un po' mi sento sola, come se mi fossi chiusa in un nido per difendermi. Il caldo e la luce mi fanno stare bene, sapere che posso invitare chi voglio un po' mi rassicura, ma la solitudine mi spaventa anche ... e non posso dire che emerga un bel livello di agio, di ben-essere ...

j) Quali pensieri? Quali immagini? Cosa rappresentano dentro di lei? E nella sua storia ? (...)

k) Quali ricordi? Quali associazioni? Cosa rappresentano dentro di lei e nella sua storia personale, familiare, affettiva?

Il pensiero che domina su tutti è che voglio crescere, cambiare il mio modo di amare che mi fa poi sentire delusa o sfruttata o incompresa ... è la mia storia fin da quando ero adolescente ... forse sarebbe ora che non vivessi solo di ricordi, di foto e di solitudine, ma che facessi con più decisione ... E' il grafico che mi colpisce, vedo bene che non c'è un'armonia generale, c'è luce e calore, li ho progettati io e voluti così, ma le

relazioni e la solitudine non dipendono solo da me ... vorrei ciò che mi fa stare bene, anche se per ora non so bene cosa diavolo sia

- l) Quanto e come percepisce la casa dell'amore come luogo sicuro? (...)
- m) Quanto e come la percepisce come luogo di intimità?
- n) Quanto e come la percepisce come luogo di realizzazione personale, affettiva, familiare?

La sento come sicura, ci sto al caldo e protetta, ma l'intimità e l'amore sono per ora solo con me stessa, anche col mio fidanzato non so se potrei entrarci... lì mi sento realizzata come persona, ma come affetti e famiglia non tanto. Faccio fatica anche a vedere come ospiti i miei genitori,

mio fratello no, lui può venire quando vuole, ma i genitori... sicuramente avrebbero da ridire sui mobili, o sul cibo, o su altro ancora, come sempre ...

Se ci sono cose che vorrebbe cambiare vediamo insieme la parte successiva:

3) HA CONSULTATO UN FAMOSO ARCHIETTO DELL'AMORE E LE HA DATO ALCUNE INDICAZIONI PER RENDERE SOLIDA LA SUA CASA DELL'AMORE

Descriva come possono essere i seguenti elementi nella casa che si immagina (anche in senso figurato, simbolico, esistenziale... riporta nello schema come li visualizzi, cosa intendi con le parole proposte, cosa significano per te e per rendere solida la tua casa dell'amore).

1) Solide fondamenta	<i>Le fondamenta per me sono i valori, le cose in cui credo, il rispetto, la fede, la sincerità. Anche avere un progetto da condividere, volere crescere insieme</i>
2) Pareti divisorie	<i>Io ho bisogno di queste pareti, di potere avere anche momenti tutti miei, di separazione per non fare confusione. In una casa ogni stanza è definita dalle pareti e così è per me, altrimenti mi sento confusa, risucchiata o invasa. Non vorrei mai ripetere col mio marito i problemi di tensione avuti con i miei genitori</i>
3) Porte	<i>Le porte sono i punti di passaggio, sono importanti, l'importante è che si possano sia chiudere che aprire, in casa mia la mamma non voleva saperne di porte chiuse, era il suo modo di controllare tutto. Per me invece le porte sono le opportunità ...</i>
4) Ampie finestre	<i>Dalle finestre viene la luce, con le finestre aperte si cambia l'aria ogni giorno e permettono di ricordarti che c'è tutto un mondo là fuori, vedi in fondo io non voglio isolarmi, le finestre sono luce, contano ... non potrei vivere in una casa buia o senza finestre, mi mancherebbe troppo il mondo ... In fondo è come se mi isolassi per paura di restare isolata ...</i>
5) Buon impianto di riscaldamento	<i>Il calore lo associo al fuoco e il fuoco alla passione e all'intimità. Il riscaldamento della casa dell'amore è dato da come e quanto siamo capaci di comunicare i sentimenti, le paure, e anche di vivere la passione, la fisicità</i>
6) Adeguata illuminazione	<i>Per quando viene la notte i lampadari sono importanti. A me piacciono quelli a luce calda, il neon mi dà tristezza, vorrei una luce adeguata, appunto, a volte anche fatta solo da candele, magari profumate, per raccoglierci in intimità, altre volte una luce da giorno di festa, o ancora una luce adatta per lavorare. Sono tante le luci e cambiano nelle diverse stanze e</i>

	<i>momenti della vita. Voglio avere diversi tipi di illuminazione ...</i>
7) Stanza dei bei ricordi	<i>Questa è stata per tanti anni il mio rifugio personale. Mi aggrappo ai ricordi belli, ho paura di perderli, che svaniscano o che possa dimenticarmeli. Foto, lettere, filmati, oggetti, tutto rende concreto il passato bello. Le esperienze brutte invece è come se restassero incollate da sole al mio cuore e io vorrei lasciarle andare e andare oltre ... come tagliare dei fili che mi tengono il cuore dentro un frigo buio... anche dopo le ferie un momento per me bellissimo è quando rivediamo insieme le foto e i momenti passati, mi dà carica anche per il futuro, fiducia che se il bello c'è stato potrà esserci ancora ...</i>
8) Stanza di decompressione	<i>Quando io sono arrabbiata ho bisogno di stare un po' da sola, ma mi sento egoista o in colpa e allora magari non lo faccio ... poi però è peggio perché sono tesa, la rabbia non cala e le cose peggiorano. Nella casa vorrei la stanza per decomprimermi e lasciare decomprimere il mio fidanzato ... solo l'umorismo e l'ironia mi ridanno leggerezza e il sorriso ... è una stanza importante perché il rapporto funzioni...</i>
9) Stanza della riparazione	<i>Chiedere scusa, accettare le scuse, perdonarsi ... questa stanza sarebbe in cima ad una torre ... è difficile arrivarci, ma sarebbe fondamentale. Per orgoglio o per vergogna faccio fatica a riparare ciò che va male o si rompe, anche in una relazione... da piccola se una bambola si danneggiava credevo che non andasse più bene e piangevo e ne volevo una nuova, ma diversa perché davo il nome alle bambole e non potevano essere sostituite ... Oggi forse , ma ci penso adesso, prima non ci avevo mai riflettuto, le cose e le relazioni possono migliorare o aggiustarsi, non esistono come perfette e per sempre ... forse il per sempre del matrimonio vale come evoluzione, come un rapporto che cambia, non può restare uguale fisso nel tempo ...</i>
10) Stanza della transizione	<i>Questa la vedo come un corridoio con qualche sedia ... un locale di passaggio, dove stare quando si sta passando da una situazione ad un'altra, quando le cose stanno cambiando... oggi qui da voi al Centro sono, anzi siamo in una stanza di transizione ... qui si possono vedere le cose da diversi punti di vista fare riflessioni nuove, ascoltarsi per capire meglio e uscire dalla nebbia ...</i>
11) Stanza del silenzio	<i>Questa è una specie di cappella... mi è sempre piaciuto fermarmi in una chiesa, specie se è vuota, e restare in silenzio... il silenzio mi riempie, mi rigenera, a volte però è anche un prendere tempo, forse una piccola fuga .. ma dura poco e in genere mi aiuta a stare con me stessa ... se sto di più e meglio con me stessa allora posso anche stare con gli altri, anche stare stabilmente con qualcuno potrebbe non essere angosciante, se il silenzio quando serve viene garantito ... sia per me che per lui ...</i>

RIFLESSIONE CONCLUSIVA

La signora si è mostrata disponibile e pronta nell'ascoltarsi; l'analisi della casa dell'amore

ha aiutato la consapevolezza di ciò che temeva nel matrimonio: sia il ripetersi di schemi relazionali vissuti con disagio nella

Dalla Rivista: Il Consulente familiare, anno 2010

sua famiglia di origine, sia il perdere alcune conquiste e spazi per cui si era battuta.

La casa dell'amore fu poi compilata anche da fidanzato e abbiamo condiviso con la coppia i vissuti e i pensieri, le paure e le

aspettative. Sono emersi numerosi spunti di riflessione e aspetti su cui fino ad allora non avevano dedicato sufficiente attenzione.

Dopo sei mesi i due si sono sposati.